



# Experimentar la **divinidad** aquí y ahora

*Taller práctico OnLine de 4 semanas*

## [ Sesión3 ]

7 mayo 2020

### **La tercera sesión**

1.- Esta semana hemos ahondado en relación a la **experiencia de la Divinidad**, como Amor, Fuerza, Presencia, Consciencia, Totalidad. No hay nada fuera de esta Totalidad. Y no se trata de ponerle un nombre u otro, se trata de vivirlo. Hemos partido de donde estamos cada uno en este momento de nuestra vida. Estamos trabajando el entregarnos, el hacer espacio interior, el percibir, el estar ahí y dejarnos caer confiadamente en este Abrazo del Amor Incondicional.

2.-La semana que viene vamos a profundizar en **la Presencia** bajo tres perspectivas diferentes cada día: **la Presencia en la Acción, en la Naturaleza y en el amor y las relaciones**. Este va a ser el eje fundamental de toda la próxima semana.

3.-La tercera semana vamos a hacer todo un trabajo interior para **vivir la esencia del monacato en nuestra vida cotidiana**. En los monasterios viven los monjes y las monjas. Podemos decir que **el "Monje" es un arquetipo**. La palabra monje viene de 'monos', **uno, unidad**. El monje es **la persona que vive en y desde la unificación**. La persona que ha unificado su vida y **no divide la realidad entre lo profano y lo sagrado**, sino que **convierte toda su vida en un espacio de conexión con lo Superior**. En esta semana vamos a hablar de cómo convertir la vida cotidiana en tu monasterio. Un **monasterio laico, transreligioso**, es decir, un monasterio que lo puedes hacer y vivir desde el agnosticismo, desde el ateísmo, desde el cristianismo, desde el islam, desde el judaísmo...

4.-La cuarta y última semana, en este proceso de acompañamiento vamos a hablar de la **conexión de la Divinidad en el amor**, pero también **en la muerte**, en aquello que nos es desagradable: **en el mal, en el dolor**. A menudo, tenemos la tendencia a convertir la conexión con lo Superior solo con aquello que a nosotros nos parece bonito. Vemos una flor y decimos: "Que bonito! La Divinidad se expresa en la flor". Vemos el mar y nos

decimos: “Que bonito! Dios está en el mar”. Y sin embargo, de repente, vemos un incendio en la naturaleza y no decimos que Dios esté en el incendio. Vemos un maremoto, una tempestad... y no decimos que Dios está ahí presente. Hay que empezar a ver y a **vivir a Dios en todo**: en el amor, en las cosas hermosas, pero también en la muerte, en el dolor, en lo desagradable.

5.- Hoy vamos hablar de hacer espacio interior. Vamos hablar de la confianza, de la humildad. De ser un espacio fértil donde la Divinidad aparezca. Vamos a partir con humildad desde la realidad, de no engañarnos, de no mentir. Vamos hablar de convertirnos en cuencos, en cuencos receptivos y aquietados para poder acoger en silencio lo que surge. Finalmente, acabaremos con una propuesta de experiencia práctica.

6.- [Primer Video de Jòrdan: **Dejar Espacio**].

6.1. En estos días de confinamiento hemos dejado espacio a la Madre Tierra. La naturaleza estos días está respirando de otra manera y los ciervos y los zorros se acercan a nuestras casas. Qué bonito es **dejar espacio para que las cosas respiren**. Comenzamos a conectar con lo Superior cuando decidimos **abrirnos, entregarnos, dejar este espacio**. Entregarnos a los demás, a la Vida, pero **sin dejar de amarnos**. Aquí está la clave.

6.2. En realidad, **cuando nos empezamos a abrir a la Vida con humildad suceden cosas**. La disposición interior que tenía cuando irrumpió mi experiencia fundante que os compartí ayer, se podría resumir con estas palabras: **abertura, pedir, dejar espacio, querer recibir, confiar**. Cuando empecé a visitar iglesias románicas y monasterios conocí realidades que nunca había tenido presentes. Y estas realidades me fueron abriendo al Misterio, a esta Presencia. Sentía levemente en mi interior **un anhelo**, algo... Y cuando miraba el firmamento pedía que 'Aquello' se manifestara de alguna manera que yo pudiera percibirlo con claridad. **Dejaba este espacio en mi interior para que la Divinidad pudiera manifestarse** de alguna manera.

6.3. Este 'dejar espacio', me conecta también con aquellos espacios de Eduardo Chillida. Unos espacios muy presentes en la mayoría de obras de este gran escultor vasco, unos espacios que Chillida creaba para que pudieran en ellos habitar el Misterio, la Presencia. Os invito que **confiéis** y que **dejéis también en vuestro interior este espacio**. En realidad, **habitamos un trocito muy pequeño de nuestro interior** y no hemos de tener miedo de abrirnos, de dejar espacios para la posibilidad, **dejar espacio a Dios**. Recuperemos este silencio de las cosas y sin miedo abrámonos a la transparencia del aquí y del ahora.

7.- En algunos momentos de la sesión en directo la conexión no es muy buena. Algunos alumnos se han quejado. Pero que nos quejemos no añade

nada al curso. Cuando yo sufro, **sufro porque en realidad no estoy aceptando lo que ocurre**. ¿Quién soy yo para no aceptar lo que ocurre? Hemos de aprender a tener paciencia con nosotros mismos e intentar mantener la calma en nuestro interior. Cuando hacemos esto, estamos haciendo un trabajo interior en el cual me doy cuenta que **no me dejo llevar por mis sentimientos**. Me doy cuenta que, a pesar que la vida pueda ser muy difícil, me puedo mantener en calma. Por eso es importante **aprovechar todo lo que nos ocurre para crecer**.

8.- En su video, Jòrdan nos ha hablado de la importancia de dejar espacio. **Lo que rompe este espacio de apertura**, lo que nos impide abrirnos es que nosotros hablemos o **afirmemos lo que todavía no vivimos**. Cuando **yo me miento a mí mismo estoy cerrándome**. Un ejemplo. En algunas religiones se habla de la reencarnación. Las personas que siguen estas religiones si no han vivido ellas mismas la reencarnación, si no recuerdan otras vidas, lo mejor que pueden hacer es callar. Lo mejor que pueden hacer es decir que en su religión existe la creencia de la reencarnación pero que ellos no tienen experiencia, que no recuerdan nada de vidas anteriores. Por lo tanto, desde el silencio no nos cerramos a esta posibilidad, pero no la afirmo.

9.-Otro ejemplo. Cuando alguien tiene un problema, a menudo aparecen personas que dicen: "Esto, será por algo... esto es que la Vida quiere darte

un mensaje". Tu, luego les preguntas qué mensaje me quiere dar la Vida y ellas te responden que no tienen ni idea. Pues si no tienes ni idea...¡cállate! Muchas veces tendemos a hablar de lo que no vivimos en primera persona. Esta dinámica corta este espacio que debemos abrir en nuestro interior.

**Hemos de sentir y escuchar lo que percibimos con humildad.** Cuando Jòrdan nos hablaba que hay que abrirse para dejar espacio nos está diciendo que es necesario **partir de la verdad**, de nuestra verdad más profunda.

10.-Para mí **la fe no es creer, es dar testimonio de lo que vivo.** Cuando yo me limito a dar testimonio de lo que vivo, aunque sea un trocito muy pequeño de nuestro interior, este trocito crece. **Afirmar lo que no creo encoge y hace pequeña mi experiencia. El trozo pequeño se amplía cuando empiezo a dar testimonio de lo que vivo.** Sin fantasías. Hay muchas personas que dicen: "Yo creo en Dios". Es igual que creas o no, **lo que importa es lo que vives.** Y si lo vives, aunque sea un trocito muy pequeño, **abrirá un espacio nuevo.**

11.- Jòrdan también nos ha dicho que nos abramos **con humildad.** Esto quiere decir, como hemos comentado, que no nos engañemos, que partamos siempre de la verdad. Pero también quiere decir una segunda cosa: **¡no neguemos lo que estamos viviendo!** Porque hay muchas veces

que nosotros vivimos cosas muy profundas y nos da vergüenza aceptarlas.

**Acepta lo que estás viviendo. La humildad es naturalidad.**

12.- [Primer video de Mireya]. ¿Cómo conectar en nuestro día a día, en la vida cotidiana con esta Presencia que somos? Si hay un lugar privilegiado que es habitado por la Presencia, que es habitado por la Divinidad... **¡es la vida misma! En los pequeños detalles de cada día se hace presente la Divinidad.** Y como ejemplo de ello me gustaría compartir una experiencia que se me regaló y viví cuando solo tenía 9 años. A mí nadie me había hablado de Dios. Un día estaba sentada en el servicio, sí, sí, así como lo oís, en el servicio!... A veces en nuestra vida cotidiana separamos lo sagrado y lo profano y **no hay nada en nuestra cotidianidad que no esté habitado por lo Sagrado.** Bien, vuelvo a la experiencia que os compartía. Viví en una familia muy humilde y la puerta del servicio, que era de metal, tenía unos agujeritos y estaba un poco rasgada. Estos agujeros de la puerta del baño estaban justo a la altura de los ojos. Y fue muy bello porque a través de un agujero estaba mirando el cielo y de repente, el cielo se hizo infinito y vi una gran Inmensidad, una gran Belleza y experimente a Dios!. La Divinidad se me manifestó a través de **aquella Inmensidad, de la naturaleza, de la Belleza, dentro y fuera de mí.** Y sentí: "¡Ah! ¡Dios está aquí!". Pude experimentar que Dios es esa Inmensidad y que **lo que nosotros somos es algo Inmenso, Infinito, que no se puede describir con palabras.** En ése momento, sin tener nociones de lo que era lo Sagrado y teniendo 9 años,

me surgió del corazón hacer un acto de consagración, de entrega total de mi ser a esta Presencia sagrada que se me manifestaba, pero de ello ya compartiremos más adelante. La Presencia, lo Divino, esta Infinitud no está fuera de nosotros, también está dentro. Todo esto fue vivencia y comprensión y no se puede explicar con palabras.

13. Podemos conectar con este espacio sagrado infinito en cada situación de nuestra vida cotidiana porque todo está habitado por Dios. No hay diferencia entre sagrado y profano. **Todo está habitado por esta Inmensidad.**

14.-También el mundo onírico es una vía de comunicación con nuestro Ser profundo,. Os comparto un sueño donde se me reveló también esta Inmensidad. En el sueño yo estaba mirando unas personas que discutían y estaban en conflicto (seguramente reflejaban algunos conflictos que yo misma estaba viviendo en ese momento). En medio de aquellas personas que discutían se escuchó la voz de lo Divino que me decía: "Mira al cielo...mira al cielo". era un cielo lleno de estrellas, de Belleza. Esta experiencia onírica es una invitación a dirigir nuestra atención amorosa, a esta Inmensidad e Infinitud que somos y que nos habita. En este momento no ahondamos más en ello, pero **nuestros sueños son también un canal de conexión con lo Divino, con nuestro ser interno.**



15.-En el testimonio de Mireya, la Divinidad se aparece en el servicio. El lavabo es un lugar muy especial y muy técnico para nosotros: vamos a ducharnos, vamos a afeitarnos, vamos a peinarnos, vamos hacer nuestras necesidades... Generalmente, no se nos ha ocurrido convertir el lavabo en un espacio para meditar y, curiosamente, por eso, es uno de los espacios más limpios de nuestro hogar. El baño es un lugar donde simplemente estoy conmigo y donde no nos mentimos ( y por eso lo usaremos para la propuesta de ejercicio práctico).

16.- Mireya también nos ha hablado de los sueños. También estos días hemos de **estar muy atentos a los sueños**. Ayer os pedimos que os durmierais sintiendo que os entregabais, que confiabais en la vida. Cuando uno empieza a dormir de esta manera, muy a menudo, **el sueño se convierte en un espacio de comunicación y un canal muy potente con lo Superior.**

17.- Una forma de escuchar a Dios es hacernos la pregunta: **“¿Qué haría el amor aquí?** y entonces actuar desde ahí. Y cuando yo actúo desde lo que haría el amor, en realidad, lo que estoy haciendo es **transformar mi vida**. Lo que estoy haciendo es **abrirme**. Lo que estoy haciendo es **conseguir dejar un espacio. Tal como yo miro el mundo y me relaciono con los demás, así me relaciono con mi mismo**. Cuando yo miro los demás con ternura, con cariño y con ganas de comprender, todo mi mundo interior es

ternura, cariño y comprensión. En cambio, cuando miro con rabia, odio, exigencia todo mi interior se llena de eso. **Tal como yo miro es así como soy percibido. Lo que yo miro hacia fuera es lo que vivo en mi interior.** Lo que hago a los demás me lo hago a mí mismo. Por eso es tan importante para que Dios, la Presencia, al Amor se manifieste en nuestra vida hacernos la pregunta: “**¿Qué haría el amor aquí?, ¿Qué haría Dios aquí?**”.

18.-[Segundo video de Jòrdan: **La confianza**]. Es esencial vivir desde la confianza. Una **confianza radical** (desde la raíz). Una confianza muy ligada al hecho de dejar espacio. De **dejar este vacío fértil, un vacío que posibilita la Vida, como el vientre de una madre.** Es una confianza que se hace presente en cada una de las tres ‘puertas’, que ayer comentamos, en la que se puede experimentar la Divinidad: **la puerta de la Unidad, la de la Compresión y la de la Fuerza Vital.** Después de mi experiencia fundante de Unidad, de Amor me es muy fácil confiar plenamente en Dios. Él vive en nosotros, **venimos de este Amor, nos habita y a Él volvemos.** Todo está bien. No hay miedo, solo Amor. Se trata de **vivir su Presencia en cada situación de la vida del día a día. No hay separación.** En todas las situaciones la Presencia está presente. Mireya y yo nos hemos entregado totalmente a este Amor. Y **cuando uno se entrega desde su verdad, la Vida fluye.** Cuando vivía en el monasterio y me levantaba cada día a las 4.45 de la madrugada me gustaba mucho rezar el salmo 131: “Me mantengo en paz. Tengo el alma serena como un niño, en la falda de su madre. Así se

siente mi alma." Este fragmento del salmo 131 me conecta con la imagen que os propusimos ayer, en la cual aparece un bebé dormido plácidamente, **confiando plenamente en la Vida**. Para mi rezar siempre ha sido volver, **volver a este lugar original en nuestro interior**, donde podemos sentir **como respira la Divinidad, lo Superior en nosotros**, con la inocencia y la confianza de un bebé.

19.-Jòrdan nos ha hablado del **vacío fértil**, de **un vientre que nos acoge para ser**. ¿Cómo se entra en esta confianza? ¿Cómo podemos generar esta confianza? Os proponemos un ejercicio. Cuando una mujer queda embarazada no tiene que hacer ningún esfuerzo para que el bebé crezca en su vientre. No tengo que hacer ningún esfuerzo para que crezcan mis uñas. Cuando abro mis ojos no tengo que hacer ningún esfuerzo para que la visión se produzca. **La Vida se expresa por sí misma**. Yo no tuve que hacer ningún esfuerzo para nacer, simplemente, aparecí. La Vida me dio un apoyo, me dio este cuerpo para ser. Ser consciente de esta realidad me permite vivir con total confianza. Me imagino en el vientre de mi madre y me dio cuenta que ahí, yo no tengo que hacer nada. Igual que no tengo que hacer nada para respirar, para que el corazón lata o para que la digestión se produzca. **Dejarme caer en esta Fuerza Vital es una forma de recuperar la confianza. La Vida no es regalada siempre**. A pesar de ello, no siempre ni en todos los momentos vivo esta confianza. Pero cuando no es así me

perdono, **me trato con ternura** porque tengo derecho a aprender y hacer mi proceso.

20.- Algunos de vosotros seguramente podréis preguntar: “¿Y ante las situaciones dolorosas, que hago? ¿Cómo confiar en las situaciones dolorosas? En la cuarta semana vamos hablar de la presencia de Dios en el amor, pero también en la muerte, en lo doloroso y en el mal.

21.- [Segundo video de Mireya: **ser cuenco receptivo, vivir en la Quietud**].

¿Cómo disponernos para estar abiertos a la presencia y acción de Dios en nuestra vida? ¿Cómo estar permeables, más desnudos y desapropiados?, ¿Cómo soltar las creencias que tenemos de Dios? Se trata de **aprender a desaprender**. Abramos nuestro interior, dejemos espacio. **Seamos receptividad pura como un cuenco vacío**. Seamos **receptáculo de Dios**. Somos Amor incondicional que se entrega, pura donación. En nuestra vida tiene que haber un equilibrio entre dar y recibir. Juan de la Cruz nos dice que **el silencio más puro consiste simplemente en recibir**.

Ahora os compartiré una metáfora que nos puede ayudar durante estos días para entrar en la Quietud y en la Presencia:

### ***Metáfora de la quietud***

“Un grupo de hombres y mujeres que buscaban la, experiencia de Lo Sagrado, de su Esencia, acudieron a un sabio ermitaño y le preguntaron:

-¿Qué significa que vivas en la *quietud*?

El ermitaño en ese momento estaba sacando agua de un pozo.

-Mirad dentro del pozo –les dijo-

¿qué es lo que veis?

Ellos contestaron:

-No vemos nada.

Pasando un rato, les dijo de nuevo:

-Mirad dentro del pozo,

¿qué es lo que veis’.

El ermitaño les dijo:

-Antes, cuando sacaba agua,

ésta estaba en movimiento, y no podíais ver nada.

**Ahora, el agua se ha quietado,  
y podéis Ver...**

**os conocéis a vosotros mismos.**

Eso es lo que significa vivir en la quietud”.

22.- Esta metáfora es una invitación a **aquietar el agua de nuestro interior**, para que se silencie y se abra un espacio que nos ayude a estar más permeables a la Presencia. Entremos dentro de nuestro pozo interior,

dirijamos nuestra advertencia desnuda, nuestra mirada amorosa dentro de nosotros, hacia nuestra esencia sagrada para poder experimentar lo divino.

23.-Mireya nos ha hecho una explicación muy hermosa sobre el hecho de **ser cuencos receptivos**. Quietud, silencio y pozo de vida. Precisamente, para profundizar este vivir, este aquietarse, este desaprender y ser receptivos os vamos a proponer una práctica, una experiencia para estos cuatro días.

24.-**Propuesta de experiencia**. Para vivir este **aquietarse y desaprender receptivo**. Podéis seguir estos pasos que os pueden ayudar a hacer esta experiencia:

1.-Lugar (Wc – 7 avisos). Usar el lavabo como un espacio de autoconocimiento. Normalmente no hemos usado el baño como un lugar para conectar con lo Divino. Por lo tanto, aún está muy limpio (espiritualmente). Cuando nos duchemos o no lavemos la cara hagamos un intento de percibir la presencia hermosa de la Vida. El agua no solo nos está limpiando el cuerpo. El agua me está limpiando a mí por dentro. En ese silencio suspendo todo juicio y nos damos cuenta que somos un espacio que percibe. Soy un espacio que se abre. Un espacio donde suceden las cosas. Yo soy un espacio donde la Vida sucede.

También podemos poner 7 avisos en el móvil para que suenen de forma aleatoria durante el día. Cuando suene un aviso, simplemente te paras un minuto, inspiras y te das cuenta de lo que está sucediendo en este espacio. Tu eres este espacio. Y te abres a amar, a aceptar, a fundirte y abrazar lo que este espacio te aporta.

2.-Silencio y pedir confiadamente. Aunque no suceda nada intenta percibir tus manos por los dos lados y date cuenta de ti mismo percibiendo tus manos por ambos lados. Y de repente verás que esto te aquieta. Es como mirar el pozo que decía Mireya.

3.-Humildad. Naturalidad.Estoy aquí, abierto, dispuesto a recibir con confianza.

4.-Si las practicas sugeridas no te han tocado también puedes seguir esta meditación guiada optativa: <https://www.youtube.com/watch?v=EVaGLTs54hU&feature=youtu.be>

Lo importante no es tener éxito. Lo importante no es poner palabras.

Lo importante es intentarlo. Simplemente.