



Experimentar la **divinidad** aquí y ahora

Taller práctico OnLine de 4 semanas

[Sesión 1]

5 mayo 2020

Aspectos técnicos del taller práctico OnLine:

1.- Este es un taller que pretende dar **información y ejercicios para EXPERIMENTAR la presencia de la divinidad** en nuestra vida. No busca ofrecer explicaciones teóricas, sino que VIVAMOS la Esencia de la vida que somos.

2.- En este taller usaremos como **sinónimos todas estas palabras**: Energía, Vida, Divinidad, Esencia, Totalidad, Inmanifestado, Misterio, Dios, Realidad, lo Superior... Te ruego uses aquella palabra que te sea más cercana.

No te pelees con las palabras: solo señalan la Realidad Última.

Pero, como es evidente, esa Realidad Última existe al margen de la palabra con la que la definas.

3.- Este espacio online puede aprovecharse al margen de cuáles sean tus creencias religiosas o filosóficas.

Como lo que buscamos es la experiencia real, puede seguirse siendo **agnóstico/a, cristiano/a, budista, musulmán/a, ateo/a...**

La verdad que experimentemos solo podrá **dar más sentido a nuestra vida** interior al margen de nuestro punto de partida.

4.- Este taller puede **verse tanto en directo como en diferido**. Todas las clases, tanto las que se han impartido como las que queden, podrán **encontrarse en vídeo en esta página web:**

<https://danielgabarro.com/crecimiento-personal/experimentar-la-divinidad/acceso>

En ese mismo espacio web encontrarás los **resúmenes escritos** de las sesiones (como éste), algunos **boletines de dudas** (no en todas las sesiones), los **links a las sesiones siguientes** y, si los hubiera, **materiales extras**. Así todo será muy fácil de encontrar en un único lugar.

Para entrar en ese espacio web se requiere una **contraseña**. Al adquirir el

curso la recibes. Si la pierdes, no dudes en escribir a info@danielgabarro.com para recuperarla.

5.-Este taller práctico tiene una duración de **4 semanas**, con encuentros en directo los **martes, miércoles y jueves** de, aproximadamente, las 20.05 a las 21 horas. Al día siguiente colgamos la clase en vídeo en el área de alumnado.

6.- El **coste de este taller es de 35 euros**, pero nadie será excluido por motivos económicos.

Si tienes dificultades económicas, escribe a info@danielgabarro.com y obtendrás una **beca** sin ninguna dificultad. Incluso, si fuera necesario, tendrías la total **gratuidad** en este taller. El trabajo interior y el despertar espiritual es demasiado importante para negarlo a nadie por motivos económicos.

7.- Te animamos a que **no te fuerces**, deja que el taller sea como una **lluvia fina** que cae sobre ti y, sin esfuerzo por tu parte, te moje.

Participa en este taller **dejando caer toda expectativa** para que puedas abrirte a lo que acontezca, sea lo que sea. La primera sesión fue una muestra de ello: la parte técnica falló y tuvimos que abrirnos a lo que surgió de nuestros corazones.

8.- El curso está pensado para que sea un **espacio de experimentación** guiado por la experiencia personal de tres personas: **Daniel Gabarró, Jòrdan Faugier i Mireya Ávila.**

Daniel Gabarró lleva más de 15 años guiando personas en su camino interior, **Jòrdan Faugier** ha sido monje cisterciense durante más de 15 años y **Mireya Ávila** ha sido religiosa carmelita también durante más de 15 años. Buscamos **compartir una experiencia viva y ofrecer pautas de apoyo** para que, a lo largo de las próximas 4 semanas, también **tú experimentes la presencia de la divinidad en tu vida.** No podemos asegurar hasta qué punto esta experiencia se concretará, pero sí podemos asegurar que daremos nuestro máximo para que sea así.

La primera sesión

9.- En la primera sesión **tuvimos problemas técnicos desde el primer minuto.**

Fue hermoso pues nos permitió vivir algo, en la práctica, que queríamos compartir con todos: **no podemos decidir lo que ocurre** en la vida, ni tampoco sabemos lo que es bueno para nosotros/as... ¡así que la única respuesta que podemos dar es siempre **un SÍ a la vida!**

Luchar contra ella no tiene sentido: ¿quién me he creído ser para luchar

contra lo que ocurre? ¿Acaso sé lo que me conviene? ¿Acaso me creo con mayor sabiduría que las leyes que rigen el universo?

10.- Fue hermoso tener problemas técnicos: Mireya y Jòrdan no podían conectarse. Luego el sonido se acoplaba. Luego cayeron y regresaron varias veces... ¡y todo empezó desde el minuto uno! ¡Menudo inicio!

11.- Sin embargo, eso fue hermoso. **Nos obligó a dejar de lado lo que teníamos previsto:** un diálogo entre los tres para impartir una visión global de lo que es el núcleo de este curso... ¡para **cambiar lo previsto y hablar desde el corazón!**

Seguramente fue desordenado y se hubiera podido estructurar mejor. Pero, pasados los primeros minutos de tensión, creo que fue una hermosa oportunidad para practicar la confianza en la Vida.

Ya ves... **¡solo empezar y ya se nos anima a dejar caer toda expectativa!**
¡Menudo taller nos espera!

:-)

12.- Lo primero que hicimos fue un par de **minutos de silencio para abrirnos** a lo que sucediese: cerramos los ojos, respiramos profundamente percibiendo nuestro cuerpo, nuestra presencia, el aire entrando y saliendo... Te animé a abrirte a lo que sucediese, **abrirte a lo superior, dejando caer toda expectativa** para que pudieses **acoger lo que ocurriese...**

13.- No podemos decidir lo que sucede, pero sí cómo lo acogemos. En todo momento la vida nos ofrece la posibilidad de **optar per una mirada y una respuesta de amor que dará sentido a nuestra vida**. Estos primeros minutos de silencio nos ayudaron a partir desde aquí, desde un espacio abierto dispuestos a **acoger, amorosamente, lo que sucediese**.

14.- A partir de ese momento, empecé a **compartir lo que vivo** como presencia de Dios en mi vida para, finalmente, **sugerir un ejercicio** para llevar a cabo.

15.- **En el camino interior hay dos opciones.**

La **primera opción** es ir haciendo un **camino gradual**. Es decir, ir observando mis dificultades para ir las superando una a una, como aquel que se **quita capas** de errores que les sobran. Creo que este camino está al alcance de todas las personas y, de hecho, es la opción que he tomado en el curso "*Aula Interior*" que imparto desde hace más de quince años.

En este camino **no se trata de ir mejorándose, sino de irse despojando de los errores** con los que me identifico para que el Ser que soy acabe resplandeciendo. Este camino **gradual** es **eficaz** y está, como he dicho, **al alcance de todas las personas**.

16.- La **segunda opción es entrar en contacto con la Esencia que somos** y, manteniendo ese contacto, procurar **vivir desde ahí**.

Este segundo camino produce también la limpieza de los errores con los que nos identificamos. Seguramente es más complejo que el primero y no sé si está, en realidad, al alcance de todas de las personas.

En mi opinión sí está al **alcance de quienes sienten la llamada de lo Superior en sus vidas** (si estás aquí es que, de alguna manera, esa llamada sí la sientes en tu interior). Sin embargo, también creo que es posible que si no se ha hecho un mínimo -aunque sea un mínimo- de trabajo interior, esta segunda opción no sea posible. Pero si estás aquí quiere decir que, muy probablemente, cumplas con ambas condiciones.

17.- **Este taller es esta sigue esta segundo camino: el camino directo.**

18.- En el taller iremos abordando este **conectar con la Esencia y expresarnos conscientemente desde ella**. Lo haremos tocando en cada sesión un aspecto diferente.

La metáfora que puse fue que la **Divinidad es un diamante de varias caras** y en cada encuentro **lo abordaremos desde una cara distinta**. En una clase lo abordaremos desde el amor, en otra desde el hecho inevitable de la muerte, en otra desde la presencia y su cercanía, con consejos para convertir nuestra vida cotidiana en un verdadero monasterio interior... De

este modo, **a lo largo de 12 días y 4 semanas viviremos lo mismo desde ángulos diferentes** para irlo integrando.

19.- Lo que descubriremos es que **en nuestro interior hay algo inmutable**, que siempre está ahí y que, en realidad, me constituye y me da vida.

20.- No necesitas captarlo todo a la primera: recuerda que las clases quedarán colgadas en <https://danielgabarro.com/crecimiento-personal/experimentar-la-divinidad/acceso> y las podrás escuchar las veces que haga falta. Confía en que, a lo largo de 4 semanas, esto vaya calando.

21.- **Lo Superior me habita**. Yo no tengo que conectar con la Divinidad: **estoy en su interior**. Solo tengo que mirar en mi interior, descubrir que **la Vida ya me habita y decir que sí a lo que Soy y me ocurre**.

22.- El **gran error es creerse separado de lo Superior**.

Yo soy porque Dios es en mí.

No soy yo quien nació, sino que la Vida -Dios, la Energía, la Conciencia...

llámalo como quieras- nació en mí.

Yo no soy sin el Aliento Vital que me habita.

Yo soy, en realidad, ese Aliento vital viviendo ahora una vida a través de este cuerpo.

23.- Creerme separado de la Esencia (y, por lo tanto sentirme débil y huérfano) y luchar para que la vida sea como yo quiero es el primer error que todos solemos cometer. Vivimos unos **años de lucha, de enfrentamiento con la realidad**: intentamos que todo vaya siempre tal como deseamos: ¡un absurdo! De hecho, esta sería la **primera etapa en la vida** de las personas: una etapa llena de sufrimiento, de lucha, de esfuerzo...

24.- En una **segunda etapa** del crecimiento interior vislumbramos **chispazos de comprensión** que nos indican que da igual lo que ocurra “en el exterior”, que lo importante es la respuesta que nosotros demos. Empezamos a captar que, al margen que nos quieran más o menos, podemos movilizar el amor y, al hacerlo, nos descubrimos como un yo autónomo, **un yo que puede gobernar su mente**, un yo que puede crear, pensar y sentir sin que el exterior le dicte lo que vive interiormente. Estoy seguro que muchos de los que estáis aquí os encontraréis en esta etapa. En esta segunda etapa, además, existe **una llamada a vivir con mayor conciencia**... aunque esta etapa es mucho más placentera que la anterior, resulta evidente que todavía puede vivirse en mayor plenitud...

25.- La **tercera etapa** es descubrir que la inteligencia que movilizo, el amor que movilizo, la energía que movilizo... no las he creado yo, sino que **me han sido entregadas por la Vida**. Darme cuenta que si yo soy es porque la Vida es en mí. Y, entonces, empiezo a **dejar de darme importancia** para que la Esencia que soy empiece a resplandecer a mi través. **Este tercer paso es el que queremos ayudaros a dar en estas 4 semanas de acompañamiento.**

26.- Para experimentar la Divinidad solamente tengo que girar la atención hacia mi interior y **dejarme caer en el Aliento Vital que me habita**. El ejercicio propuesto a continuación busca esto: reposar en la Vida que ya soy. Durante estos tres primeros días vamos a hacer espacio en mi interior para que lo Es pueda surgir.

Ejercicio propuesto

Mira hacia adentro con honestidad.

Observa que el **corazón late** al margen de tu voluntad.

Observa como **la digestión se produce** en ti al margen de tu voluntad.

Observa, por tanto, que no eres tú quien hace la digestión; sino que la digestión **se produce en ti**.

Deduce, en consecuencia, que no eres tú quien hace latir el corazón, sino que este late por la fuerza vital que te habita.

Observa que, aunque tú puedes respirar más o menos profundamente, la respiración **se produce en ti** al margen de tu voluntad.

La fuerza vital te habita y te respira.

Eso es sorprendente.

Cierra los ojos y vuelve a abrirlos. Te darás cuenta que **la visión se produce en ti**. Tú no produces lo que ves, sino que, simplemente, se produce en ti.

Cuando escuchas, tú no produces el oír. Simplemente **se produce en ti**.

Igual como en tu no produces tu comprensión: se da en ti. De repente, zas, comprendes. **La comprensión se produce** en tu interior.

Fíjate que **eres un espacio donde la Vida se produce**.

Eres un espacio donde el amor, la energía y la comprensión surgen.

Pero date cuenta que tú no produces ni el amor, ni la fuerza, ni la comprensión, ni la visión, ni... Todo eso **te preexiste y pasa a tu través**.

Todo eso **te habita** y, en última instancia, **Es en ti**.

¿Puedes **abrir un espacio** interior para percibirlo?

¿Puedes **dejar caer las ideas** para, simplemente, percibir esa fuerza vital en ti?

¿Puedes **dejarte caer confiadamente** en ese Aliento Vital que te habita?

¿Puedes dejarte caer en tu interior como si te dejaras caer en un sofá **confiando en la Fuerza Vital que te hace respirar, mover, oír...?**

No tienes que ir a ningún sitio.

Basta con ir hacia adentro y **reposar en esa fuerza que dirige tu digestión, tu latir, tu comprender, tu ver, tu oír, tu respirar...**

No tienes que ir a ningún sitio.

Vuelve hacia adentro y **reposa en la Fuerza Vital, amorosa que te habita.**

¿Lo intentas?

No te pido que tengas éxito. **Solo te pido que lo intentes.**

Esta semana trabajaremos este dejarse caer, este **abrirse a lo que ya soy**, este **volver a casa** sin mayor esfuerzo...

Recuerda: **no te pido que tengas éxito, solo que lo intentes** a lo largo del día siempre que te acuerdes...