

YOSSEF TOUVAL

KABBALAH

**Reconocer, dominar y utilizar las leyes
más íntimas del universo**

Con la colaboración de Haidrun Schäfer



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Cábala y judaísmo

KABBAH. RECONOCER, DOMINAR Y UTILIZAR

LAS LEYES MÁS ÍNTIMAS DEL UNIVERSO

Yossef Touval

1.^a edición: febrero de 2025

Título original: *Kabbalah: Die innersten Gesetze des Universums erkennen beherrschen, nutzen*

Traducción: *Juli Peradejordi*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2011, Ansata Verlag, una división de Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Múnich, Alemania. www.penguinrandomhouse.de

Derechos negociados a través de Ute Körner Lit. AG

www.uklitag.com

(Reservados todos los derechos)

© 2025, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-231-5

DL B 19696-2024

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

I. ¿De dónde venimos y adónde queremos ir?

Una manzana como señal

Era mi cuarta noche en el desierto. Solo, con una misión de vida o muerte en mi ya pesada mochila. Estas pruebas formaban parte de mi entrenamiento en el ejército israelí. Durante siete noches consecutivas, debía encontrar cinco lugares predeterminados donde se habían dejado pequeños papeles con combinaciones específicas de números, que luego presentaría como prueba al día siguiente. La noche anterior había memorizado las coordenadas de los destinos con la ayuda de un croquis. Ahora, el cielo estrellado se había convertido en mi mejor y único amigo, compañero y consejero. Me esperaban treinta kilómetros de marcha. Las noches de febrero son frías, incluso en el desierto. Sin embargo, el agua almacenada todavía se encuentra presente en esta época del año, permitiendo que un atisbo de vida palpitará, incluso ahora. El cielo nocturno, repleto de estrellas, se extendía como un manto de perlas preciosas sobre la vasta y árida inmensidad. Me sobrecogía el espectáculo silencioso, sintiendo la poderosa fuerza de la naturaleza.

El cansancio hoy minaba mis fuerzas y, sobre todo, mi concentración. Trataba de mantener en mi mente las coordenadas de la ruta, pero no lo conseguía. Hacía tiempo que debería

haber llegado al primer destino. El miedo se apoderó de mí, paralizando el impulso de avanzar. Pero no podía ceder al deseo de descansar, porque el sudor se helaría inmediatamente en mi piel. Cada paso en ese terreno pedregoso era difícil, y había perdido completamente la orientación. ¿En qué dirección debía continuar? ¿Y si mis compañeros no me encontraban al día siguiente cuando vinieran a buscarme? De repente, el miedo a la muerte se apoderó de mi corazón. No pienses en ello ahora, sigue caminando. ¿Podría ser esa roca a la izquierda una guía? La esperanza aceleró mi paso. De repente, vi que la roca se movía. Una figura se enderezaba, pasando de estar agachada a estar erguida. Los pensamientos atravesaban mi mente como flechas. ¿Estoy alucinando o realmente hay una persona de pie allí? Si es así, ¿qué hace en mitad de la noche, en medio del desierto? No podía ser un pastor, pues no veía ningún animal. Tal vez fuera un delincuente a la fuga. Será mejor que huya. Sin esperanzas, cargado con todo mi equipo y con las piernas agotadas. En medio de estos pensamientos, una palabra llegó a mi oído: «Hola». La voz sonaba cálida, y respondí sin que mi mente procesara: «Hola». Palabras estériles en un paisaje estéril. «Estás buscando tu camino». «No». ¿Se supone que debía admitir que estaba perdido? Mientras la figura seguía hablándome, en un idioma que comprendía, mi mente era un caos y no entendía ni una palabra. sólo una frase quedó en mi mente: «Esa es la dirección en la que vas. Buena suerte»». Con estas palabras, me entregó una manzana y se marchó en dirección contraria. Completamente confundido, me quedé un momento mirándole y guardé la manzana en el bolsillo de la chaqueta. Este encuentro era tan absurdo que capté la indirecta y me dirigí en la dirección indicada. Fue igualmente absurdo que el peso de mi equipo se hiciera de re-

pente más soportable y que comenzara a confiar en que pronto podría orientarme de nuevo. Poco a poco, la confianza se fue extendiendo por mí, y con ella, la claridad en mi mente. La niebla se disipó y recordé el croquis con las coordenadas para esa noche. Una mirada al cielo estrellado me permitió orientarme nuevamente. Al cabo de poco tiempo, encontré mi primer destino de la noche. Me había reencontrado con mi rumbo. Sabía adónde tenía que ir. Completamente agotado, llegué al punto de encuentro acordado por la mañana y caí en un sueño profundo durante el viaje de vuelta. Ya en el campamento, el encuentro nocturno parecía una alucinación. ¿Cuántas veces habían relatado compañeros experiencias similares, vividas en estados de gran agotamiento y desesperación? Mientras me desvestía para lavarme y lavar mi ropa, algo cayó al suelo. Frente a mí, estaba una manzana.

La manzana fue la prueba de que el encuentro había ocurrido. Sin ella, habría descartado la experiencia como una mera ilusión. Esta vivencia me incomodaba profundamente porque no podía entenderla, no encajaba en ningún marco lógico conocido. Sólo más tarde comprendí que me había encontrado con un ángel. Estaba tan confundido que no hablé con nadie al respecto. Un encuentro con un ángel no se ajustaba a mi visión del mundo, después de todo, había sido educado para confiar únicamente en mi mente y en la lógica. Un ángel simplemente no tenía cabida en esa perspectiva.

Durante al menos tres años, ignoré esta experiencia y pretendí que nunca había sucedido. Pero finalmente, me embarqué en la búsqueda de enseñanzas espirituales. Estudié el Tao, el yoga y el budismo zen, lo que eventualmente me

condujo al sufismo. Todos estos modelos explicativos me parecían interesantes, pero ninguno me convencía del todo. En el fondo, buscaba acceder al nivel en el que había encontrado al ángel.

Después de esta experiencia, pasé por muchos altibajos personales hasta que un acontecimiento cambió fundamentalmente mi vida. Descubrí las enseñanzas de la Cábala y el papel central de la conciencia. Fue entonces cuando encontré la clave para enriquecer mi vida cotidiana, pues la conciencia es sinónimo de reconocimiento de la realidad. La conciencia es un gran tesoro que la mayoría de nosotros aún no hemos desenterrado. Es nuestra conexión con el nivel de la creación, pero antes de que pueda transformar nuestras vidas, debe ser entrenada. Entrenar la conciencia era la puerta que quería atravesar.

Hasta ese momento, mi vida había transcurrido en un valle rodeado de impresionantes montañas que nunca había escalado. Allí había aprendido diversas profesiones, adquirido muchos conocimientos y formado una familia. Fue una vida por lo general agradable, pero una y otra vez, sucesos desagradables me habían desviado completamente del camino.

A pesar de todos mis conocimientos y experiencias, mi conciencia apenas había cambiado. Sólo cuando conocí las enseñanzas de la Cábala comencé a ascender por las montañas que rodeaban mi valle.

Me di cuenta de que mi perspectiva anterior estaba limitada exclusivamente a mí mismo. Cuanto más ascendía, más comprendía que no sólo formaba parte de una familia, sino también de mi entorno inmediato. Al subir aún

más, entendí que había otros valles más allá de las montañas, que incluso estaban conectados con mi valle. Así que subí más y más, y cuanto más alto llegaba, más comprendía lo interconectado que está todo en este mundo.

Pero la Cábala no sólo enseña los complejos mecanismos que rigen la vida terrenal, sino que también establece una conexión con el nivel de la creación. Nos muestra que el objetivo de la existencia humana es escalar las cimas de las montañas y entrar en contacto con Dios. Somos criaturas de Dios y llevamos dentro la capacidad de ser creadores. Tardé mucho tiempo en asimilar esta idea: como criaturas de Dios, también somos creadores en potencia, no sólo de nuestra realidad, sino también en el sentido de que tenemos algo valioso que ofrecer a los demás. La palabra Cábala significa «recibir». Por eso encarnamos en esta Tierra: estamos aquí para transmitir lo que recibimos.

Las enseñanzas de la Cábala

Los cabalistas son místicos que estudian las leyes de la vida. Se dedican a técnicas meditativas y al estudio de textos de la Torah y el Zohar. El código del Creador está cifrado en la Torah, y el Zohar contiene las herramientas necesarias para descifrar este código. Varios volúmenes reúnen textos con información sobre todas las áreas de este universo que son importantes para nosotros, los humanos, ya sea la ciencia, la filosofía, la astrología, la medicina o la espiritualidad. Este conocimiento abarca todo lo que afecta nuestra vida cotidiana: la vida en pareja y en sociedad, el entendimiento sobre enfermedades y epidemias, sobre per-

sonas y animales. El Zohar contiene toda la información sobre los mecanismos de la realidad: cómo funciona la vida, cómo podemos controlarla y cómo podemos convertirnos en creadores. Aquí encontramos las herramientas para transformar a la gente común en creadores.

Desde sus inicios alrededor del año 200 d.C. hasta el siglo XIII, la transmisión del conocimiento cabalístico se realizó únicamente de manera personal, de maestro a alumno. Los portadores y transmisores de este conocimiento siempre fueron personas en un estado expandido de conciencia. Ni la inteligencia, ni la educación, ni un estatus social determinado eran decisivos, sino únicamente la capacidad de conectar con Dios.

El Zohar apareció en España a finales del siglo XIII. Fue redescubierto por Moshé de León entre 1280 y 1286. La base de las investigaciones de los cabalistas es la Torah. La Biblia hebrea, o Torah, son nombres diferentes para los cinco libros de Moisés, también conocidos como el Antiguo Testamento. Todos estos nombres se refieren a un único texto, dividido en cinco libros.

Aunque describe de manera general el desarrollo histórico de la humanidad, no es sólo un registro documental de acontecimientos históricos. A primera vista, la Torah parece una colección de relatos en los que se describen personas y se mencionan eventos históricos, pero va mucho más allá de eso.

Los Cuatro Niveles de Interpretación de la Torah

La Torah se puede interpretar en al menos cuatro niveles distintos. El primero, *Pshat*, es el nivel más sencillo y directo. Por ejemplo, el mandamiento «No matarás» se entiende de manera literal: no debes matar a nadie.

El segundo nivel, *Shamor* y *Zajor*, implica que uno debe ser cuidadoso de no quebrantar los mandamientos y de observar el Shabbat. El Shabbat, el séptimo día de la semana, es un día de descanso, tal como lo hizo Dios después de la creación.

Drash es el tercer nivel, que se centra en el estudio del contexto para comprender más profundamente las enseñanzas de la Torah.

El cuarto nivel, *Sod*, es el nivel secreto. Es la perspectiva que adopta la Cábala para interpretar la Torah. Este nivel es completamente invisible y no se puede alcanzar sólo mediante el estudio de los textos. Sólo se puede acceder a él si un maestro transmite los secretos de la Cábala. En este nivel, la Torah se revela como un conocimiento de las leyes del universo en un plano no religioso, mostrando los secretos de la creación que están codificados en las palabras y versículos de la Torah. Quienes conocen las enseñanzas secretas de la Cábala disponen de todas las herramientas necesarias para vivir como creadores en la realidad física.

La Cábala: Un conocimiento universal

La Cábala no es un sistema religioso, sino que se dirige a todos los pueblos de la Tierra. Muchos filósofos y científicos

Índice

I. ¿De dónde venimos y adónde queremos ir?	7
Una manzana como señal	9
Las enseñanzas de la Cábala	13
La Cábala: Un conocimiento universal	15
Los Cuatro Niveles de Interpretación de la Tora	15
El Sentido de la Vida	16
La historia de la Creación	18
El Árbol de la Vida	20
Las Criaturas de Dios	25
 II. Veo lo que tú no ves	 29
Una galleta no es sólo una galleta	31
El caleidoscopio de la percepción	33
La Percepción y la Realidad	35
Manipulación de la Percepción	36
El disco duro del alma	37
El animal que llevamos dentro	39
 III. Cambio de perspectiva	 43
Bueno o malo	45
El principio de resistencia	47
Alto y adiós	49
La salida del domingo	50
El varón HB se encuentra con una señal de stop	52
Realización o caos	54

IV. Yo, Yo, Yo	59
Dar es un regalo	61
Un alborotador	62
Ego - El mal bueno	63
El maestro de la ilusión	65
El salón poco iluminado	68
Las localizaciones del ego	70
La escena de la ira y la rabia.	71
Su compromiso	78
Una pequeña historia sobre el poder del ego	80
 V. El Zohar: Libro sapiencial de la Cábala	 83
La génesis del Zohar	86
 VI. Las herramientas de la creación	 97
Meditación Ana Bekoaj	99
Cuándo y dónde. El mejor momento para el trabajo espiritual	107
 VII. El proceso de creación	 109
Todos los caminos van a Roma	112
El Paraíso	114
La llamada del alma	116
 Bibliografía	 117
Acerca del autor	119

cos, como Galileo, Einstein y Newton, han estudiado esta enseñanza de sabiduría. Estos pensadores buscaban desentrañar los secretos del universo y encontraron respuestas en la Cábala. Los cabalistas son portadores de este conocimiento, pero las herramientas contenidas en la Cábala han sido transmitidas a toda la humanidad para ayudarnos a navegar por la realidad.

La Cábala enseña que somos dueños de nuestro propio destino. Nada de lo que nos ocurre es aleatorio; todo tiene un significado superior, aunque no siempre lo reconozcamos de inmediato. Sólo cuando entrenamos nuestra conciencia y tenemos las herramientas adecuadas en nuestras manos, la proporción de las llamadas coincidencias y giros del destino en nuestras vidas se reduce significativamente.

El Sentido de la Vida

La cuestión del sentido de la vida preocupa a muchas personas, porque la vida parece más valiosa cuando podemos reconocerle un propósito. El sentido de la vida es diferente para cada individuo, pues cada persona tiene capacidades y talentos únicos. Sin embargo, más allá del aspecto individual, la Cábala explica que todas las personas en este mundo persiguen un objetivo común: alcanzar la conciencia creadora.

Los escritos de los cabalistas describen cómo surgió este propósito. Explican que la realidad no siempre fue física. Antes de que la materia se manifestara, existía el mundo puramente espiritual e infinito del Creador. Es difícil para nosotros imaginar un mundo así, porque como seres hu-

manos no estamos diseñados para comprender el infinito. Nuestros sentidos y mentes operan dentro de los límites del espacio y el tiempo, caracterizados por la finitud y la dualidad.

Sin embargo, en el mundo del Creador, todo es uno, lo que también es inimaginable para nosotros. ¿Cómo pueden los opuestos, como la luz y la oscuridad o el calor y el frío, ser uno? Pero estos opuestos sólo existen para nosotros que vivimos en las limitaciones del cuerpo. En cuanto dejamos el cuerpo, todo vuelve a ser uno. Sólo el cuerpo nos separa de la unidad.

El Creador nos creó a nosotros y a este mundo. Antes de que el mundo material existiera, había criaturas en el mundo espiritual que fueron creadas por el Creador y que están representadas en la Biblia como Adán y Eva, los principios masculino y femenino. No se trata de personas físicas, sino de dos aspectos que eran uno en la realidad espiritual. Adán y Eva simbolizan la diversidad de la realidad espiritual y física.

Todo lo que existe para nosotros, y todo lo que aún no conocemos, estaba originalmente presente en esta metáfora de las dos partes del todo, el Uno, a las que nos referimos como Adán y Eva. Son una imagen de la energía espiritual manifestada. Adán y Eva representan todo lo que puede recibir la fuerza vital del Creador. El Creador da, las criaturas reciben. Todo lo que recibe energía es una criatura. Sin embargo, la fuente infinita es el Creador.

Puesto que el Creador nutría a sus criaturas con poder divino, todas las criaturas eran virtualmente como Dios. Pero, al mismo tiempo, no podían convertirse en creadoras porque no había nada ni nadie que las alimentara. La única

forma de convertirse en Dios era crear algo por sí mismas. Esto requería una realidad de carencia. En la realidad espiritual, Dios creó primero la falta que se materializó con el Big Bang.

La historia de la Creación

El Big Bang fue la manifestación del mundo dual en el que prevalecen la abundancia y la escasez. Los astrofísicos afirman que el Big Bang fue una explosión que creó materia a partir de una masa energética. Los cabalistas, por su parte, dicen que el origen de la creación de la materia fue la carencia. La Torah nos dice que en el primer día, el espíritu de Dios se cernió sobre el abismo y hubo *Tohu Vabohu*, dos palabras que representan la dualidad como idea básica. Sólo la creación de la carencia hizo posibles todas las formas de existencia de la materia.

El propósito de crear la carencia era darnos el espacio en el que pudiéramos convertirnos en creadores al manifestar nuestra capacidad divina de dar y crear. Se dice que Dios creó el mundo en siete días. Este proceso de creación tuvo lugar en la dimensión espiritual, en siete niveles. Al hacerlo, Dios creó el ADN espiritual de la realidad como el plan básico para el universo.

El ADN espiritual contiene los bloques de construcción espirituales a partir de los cuales se creó la realidad. Toda manifestación de la materia, ya sea un árbol, un ser humano o agua, requiere inteligencia. La materia sin inteligencia se convierte en polvo. Un árbol que muere se desintegra en sus partes individuales. Cuando una persona muere y la

inteligencia divina abandona su cuerpo, éste se desintegra, y su carácter y cualidades humanas también desaparecen. Este proceso es observable en todo el universo.

El ADN espiritual es la inteligencia básica, el conocimiento de cómo se crearon todas las cosas, similar a un plan maestro según el cual se construyó todo el universo. En la disposición de la materia, reconocemos que no hay casualidad. Los átomos no se disponen al azar en forma de árbol. Incluso la materia inanimada tiene una forma inteligente muy específica. Esta forma tiene un origen. Los cabalistas afirman que aquí reconocemos los pensamientos de la creación. Los pensamientos de la creación forman el plan básico de todo lo que ha sido creado: el ADN espiritual de la realidad.

Según la Cábala, los siete días del proceso de la creación también representan la cantidad de tiempo que Dios ha dado a la humanidad para alcanzar la conciencia creadora. Cada día representa un milenio. Se cuenta desde el momento en que la humanidad comenzó a desarrollar la conciencia de que la realidad es controlable. La primera persona que fue capaz de hacer esto fue nuestro antepasado Abraham hace unos 4500 años. Antes de eso, ciertamente había formas de vida humana, pero no desempeñan ningún papel en el enfoque cabalístico.

Sólo cuando Abraham comprendió que había un Creador y, por lo tanto, una fuente central de toda la inteligencia que creó el universo, la humanidad pudo empezar a ponerse en contacto con este poder y tomar así su destino en sus propias manos. Abraham comprendió dos cosas: primero, que la realidad en la que vivimos no es caótica ni aleatoria; segundo, que los humanos son capaces de comu-

nicarse con esta fuerza inteligente y, por lo tanto, ya no están a merced del llamado destino. Hasta entonces, la gente creía que existían varios dioses o fuerzas que utilizaban a las personas como peones y las castigaban a su antojo. Por eso intentaban apaciguar a los dioses con ofrendas.

El Árbol de la Vida

El Árbol de la Vida es un modelo fundamental utilizado por la Cábala para describir las etapas de desarrollo desde el mundo espiritual hasta el mundo físico. Representa los diez niveles de la realidad, conocidos como las diez sefirot. Podemos imaginar el Árbol de la Vida como un espacio de diez dimensiones que existe más allá del continuo tiempo-espacio. Estas diez dimensiones, según la Cábala, contienen otras diez dimensiones, que a su vez contienen otras diez, y así sucesivamente. Por esta razón, la realidad, en toda su complejidad, no puede ser completamente comprendida por nuestra mente.

El término simbólico «Árbol de la Vida» proviene de la imagen de un árbol con grandes ramas de las que surgen ramas más pequeñas, en las cuales crecen hojas y frutos. Los cabalistas emplean un lenguaje simbólico que describe los fenómenos espirituales en términos de realidades físicas. Este lenguaje se basa en la comprensión de que todo lo que existe en el plano material tiene su origen en el plano espiritual. Al observar los fenómenos de la naturaleza, podemos inferir sus raíces espirituales, basándonos en el principio de causa y efecto. En hebreo, esto se conoce como el «lenguaje de las ramas». Si estudiamos las características de

una rama, podemos estar seguros de que todas ellas están también presentes en el tronco del árbol del que provienen. Así, todo lo que observamos en esta realidad señala su raíz espiritual.

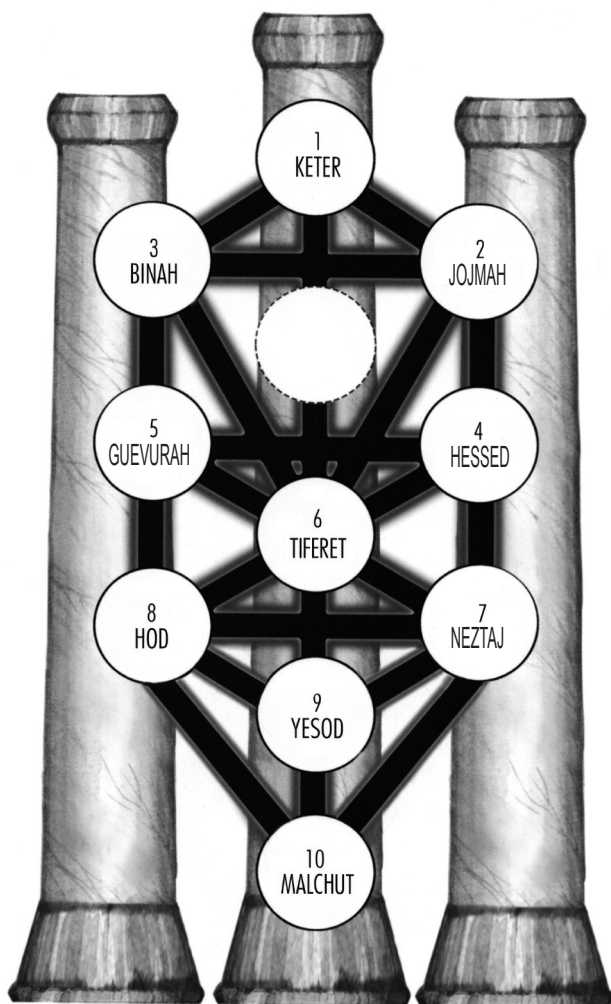
De manera análoga a esta imagen, los cabalistas describen las diez dimensiones como un cuerpo humano compuesto por diez unidades energéticas. Los tres niveles superiores se asignan a la cabeza: el cráneo y los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Luego siguen el brazo derecho, el brazo izquierdo, el pecho, las piernas derecha e izquierda, los órganos sexuales y, finalmente, los pies. El cuerpo es tanto un espejo físico de la realidad espiritual como una sede de la dimensión espiritual.

Los diez niveles del Árbol de la Vida

Podemos visualizar la estructura de los diez niveles como un embudo gigante. El primer nivel en la parte superior simboliza la luz, y con cada paso que damos, nos acercamos al nivel físico, dirigiendo la luz hacia nuestra realidad.

1. KETER

Keter, que en hebreo significa «corona», es el primer nivel del Árbol de la Vida. Es el origen de todo lo que se ha manifestado y representa la dimensión más elevada de la creación. Keter es la fuente primordial, la raíz de todas las cosas que existen en el universo.



URTEIL

AUSGLEICH

GNADE

El árbol cabalístico de la vida con sus pilares