

CUADERNOS **ESI**

NUMERO 4



Escuela de
Sabiduría Interior

La Cábala, el lenguaje oculto de la vida.

Por Laura Bonetón



Introducción

Desde mi punto de vista, la Cábala no es solo un conocimiento, sino una **experiencia y una vivencia**.

Para poder comprenderla realmente, no basta con estudiarla a nivel mental. Es necesario acercarse a ella con una **actitud abierta**, sin expectativas rígidas, permitiendo que el conocimiento se revele poco a poco a través de la propia experiencia.

La Cábala no se impone, se **descubre**, y se siente.

La Cábala es una tradición de sabiduría espiritual que tiene su origen en el misticismo judío. Su propósito es comprender la estructura profunda del universo, del ser humano y la conexión entre ambos.

La palabra *Cábala* proviene del hebreo “*Qabbalah*”, que significa “**recibir**”, en referencia a una sabiduría transmitida de generación en generación.

¿Quién inició la Cábala?

La Cábala no tiene un único fundador, sino que surge dentro de la tradición judía hace más de mil años.

Sus raíces se encuentran en textos antiguos como:

- El Zohar
- El Sefer Yetzirah

Estos escritos fueron desarrollados por sabios y místicos que buscaban entender:

- La creación del universo
- La naturaleza del alma
- El propósito de la existencia

Más que una religión, la Cábala es una vía de conocimiento y experiencia espiritual.

Dato curioso:

La Cábala tuvo una **gran repercusión en España durante la Edad Media**, especialmente entre los siglos XII y XIII.

Algunos de los principales focos fueron:

- **Girona (Gerona)** → uno de los centros cabalísticos más importantes de Europa
- **Toledo** → lugar clave de intercambio cultural y espiritual
- **Barcelona** → donde florecieron importantes escuelas de pensamiento

En esta época destacaron grandes sabios como:

- Moisés de León (siglo XIII), vinculado a la difusión del Zohar
- Nahmánides (1194-1270), una de las figuras más influyentes

España fue, durante ese periodo, uno de los grandes centros de desarrollo y expansión de la Cábala en el mundo.

¿Para qué sirve la Cábala?

La Cábala es una herramienta de comprensión y transformación. Nos ayuda a:

- Entender quiénes somos a nivel profundo

- Reconocer patrones internos
- Comprender las leyes energéticas de la vida
- Evolucionar en conciencia

En esencia, nos invita a vivir con mayor sentido y coherencia interior.

Dato curioso:

En la tradición cabalística se dice que el ser humano es un “microcosmos” del universo, una idea que también aparece en la filosofía hermética.

Esto significa que: *todo lo que ocurre fuera, también ocurre dentro de nosotros.*

Por eso, la Cábala no estudia solo el universo... **estudia al ser humano como reflejo del universo.**

El Árbol de la Vida

El símbolo central de la Cábala es el Árbol de la Vida.

Es un diagrama que representa:

- La estructura del universo
- Los niveles de conciencia
- El camino de evolución del ser humano

Está formado por:

- **10 esferas (Sefirot)** → representan cualidades divinas y aspectos del ser.
- **22 caminos** → conexiones entre esas energías.

El Árbol no es solo un símbolo, es un mapa de autoconocimiento.

Dato curioso:

Las 22 conexiones del Árbol de la Vida están relacionadas con las 22 letras del alfabeto hebreo, lo que muestra la profunda relación entre lenguaje, vibración y creación.

De hecho, en textos como el *Sefer Yetzirah* se plantea que: el universo fue creado a través de letras y sonidos.

Principales corrientes

Cábala Judía (Tradicional)

- Es el origen de esta sabiduría
- Utiliza nombres en hebreo
- Tiene un enfoque más espiritual y contemplativo
- Se centra en la conexión con lo divino

Es más profunda, simbólica y estructurada

Dato curioso:

Durante siglos, la Cábala tradicional **solo se enseñaba a hombres mayores de 40 años**, ya que se consideraba un conocimiento muy profundo que requería madurez emocional y espiritual.

Cábala Hermética (Occidental)

- Es una adaptación desarrollada en Occidente
- Integra otras disciplinas como:
 - Tarot

- Astrología
- Alquimia

Tiene un enfoque más:

- Psicológico
- Terapéutico
- Aplicado al crecimiento personal

Dato curioso:

La Cábala hermética se desarrolló especialmente entre los siglos XIX y XX, con escuelas esotéricas que buscaban unir ciencia, espiritualidad y psicología, anticipándose a muchas corrientes actuales de desarrollo personal.

La numerología como herramienta cabalística

La Cábala también trabaja con números como expresión de energía.

Cada número representa una vibración:

- 1 → Espiritualidad, inicio.
- 2 → Tolerancia, sensibilidad
- 3 → Fertilidad, expresión.
- 4 → Matia, orden.
- 5 → Identidad, cambio.
- 6 → Disfrute, armonía.
- 7 → Conciencia, introspección.
- 8 → Armonía espiritual, poder.
- 9 → Sabiduría, cierre.

A través de la numerología podemos traducir la energía en algo comprensible.

En la Cábala existe un sistema llamado **gematría**, que asigna valores numéricos a las letras hebreas.

Esto permite:

- Analizar palabras
- Encontrar conexiones ocultas entre conceptos
- Interpretar textos sagrados de forma simbólica

Es una de las bases de la numerología cabalística.

Ejemplo con la fecha de nacimiento

Tu fecha de nacimiento contiene información energética.

Cómo calcular tu número de lema de vida:

Ejemplo: 14/07/1992

$$1 + 4 + 0 + 7 + 1 + 9 + 9 + 2 = 33$$
$$3 + 3 = 6$$

Tu número es: 6

¿Qué significa?

El número muestra:

- Tu tendencia natural
- Tus aprendizajes
- Tu forma de vivir la energía

Ejemplo 6: Energía de cuidado, armonía y responsabilidad. Como aprendizaje tendrá que aprender a equilibrar dar y recibir

Ejercicio práctico: Conectando con tu energía

Tómate unos minutos en silencio.

Reflexiona o escribe:

- ¿Cuál es mi número esencial?
- ¿Me identifico con sus cualidades?
- ¿Dónde veo esta energía en mi vida?
- ¿La estoy viviendo en equilibrio o en exceso?
- ¿Qué necesito ajustar o comprender mejor?

En muchas tradiciones cabalísticas se considera que **tomar conciencia ya es un proceso de transformación**

Es decir, no hace falta “hacer” demasiado... **comprender profundamente ya empieza a cambiar nuestra vida.**

La Cábala nos enseña que la vida tiene un orden, aunque no siempre lo veamos.

La numerología nos ofrece una forma sencilla de empezar a comprender ese orden. No se trata de creer, sino de observar, sentir y tomar conciencia.

“La Cábala no se entiende con la mente, se revela en el corazón cuando te permites abrirte a la experiencia y confiar en el proceso.”

Con cariño, Laura Bonetón.