



# Judaísmo, más allá del mito

*Una sabiduría que sigue latiendo*

Exposición del tema.

**DOSIER 29**

6 de abril de 2026

# ÍNDICE

PROFUNDIZACIÓN INTERIOR	4
ESQUEMA DE ESTE MES	4
INVITADO DEL MES: BENJAMÍN ALBAGLI	5
¿POR QUÉ ESTE TEMA?	6
TU PUNTO DE PARTIDA	6
JUDAÍSMO, JUDÍOS E ISRAEL: UNA DISTINCIÓN NECESARIA	8
¿Y YO?	9
EL DIOS DEL JUDAÍSMO	9
SIN MAGIA, SIN MITOS	10
¿Y YO?	11
"ADONAI": ESTAR AL SERVICIO DE LA VIDA	12
¿Y YO?	12
TRES GRANDES CORRIENTES DEL JUDAÍSMO	13
¿Y YO?	14
TRES GRANDES FIGURAS	14
Abraham: la llamada y el atrevimiento	14
¿Y YO?	15
Moisés: la liberación y la ley	16

¿Y YO?	17
David: la danza y el corazón imperfecto	17
¿Y YO?	18
LOS PROFETAS: LO PERSONAL NO BASTA	19
¿Y YO?	20
UNA INFLUENCIA SORPRENDENTE	21
¿Y YO?	22
TU MOMENTO	23

## PROFUNDIZACIÓN INTERIOR

Profundización Interior es ese espacio que nos permite no olvidarnos de nosotros mismos.

Es el recordatorio semanal de que somos algo más profundo que las prisas, los roles y los automatismos del día a día.

Aquí trabajamos de forma continua, alternando el plano psicológico con el plano espiritual. Porque ambas dimensiones se necesitan y se complementan.

Sin psicología sana, el camino espiritual se edifica sobre arena.  
Y sin apertura espiritual, la psicología se queda pequeña.

Este mes toca trabajo espiritual.  
Y el tema que nos acompañará es el judaísmo.

## ESQUEMA DE ESTE MES

El tema de este mes es:

*"Judaísmo, más allá del mito.  
Una sabiduría que sigue latiendo"*

Y este es el calendario que seguiremos:

**Lunes 6 de abril (hoy):**

Marco inicial del tema (este dossier).

**Lunes 13 de abril:**

Encuentro con Benjamín Albagli, experto en Historia y Filosofía Judía.

**Lunes 20 de abril:**

Material de entrenamiento para trabajar en casa (no hay sesión en directo).

**Lunes 27 de abril:**

Encuentro Meet para dudas, comentarios y profundización.

Es muy posible que Benjamín también esté presente.

## **INVITADO DEL MES: BENJAMÍN ALBAGLÍ**

Este mes tenemos el privilegio de contar con Benjamín Albaglí.

Es un hombre joven, pero con una formación y una experiencia muy sólidas. Estudió Ciencias de las Religiones en Estados Unidos y eso ya le da una perspectiva amplia y comparada.

Pero lo que lo hace especialmente valioso para nosotros es que fue educado desde la infancia en la tradición judía.

Es decir, no habla del judaísmo solo desde los libros, sino desde la vida.

Esa doble vertiente —el conocimiento académico y la experiencia vivida— le permite hablar del judaísmo con una honestidad y una profundidad que resultan muy enriquecedoras.

Como hago con todas las personas que invito, le he pedido que tenga absoluta libertad para contarnos lo que él considere importante.

Y también, explícitamente, le he dado permiso para corregirme si en esta sesión introductoria he dicho algo inexacto o incompleto. Que lo haga.

Eso no solo nos ayuda a aprender mejor, sino que entrena en nosotros una de las virtudes más necesarias en el camino interior: la humildad.

## ¿POR QUÉ ESTE TEMA?

Porque cada religión es un proyecto de vida.

No es solo un conjunto de creencias o ritos.

Es una manera de explicar el mundo, de entender qué somos y hacia dónde vamos.

Es una confianza —fundamentada y practicada a lo largo de siglos— sobre cómo se puede vivir con sentido.

Y si hay una religión que merece ser conocida por quienes vivimos en el mundo occidental, esa es el judaísmo.

La razón es sencilla: el cristianismo, que ha moldeado nuestra historia, nuestro arte, nuestra ética y nuestra forma de entender el mundo, surge directamente del judaísmo. Jesús de Nazaret era judío. No era cristiano: era judío. Iba a la sinagoga, leía la Torá, guardaba el sábado.

Por eso, conocer el judaísmo es, de alguna manera, conocer mejor nuestras propias raíces.

Este año, en Profundización Interior, hemos incorporado dos temas de orientación espiritual que se acercan a tradiciones religiosas concretas: el hinduismo, hace dos meses, y ahora el judaísmo.

No para convertirte a nada. Sino porque cada tradición es una linterna que ilumina desde un ángulo distinto. Y cuantas más linternas encendemos, más clara se vuelve la oscuridad.

Ojalá este mes el judaísmo nos inspire, nos ilumine y nos abra puertas.

## TU PUNTO DE PARTIDA

Antes de entrar de lleno en el tema, me gustaría que te hicieras algunas

preguntas.

No tienes que responderlas ahora mismo.

Déjalas trabajar en ti durante la semana.

Si en algún momento sientes el impulso de escribir algo, hazlo.

Son preguntas sin respuesta correcta.

Son preguntas que buscan ponerte en contacto con lo que ya sabes, aunque aún no lo hayas formulado con claridad.

*¿Dónde baso mi confianza en la vida?*

*¿Qué me sostiene cuando las cosas se ponen difíciles?*

*¿Estoy andando algún camino? ¿O me dejo llevar?*

*¿Cuáles son mis raíces? ¿Las conozco? ¿Las honro?*

## JUDAÍSMO, JUDÍOS E ISRAEL: UNA DISTINCIÓN NECESARIA

Conviene aclarar algo desde el principio: en este mes hablaremos de judaísmo como doctrina religiosa, como camino espiritual.

No hablaremos de qué significa ser judío —que es un asunto complejo, porque hay judíos creyentes, judíos culturales, judíos no practicantes— ni del Estado de Israel y su política.

Aunque los tres conceptos están relacionados, son cosas distintas. Y mezclarlos lleva a confusiones que no nos ayudan.

Lo que nos interesa a nosotros es la religión, el camino. La forma en que el judaísmo ha entendido a Dios, la vida, la ética y el ser humano.

Y eso, con independencia de si somos o no judíos, puede iluminarnos muchísimo.

El judaísmo nació como una religión de pueblo: un camino para un grupo concreto, el pueblo de Israel.

Con el tiempo, sin embargo, surgió una tensión que todavía hoy existe: ¿es el judaísmo un camino solo para los judíos, o es un camino que puede recorrer cualquier ser humano?

Los más universalistas dirían que lo segundo.

Y yo creo que Jesús, en el fondo, era un judío con una visión radicalmente universalista: "esto que hemos descubierto no es solo para nosotros; es para toda la humanidad".

Esa tensión —entre lo particular y lo universal— me parece que también dice algo sobre nosotros:

## ¿Y YO?

*Lo que tú vives en tu camino interior,  
¿lo vives como algo muy tuyo, exclusivo,  
o lo ves como algo que podría ser útil para cualquier persona?*

*¿Hay algo que sientes como verdadero para ti  
y que, al mismo tiempo, intuyes que podría ser un bien para los demás?*

## EL DIOS DEL JUDAÍSMO

El judaísmo es, probablemente, una de las primeras religiones monoteístas de la historia. O, al menos, de las primeras de las que tenemos noticia.

Pero ojo: ese monoteísmo no siempre fue como lo entendemos hoy.

Al principio, los hebreos no negaban la existencia de otros dioses; simplemente decían que el suyo era uno. "Nuestro dios es único": eso era la monolatría.

Con el tiempo, ese concepto evolucionó hacia algo más radical y profundo: no es que haya muchos dioses y nosotros tengamos uno.

Es que solo hay una Realidad. Una única fuerza vital que lo origina todo y que lo sostiene todo.

Un Dios omnipresente: está en todas partes.

Un Dios omnisciente: lo sabe todo, porque todo lo contiene.

Un Dios inmanente y, a la vez, trascendente: está en el árbol, en la hormiga, en ti, en mí.

Pero no es el árbol, ni la hormiga, ni tú, ni yo.

Está en todo sin reducirse a nada.

Lo sostienes sin ser él; él te sostiene sin ser tú.

Si algo existe, es porque ese Aliento Vital lo habita. Sin él, nada es.

Y es tan inefable, tan más allá de cualquier categoría humana, que pronunciar su nombre sería casi un insulto.

Por eso los judíos no pronuncian el nombre de Dios.

En su lugar, utilizan la palabra Adonai, que significa "mi Señor".

Una expresión de relación, de vínculo, de pertenencia.

Y también de obediencia voluntaria.

## **SIN MAGIA, SIN MITOS**

Aquí hay algo que me parece muy interesante y que me enseñó Benjamín en nuestra conversación previa: en el judaísmo no hay mitos.

Cuando inicialmente titulé este mes "Judaísmo, más allá del mito", pensaba hablar de las historias de Moisés o de Abraham como mitos en el sentido arquetípico: narraciones que iluminan verdades profundas.

Pero Benjamín me corrigió: eso no existe en el judaísmo.

No hay cosmogonías con dioses que se pelean, no hay genealogías divinas, no hay historia de los amores o conflictos de los dioses.

Eso es la mitología. Y el judaísmo no la tiene.

Tampoco tiene magia.

En el judaísmo, la magia está prohibida.

Lo que existe son signos del poder de Dios, que es muy distinto.

Cuando Moisés abre el Mar Rojo, no lo hace él. Lo hace Dios a través de él.

La diferencia es enorme: en la magia, el ego del mago es el protagonista.

En el judaísmo, quien actúa siempre es Dios.

El ser humano escucha, confía y obedece.

Y Dios actúa.

Eso implica una posición muy concreta del ser humano: no soy yo quien controla; soy yo quien se abre. No soy yo quien crea la realidad; soy yo quien sintoniza con ella.

## ¿Y YO?

*¿Te vives como alguien que controla su vida?  
¿O como alguien que forma parte de algo mucho más grande?*

*¿Dónde ves en tu vida los signos de esa fuerza  
que te sostiene y te guía, si es que los ves?*

## "ADONAI": ESTAR AL SERVICIO DE LA VIDA

Recordemos que Adonai significa "mi Señor".

Y en el Evangelio, la Virgen María dice: "He aquí la esclava del Señor."

Jesús dice: "Hágase tu voluntad, y no la mía."

Ambas expresiones vienen de esta raíz judía.

Desde la perspectiva occidental moderna, eso suena a renuncia, a sometimiento, a pérdida de libertad. Y sin embargo, desde dentro de la tradición, se vive exactamente al revés: como plenitud.

Imaginad que el universo fuera una gran sinfonía.

Cada uno de nosotros sería una nota concreta que tiene que sonar en el momento adecuado. Estar al servicio de la vida no significa hacer lo que me digan; significa descubrir cuál es mi nota y tener el valor de sonarla.

Eso da sentido.

Un sentido que ninguna libertad sin anclaje puede ofrecer.

## ¿Y YO?

*¿Cómo te resuena la idea de estar al servicio de la vida?*

*¿Como una limitación? ¿Como una liberación?*

*¿Hay algo a lo que te sientas llamado/a?*

*¿Le estás haciendo caso?*

## TRES GRANDES CORRIENTES DEL JUDAÍSMO

Al margen de los judíos no creyentes —que mantienen la cultura y la identidad sin la práctica religiosa—, dentro del judaísmo creyente podemos distinguir, a grandes rasgos, tres corrientes:

### 1. Los judíos ortodoxos más conservadores

Viven en comunidades muy cohesionadas y con poca apertura a la modernidad. Para ellos, la revelación y la tradición son inamovibles. La modernidad, en tanto que cuestiona eso, es una amenaza.

### 2. Los judíos ortodoxos moderados

También valoran profundamente la tradición, pero aceptan la modernidad siempre y cuando no contradiga los contenidos esenciales de la revelación. Son la corriente más numerosa.

### 3. Los judíos no ortodoxos o reformistas

Intentan modernizar la tradición. Ven algunos aspectos del judaísmo ortodoxo como incompatibles con la democracia o la igualdad de género, y trabajan para actualizarlos sin perder la esencia del camino.

Lo que me parece especialmente interesante del judaísmo, en comparación con el catolicismo que conocemos bien, es que es mucho más práctico que dogmático. No tiene un catecismo de doscientas páginas.

Lo que tiene son prácticas: el sábado, la alimentación, las oraciones, las festividades...

Se puede ser judío practicando esos ritos como expresión religiosa o como expresión cultural. Lo que importa es el hacer.

## ¿Y YO?

*Lo que tú crees o valoras en tu vida, ¿se nota en lo que haces?  
¿Hay coherencia entre tu convicción y tu práctica cotidiana?*

## TRES GRANDES FIGURAS

Me gustaría detenerme en tres personajes del judaísmo que me parecen especialmente iluminadores.

Podría haber escogido otros, pero estos tres me hablan de forma especial.

### Abraham: la llamada y el atrevimiento

Abraham es un pastor nómada. Una vida normalita: lleva sus ovejas de aquí para allá.

Y en un momento dado, recibe un contacto directo con la divinidad. Y ese contacto le dice:

*"Vete de tu país, aléjate de tu familia, de la casa de tu padre, y ve hacia la tierra que yo te indicaré."*

Y va. Sin saber adónde.

Eso es obediencia.

No la obediencia de quien no piensa, sino la de quien confía profundamente en algo que le supera.

Y la obediencia trae una promesa: "Si me haces caso, yo estaré siempre contigo."

Abraham está dispuesto, incluso, a sacrificar lo que más quiere —su hijo Isaac— cuando Dios se lo pide.

Esa escena no es un elogio del fanatismo: es una metáfora poderosa. La pregunta que subyace es: ¿pones en el centro de tu vida lo que realmente crees importante? ¿O lo que dices que es importante se queda en bonitas palabras cuando llega la hora de la verdad?

## ¿Y YO?

*¿Hacia qué tierra prometida te diriges?  
¿Sabes cuál es tu dirección?*

*¿Qué estás dispuesto/a a dejar atrás para poder avanzar?*

*¿Hay algo a lo que te aferras que, en el fondo, sabes que ya no te sirve?*

## Moisés: la liberación y la ley

Moisés es el gran liberador. El que saca al pueblo de la esclavitud de Egipto. Pero antes de hacerlo, tiene un encuentro con Dios ante una zarza ardiendo. Y la zarza le dice: "Yo soy el que soy. Descálzate, porque estás pisando tierra sagrada."

Me parece hermoso ese gesto: descalzarse.

Significa bajar las defensas, tocar la realidad directamente, sin protecciones. Significa estar presente de verdad.

Después, Moisés recibe el Decálogo: los mandamientos.

No los entiendo como una lista de prohibiciones.

Los entiendo como una guía para vivir bien.

Una hoja de ruta hacia la felicidad.

Una manera de decir: si quieres una vida plena, tienes que respetar ciertas verdades sobre cómo funciona la realidad.

Moisés no tiene solo un mensaje espiritual.

Tiene también un mensaje interior: libérate.

La esclavitud no es solo exterior. También hay esclavitudes internas que nos tienen presos sin que nos demos cuenta.

## ¿Y YO?

*¿De qué esclavitud —interior o exterior— podrías liberarte?*

*¿Sigues algún decálogo?*

*¿Hay una ética que guíe tu vida de forma consciente y explícita?*

*¿O te mueves según el viento?*

*¿Eres capaz de descalzarte ante lo que te parece sagrado?  
¿De bajar las defensas y tocar la realidad con los pies desnudos?*

## David: la danza y el corazón imperfecto

Os confieso que a David lo he incluido porque me cae enormemente bien. Y eso tiene algo de subjetivo, sí. Pero creo que tiene razones.

David es un personaje profundamente humano.

No es un héroe intachable.

Se equivoca mucho.

Manda matar a personas inocentes.

Peca, como se dice en el lenguaje religioso.

Y aun así, es capaz de arrepentirse de verdad, de pedir ayuda, de mirarse con ternura sin por eso dejar de asumir responsabilidades.

Unifica el reino de Israel —que es una metáfora del trabajo interior, de integrar las partes fragmentadas de uno mismo— no desde la perfección, sino desde la profundidad.

Y hay una escena que me encanta.

Cuando entra al Templo, ante el Arca de la Alianza —ese objeto sagrado que le

recuerda que Dios no lo abandona—, David no se queda quieto, serio, con cara de contemplación profunda.

No.

Se pone a bailar.

Hacer de la vida espiritual una danza, una alabanza gozosa, sin negar las heridas ni los errores... eso me parece una lección enorme.

## ¿Y YO?

*¿Tu vida espiritual o interior es de danza y de alegría?  
¿O de cara seria, como si fuera una obligación?*

*¿Puedes abrazar todo lo que hay en ti  
—las heridas, los errores, los fracasos—  
y aun así saberte llamado/a a ser quien eres?*

*¿Eres capaz de darte ternura a ti mismo/a  
sin por eso renunciar a la responsabilidad?*

## LOS PROFETAS: LO PERSONAL NO BASTA

En el judaísmo, los profetas ocupan un lugar central.

Y lo que me interesa de los profetas no es que "predigan" el futuro —que no es lo fundamental—, sino lo que denuncian y lo que exigen.

Los profetas recuerdan continuamente que no basta con cumplir los ritos.

No basta con creer.

Hay que actuar.

Y no solo en el plano individual: hay que actuar en lo colectivo.

El trabajo interior sin implicación en el mundo es incompleto.

Eso me parece una aportación preciosa.

Muchos caminos espirituales —y lo digo con todo el respeto— tienden a privatizar la experiencia espiritual.

Tú y Dios.

Tú y tu iluminación.

Tú y tu paz interior.

El judaísmo dice: bien, pero eso no es suficiente.

La entrada al paraíso incluye al otro.

"Ama a tu prójimo" —que Jesús retoma directamente de la tradición judía— no es un adorno sentimental. Es la condición.

El trabajo interior no se opone a lo colectivo.  
Lo exige.

## ¿Y YO?

*¿Cuál es la comunidad con la que  
te has comprometido de forma consciente?  
¿Dónde cuidas?*

*¿Hay coherencia entre lo que trabajas en tu interior y  
cómo te relacionas con las personas de tu entorno?*

*¿Te implicas activamente en hacer tu comunidad  
—familia, barrio, grupo de trabajo, grupo de amistad—  
un poco mejor?*

## UNA INFLUENCIA SORPRENDENTE

El judaísmo tiene hoy unos 14 millones de seguidores en el mundo.

En un planeta de 8.000 millones de personas, eso es casi nada.

Y, sin embargo, su influencia en la historia de Occidente es enorme.

¿Por qué?

Mi hipótesis —que Benjamín quizás pueda confirmar, matizar o contradecir— es que hay dos razones principales.

La primera: durante siglos, los judíos fueron discriminados y se les prohibió acceder a muchos trabajos. Eso los obligó a especializarse en oficios que otros rechazaban: medicina, finanzas, intelectualidad.

La adversidad los hizo, en muchos casos, más hábiles, más fuertes, más resilientes.

La segunda, y para mí la más fundamental: en el judaísmo, saber leer es una obligación religiosa.

Hay que poder leer la Torah.

Hay que poder interpretarla.

Y eso creó, a lo largo de generaciones, una cultura del aprendizaje, de la comprensión, de la discusión intelectual, que ha dado frutos extraordinarios.

Un pueblo que pone en el centro la cultura, la lectura, la comprensión y la comunidad tiene una ventaja enorme.

## ¿Y YO?

*¿Qué lugar ocupa en tu vida el aprendizaje continuo?*

*¿La inteligencia —entendida como comprensión profunda,  
no como acumulación de datos— está activa en tu vida?*

*¿Eres activo/a o reactivo/a en tu propio crecimiento?*

## **TU MOMENTO**

¿Qué ideas son clave para ti de esta sesión?

Te invito a que las anotes.

A que no las dejes pasar.

Las ideas que nos tocan por dentro y no las recogemos, las perdemos.

¿Qué dudas o comentarios se te despiertan?

Envíamelas, si quieres, para el encuentro Meet del 27 de abril:  
**[info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com)**

Y, por supuesto, cualquier reflexión, vivencia o pregunta será siempre bienvenida.

Ojalá este mes el judaísmo nos inspire para ser un poco más nosotros mismos.  
No hace falta ser judío.  
Solo hay que tener ganas de seguir creciendo.

Un abrazo grande,

Daniel Gabarró