



Experimentar la **divinidad** aquí y ahora

Taller práctico OnLine de 4 semanas

[Sesión 2]

6 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 segunda sesión

9.- La segunda sesión se empezó contestando una pregunta del chat: ¿De dónde surge esa voluntad que la Vida sea? No soy yo quien busca a lo Superior. **Es lo Superior quien me busca a mí**. Tengo hambre porque puedo comer; si yo no pudiera comer no percibiría ninguna necesidad. Tengo sed porque puedo beber; si yo no fuera capaz de beber nunca tendría sed. Tener hambre y sed, son parte de mi naturaleza. ¿De dónde surge esta voluntad de vivir en plenitud? Esa voluntad surge porque ya **somos una plenitud, una Totalidad** pero como todavía no la vivo, el hecho de no vivir lo que soy hace surgir en mi interior **una llamada** un deseo... en

realidad, **es la misma Totalidad que me está llamando**. Este no es un taller en el que nosotros vayamos hacia la Divinidad. Este es un taller en que **la Divinidad nos llama y nosotros nos dejamos abrazar**.

10.-Delante de los problemas técnicos que surgieron en la primera sesión y delante de profundas dudas, nos hemos preguntado: **¿Qué haría el Amor?** La respuesta fue clara: El Amor querría que el taller continuara! Se va a continuar el dialogo a tres voces pero con una nueva dinámica: Daniel en directo y Mireya y Jòrdan a través de videos. ¡En todas las sesiones siempre vamos estar los tres! Daniel en directo y Mireya y Jòrdan a través de pequeñas “capsulas”, pequeñas “perlas” en forma de vídeo que nos van a ayudar para dialogar desde la experiencia profunda de lo Sagrado.

11.- [Primer vídeo de presentación de Mireya y Jòrdan].

Los dos, durante 15 años hemos sido monjes, porque los dos (cada uno en su momento vital), nos sentimos llamados a entregarnos por completo al Amor que se nos manifestaba con fuerza. La palabra monje viene de ‘mono’, **uno, unidad, el ser unificado**. El monje es la persona que camina hacia su **ser unificado, que busca esta unidad con uno mismo, con los otros y con la Totalidad**. En este sentido, la esencia del “Monje” no es algo que sea para unas cuántas personas, el “Monje” es un arquetipo, **todos llevamos un “Monje” dentro**, ya que experimentamos dentro de nosotros mismos este

anhelo de lo Divino, esta llamada a la experiencia de Unidad con el Todo, a la Totalidad, a la Completud.

Mireya y Jòrdan se han entregado a esta Totalidad a este Amor de una manera radical (desde la raíz). Los dos han pronunciado **un Sí pleno a la vida, al Amor.**

En la actualidad viven en los Pirineos, en la naturaleza, en un lugar que les ayuda a seguir cultivando el silencio, la Presencia consciente; sobre todo, siguen viviendo su entrega a la Totalidad y a los demás en **la vida cotidiana, que es Lugar privilegiado de encuentro con lo Sagrado, ¿en dónde, sino aquí y ahora está siempre disponible la Presencia?, está plenamente disponible este Amor, dentro y fuera de nosotros, para abrazarnos por completo.**

Por supuesto que no es necesario irse a vivir a una ermita lejana para vivir desde la experiencia de lo Divino, estamos llamados a **encarnar esta experiencia en la vida cotidiana**, en los pequeños detalles de cada día, en nuestras relaciones con los demás. Disponerse a la experiencia de lo Sagrado, ante todo parte de **una disposición interior**, empezamos a abrirnos a lo Superior cuando elegimos **abrirnos, entregarnos a los demás, a la Vida, pero sin negarnos, amándonos.**

12.- [Segundo vídeo: experiencia fundante de Jòrdan].

Nos comparte una parte de su recorrido vital y la experiencia que le hizo abrirse a la Divinidad. Jòrdan durante su infancia y juventud no tuvo

ninguna educación religiosa y se empezó a abrir a la Divinidad a los 27 años. En esa época, junto a su mejor amigo, empezó a visitar iglesias románicas y monasterios.

Poco a poco, en su interior se fue creando un espacio, una abertura...una pregunta: “¿Será verdad que Dios, la Divinidad existe?”.

Cada vez estaba más abierto a la realidad y a menudo me dirigía al cielo nocturno y me preguntaba: ‘Si realmente existes, házmelo notar de alguna manera’.

Una noche, en medio de este estado de abertura total, sin esperarlo, se produjo en mi interior **una explosión de AMOR** que inundó todo. **Un Amor que surgía de lo más profundo de mi ser y experimenté que me unía a todo el Universo. Un Amor que estaba más allá del tiempo y del espacio, eterno.** Un Amor que es Fuente, nos habita y al cual volvemos...

Después de esta experiencia me sentí movido a **entregarme totalmente a este Amor.**

A los seis meses de esa experiencia me hice Monje Cisterciense, y formé parte de esta Orden religiosa durante 15 años.

En la actualidad sigo viviendo mi **entrega por completo a este Amor que se me reveló y la esencia del monacato en la vida cotidiana** junto a Mireya, en el proyecto de Vida ‘**Ubuntu-Somos un Todo**’.

13.- Experimentar a Dios tiene mucho que ver con la pura **aceptación, con amar, con entregarme sin reservas a este Amor.** Jòrdan también nos ha

recordado que **cada experiencia de la Divinidad es única** y que hay tantas experiencias de lo Superior como personas hay. **Cada persona tiene su camino, su experiencia.**

Esta conexión con lo Superior se puede vivir de tres maneras, a través de tres puertas:

a) Como una **UNIDAD**, como un Amor, como una Presencia que me habita (experiencia de Jordán)

b) Como una **COMPRESIÓN**, dándose cuenta de que todas las cosas son como deberían ser, desaparece el juicio y surge una comprensión de que cada persona hace lo que puede.

c) Como una **FUERZA**, una Fuerza Vital que nos hace respirar, que produce nuestra digestión.

14.- [Tercer vídeo: experiencia de la Divinidad de Mireya].

“La experiencia de Dios no se puede describir con palabras y conceptos, es Inefable. Solo podemos balbucear algo de nuestra experiencia. ¿Qué quiere decir ‘Inefable’?, que Dios, la Realidad Última no se puede describir con palabras, no se puede atrapar con conceptos, o intentar entender de forma intelectual, discursiva, con la ‘mente’. Por eso, no podemos ‘conocer’ a Dios – desde la mente o el intelecto-, la Realidad Última, **Dios no puede ser**

conocido, pero sí puede ser vivido. Este **anhelo de Infinito, de Totalidad** a atravesado toda mi vida.

Ya desde los 9 años se me ha regalado poder experimentar a Dios, lo Sagrado a través de la Belleza, la naturaleza y poder experimentar esa Inmensidad que nos habita y nos trasciende. A partir de ahí se me han regalado –porque todo es Don- diversas experiencias de lo Sagrado, de nuestra Esencia.

Toda mi vida ha estado atravesada por esta Presencia. En este momento no me centraré en una experiencia concreta. Pero si puedo decir que la Presencia, dios, nuestra Esencia se me ha manifestado, la he experimentado como: Ternura Envolverte, Suavidad Interior, Amor incondicional que atraviesa todo tu ser, Luz, Profunda Quietud Infinita, Gozo interno, Paz, Belleza, Danza, Alegría, gozo interno sereno, sin porqué...”. **Esta Presencia es Inefable, indescriptible siempre nueva, Dios es viveza, Vida, Amor que se entrega.**

Todo es sagrado, nuestra esencia que compartimos con todos los seres es sagrada. No hay diferencia entre lo Sagrado y lo profano. Todo es expresión de Dios y no existe nada fuera de esta totalidad.

“El fondo de Dios es mi fondo, y mi fondo es el fondo de Dios” (Maestro Eckhart).

15.- [Video 4 de Jòrdan].

La experiencia de la Divinidad no nos cambia, sino que nos transforma. Esta experiencia de la Superior nos da una “gafas” que nos dan **una mirada de amor y agradecimiento hacia todos y Todo. Todo se vive como sagrado y como presencia de Dios. Lo Superior, la Divinidad se hace presente en todas las situaciones de nuestra vida:** cuando nos enamoramos, en la muerte, en la mirada de un ser querido, cuando conectamos con un animal, ante la Belleza...en cada pequeño detalle de nuestra vida cotidiana.

16.- Os invitamos a realizar ésta Practica: (imagen de un bebé durmiendo, entregado confiadamente a la VIDA)

Detenernos, respirar, tomar consciencia en nuestro ser interno:

1.-¿En qué momentos he percibido algo ‘profundo’?

2.-Recordar/ revivir: **entregarme** ahí (conexión con lo interior)

3.-En la cama: **dejarme caer en la Vida que me habita** (como un bebé) evocando ese recuerdo (naturaleza, silencio, compresión). Sin palabras.

Hacer. No éxito: intentar.

Entregarse por completo a la Vida, a este Amor Incondicional que ya somos, que nos habita y nos trasciende.

DUDAS CONTESTADAS

Procuramos contestar todas las dudas que nos enviáis.

Verás que hemos escrito la respuesta en negro, así la duda es como un diálogo entre la persona que escribe y nosotros que contestamos.

He aquí las que llegaron el primer día.

Una mente impaciente

Hola Daniel

¡Buenos días!

mi pregunta es que estoy haciendo el curso de milagros y cuando hago los momentos de silencio a lo largo del día que me propone cada lección siento mucho mi impaciencia, la mente que me distrae y no consigo estar en silencio y sentir.

Lo entiendo...

Y supongo que preguntas, ¿cómo gestionar esa impaciencia? ¿verdad?

Mira, no es fácil.

Pero te voy a dar una sugerencia. Te ruego que ahora mismo mires algo que tengas delante de ti: una ventana, una nube, el ordenador...

¿Puedes ver que tú no eres la ventana, ni la nube, ni el ordenador pero que lo captas en tu interior gracias a la vista?

Pues te animo a hacer lo mismo con la impaciencia: mírala en tu interior, pero date cuenta que no eres ella.

La miras con interés. Conviértela en algo que mirar en lugar de algo que vivir.

No luches contra las distracciones: eso solo las haría crecer.

Míralas con ternura.

Mira tu mente distraída con la ternura que mirarías un bebé que intenta mantener la atención y se distrae continuamente.

No luches contigo.

Al contrario, sé tierna con tus distracciones.

Es curioso, pero al sostener la ternura las distracciones suelen disminuir...

De repente hay algo estable y sólido en ti: la ternura hacia ti.

Y, desde ahí, el resto va disolviéndose.

Remarco la importancia de no luchar, de no reñirse... solo mirarse con ternura cuando nos distraemos e impacientamos...

Aunque pueda parecer sencillo es muy eficaz.

Mira, quien quiere tener éxito es el ego, el personaje... no le hagas caso, sitúate en la ternura y todo irá disminuyendo.

He podido experimentar el vacío que tú has propuesto en la dinámica de sentirnos, de habitar seleccionados y me ha gustado. A veces siento esta rendición profunda pero a menudo no puedo.

Y si te fijas la rendición tiene que ver con esta aceptación, con este amor que comento, con este no luchar... Obsérvalo y lo verás.

¿Algún consejo?

Je, je, je... ¡pues creo que te los he dado arriba! ¿Verdad?

Gracias por la sesión de hoy y por el modelo que nos has dado de aceptar las cosas tal cual son.

Je, je, je...

No ha sido agradable ver que la primera sesión tenía tantos problemas técnicos... ¡pero ha sido una buena oportunidad para practicar!

Te mando un afectuoso y dulce abrazo con ganas de conectar mañana y seguir ...

con mucha estima

¡Pues nos vemos en el taller online!



¿Es importante profesar una religión concreta?

Estimado Daniel.

Gracias por la charla de esta noche.

Al contrario, gracias a ti y a las personas que venís al taller: lo hacéis posible.

Si me permites (me doy la libertad de tratarte por tú)

¡por supuesto!

me gustaría saber si profesas alguna religión en particular ???

Personalmente me considero cristiano. Pero también budista. Pero también hindú. Pero también islámico. Pero también judío...

Creo que todas las religiones son caminos que nos llevan a la cima de la misma montaña: la divinidad aquí presente.

Algunos caminos corresponden más a unas culturas que a otras. Algunos caminos pertenecen más a otros tiempos (e, incluso, algunos desaparecen como caminos transitables al cambiar los siglos y las culturas que los vivieron).

Si te fijas, la divinidad existía antes de la misma existencia de la humanidad y las actuales culturas.

¿No te da ello que pensar?

La divinidad existía hace ya 15.000 años cuando muchas de las religiones actuales aún no existían... ¿No te da que pensar?

En este sentido, creo que lo fundamental es el compromiso radical con el Amor (sí lo he escrito en mayúsculas pues indica la divinidad) que nos da vida.

El camino concreto tiene poca importancia.

Sin embargo, esto no significa que podamos seguir el camino que nos dé la gana: debemos escuchar nuestro corazón y seguir aquel camino que nos llama. No somos nosotros que lo elegimos, es la Divinidad quien escoge el camino para nosotros.

En este sentido, aunque me considero miembro de todas las religiones e iglesias, camino mi propia senda.

Espero haberte contestado.

Y te animo, también a seguir tu propio camino, el que tu corazón te llame con honestidad y compromiso.

Gracias y un cariñoso saludo.

También para ti. También para todos/as.



¿Cómo diferenciar si algo es de ego, de lo Superior o un tema psiquiátrico?

Buenas noches Daniel,

¡Hola!

Sé que tienes muchos mails para contestar, así que cuando puedas, me gustaría saber una cosita sobre el insomnio:

je, je, je...

sí, tengo muuuchos correos... je, je, je... y me gusta contestarlos todos.

Si alguna vez no contesto es porque se ha perdido... ¡pero procuro contestar siempre!

(Al menos hasta ahora lo he hecho así, vete a saber lo que pasará en futuro...)

¿cómo podemos distinguir si se trata de una expresión del ego, una expresión de la divinidad o simplemente es síntoma de un trastorno bipolar?

Muy sencillo:

Es del ego si hay sufrimiento. Es decir si no duermo porque algo me preocupa o similar: es ego.

Si estoy contento/a y en paz, pero sin sueño... ¡pues es la divinidad expresándose a través de tu biología! Levántate y aprovecha para hacer cosas. Ya irás a dormir cuando el sueño venga. ¿No te parece?

Por otra parte, si pierdes el contacto con la realidad y, a posteriori, ves que has actuado compulsivamente mientras no tenías sueño y has hecho imprudencias: eso es un indicativo de falta de criterio, de un problema mental (aunque sea pasajero). En este último caso, es importante que pidas ayuda psiquiátrica. No tenemos que avergonzarnos de tener problemas psiquiátricos: igual que nos podemos romper una pierna, pillar una gripe o tener artritis, también nuestro sistema nervioso y nuestro cerebro puede enfermar. No hay nada que avergonzarse.

Finalmente, sugerir la lectura de un libro titulado: "Una nueva psiquiatría" del psiquiatra Javier Álvarez (creo que lo puedes encontrar en Amazon) da pistas de que algunos procesos de conexión con lo superior pueden desequilibrar nuestro psiquismo y cómo abordarlos. También un conocido psiquiatra Stan Groff habla de ese tema. Te animo a tirar del hilo si el tema te llama.

Muchas gracias por ofrecer hacernos un nuevo espacio para continuar cultivando comprensión, amor y energía.

Y a ti por estar aquí y preguntar: nos permite profundizar.

Un fuerte abrazo,

También para ti y para todas y todos