



Experimentar la **divinidad** aquí y ahora

Taller práctico OnLine de 4 semanas

[Sesión 11]
27 mayo 2020

La undécima sesión (27.5.2020)

1.- Abrir vuestro corazón y vuestra mente. No os defendáis. Hay que acercarse a la realidad con la mirada abierta y con ganas de ver la realidad, aunque contradiga lo que siempre nos han dicho.

2.- **La dualidad no existe.** Nosotros tenemos una forma socialmente construida de ver el mundo. Desde que éramos pequeños **la sociedad nos enseñó a mirar el mundo desde los opuestos, desde la dualidad.** Por eso las personas dicen, por ejemplo, “no hay luz sin oscuridad”, “hay silencio y hay sonido”, “hay sequedad y hay humedad”, “hay inteligencia y hay estupidez”, “hay gordos y hay delgados”, “hay altos y bajos”, “hay blancos y negros”. Dividimos el mundo y, por lo tanto,

“hay buenos y malos”, “hay justicia y hay injusticia”, “hay cosas fáciles y cosas difíciles”. Esta es nuestra mirada del mundo. Una mirada dual.

Pero es una mirada errónea y falsa.

¿Por qué?

Pues porque en realidad no existe la luz y la oscuridad. Literalmente la oscuridad no existe. La oscuridad es una palabra que usamos pero que no tiene contenido, como por ejemplo la palabra “unicornio”. Aunque yo diga la palabra “unicornio” no hace que los unicornios existan. La luz existe porque existen los fotones. Cuando hay muchos fotones y yo me doy cuenta digo que hay luz. Pero cuando hay pocos fotones y yo no los veo (aunque un gato lo vería), yo digo que hay oscuridad. Pero lo único que hay son fotones, **lo único que hay es luz. No hay una dualidad entre luz/oscuridad**, lo que hay es una gradación. Lo que es, la luz, lo que existe, puede expresarse en mayor o en menor cantidad.

También hablamos de sonido y de silencio. No os engaños: el sonido son ondas. El silencio no existe. Cuando las ondas son tan diminutas, que yo no las oigo (pero un murciélago sí las oiría) decimos que hay silencio. Pero en realidad, lo único que hay son grados de sonido. Otro ejemplo: dividimos la temperatura en calor o en frío, pero lo único que existe son diferentes grados de temperatura.

Lo que existe es una Presencia, un Amor, una Inteligencia que está en todo. Yo me daré más o menos cuenta, pero esta Presencia está en mí.

3.-**El mal no existe.** Lo que existe son personas con **grados de sabiduría distintos.** Hay personas con muy poca sabiduría que matan, roban porque no tienen empatía, ni comprensión. Pero cuando surja la comprensión y la empatía dejaran de actuar de esa forma. **Existen grados diferentes de sabiduría que dan como resultado grados distintos de dificultades en el mundo. El mal no existe.**

4.- **Las personas cuando actúan no lo hacen con maldad, sino creyendo que tiene razón.** Yo sé que lo que estamos diciendo es radical y cambia nuestra visión del mundo. Ya que **nos han enseñado a tener una visión del mundo sobre la dualidad de buenos y malos, de justicia e injusticia. Todo el mundo hace lo que puede con lo que sabe.** Nos equivocamos, pero no actuamos con maldad. Todos tenemos nuestras razones. Todo el mundo actúa creyendo que tiene razón. **Nadie actúa para equivocarse a propósito.**

5.- **Si el mal no existe, la injusticia tampoco existe.** Yo no digo que no haya **desigualdades.** En un mundo donde hay personas con profundas heridas interiores; en un mundo donde muchas personas no son empáticas, en un mundo donde algunas personas necesitan destacar y sobresalir... esto genera desigualdades.

6.- El verdadero problema es que yo **juzgo. Yo hago a los otros responsables del mal,** pero yo no lo soy. **El verdadero problema es que yo no quiero abrazar el mundo en su totalidad.** Dejemos de engañarnos: yo actúo creyendo que tengo la razón, pero los demás no son distintos. Todo el mundo actúa creyendo que tiene

la razón, que tiene un motivo. El mal no existe. **No miremos a los demás con un rasero y a nosotros con otra medida.**

Y no creamos que, porque la palabra existe, existe el mal.

Si yo creo en el mal tendré que luchar contra él. Y se seguirá generando más agresión y violencia. Y luego la gente se pregunta por qué el mundo está lleno de violencia, cuando soy yo el primero que agredo a los que creo que son los malos.

7.- [Primer video de Jòrdan]

7.1.- Hay personas que culpan a la Divinidad del Mal del mundo. Este argumento está estrechamente relacionado con **la imagen o imágenes que tenemos de la Divinidad**. Es decir, si se concibe a la Divinidad como un ser personal todopoderoso, un jefe supremo que rige el mundo, es normal que se le culpe de las cosas 'malas' que pasan. Ahora bien, si se vive **la Divinidad como presencia y fuerza amorosa que interactúa creativamente en el mundo** sin controlarlo, entonces uno ya no la puede culpar del mal del mundo. **No siempre necesitamos tener todas las respuestas**. Lo que sí que podemos hacer es **abandonar conceptos e imágenes de Dios y hacer experiencia de Él**. Este ha sido el principal objetivo de este taller: experimentar la Divinidad.

7.2.- **La profunda aceptación es decir sí a la escena de la película que nos toca vivir. No huir**. Hay situaciones difíciles, dolorosas y complicadas que no podemos

cambiar. Pero **sí podemos decidir con qué actitud queremos vivirlas**. La vida es una maestra que nos va enseñando que es lo esencial y lo secundario.

7.3.- Hay muchas personas que han sufrido la desigualdad más atroz, y han seguido adelante, **han crecido, han sanado y se han transformado**. Y además **han aportado su transformación a los demás**. Hay miles de ejemplos: Nelson Mandela, Malala, Juan de la Cruz.

Juan de la Cruz estuvo 9 meses encarcelado en Toledo. Y allí, en un pequeño agujero en la pared, sin luz ni respiradero, compuso el Cántico Espiritual y otros poemas que surgían de su experiencia de lo Divino, como: **“Que bien sé yo la Fonte”**. En este último poema, después de cada verso hay una cadencia repetitiva: **“aunque es de noche”**. En medio de situaciones muy difíciles y dolorosas y a pesar que parezca que la presencia de la Divinidad no está (**“aunque es de noche”**), **Dios nos lleva siempre en brazos**.

Cito solo tres estrofas de este bello poema:

“Qué bien sé yo la fonte que mana y corre, aunque es de noche.

Su origen no lo sé, pues no lo tiene, más sé que todo origen de ella viene, aunque es de noche.

Su claridad nunca es oscurecida, y sé que toda luz de ella es venida, aunque es de noche”.

7.4.- **“Aunque es de noche”** todas y todos, en algunos momentos de nuestras vidas, en situaciones difíciles y dolorosas **nos hemos sentido misteriosamente sostenidos**. Como he dicho antes, no necesitamos tener siempre todas las respuestas. **El misterio no es un enigma que tengamos que resolver, sino acogerlo con confianza “aunque sea de noche”**.

8.- [Daniel. En dialogo con el primer video de Jòrdan]

8.1.- Cuando **“es de noche”** quiere decir que **yo no soy capaz de ver lo que hay**. **El sufrimiento viene cuando yo no soy capaz de aceptar que el mundo**, el entramado del Universo, funciona de una determinada manera. ¿Quién me creo yo para decir cómo tiene que funcionar el Universo? Además ¿qué queremos decir cuando hablamos de mal y de injusticia? Lo que a unos les parece injusto a otros no se lo parece. **Y cada uno actúa creyendo que tiene que actuar de esta manera**.

8.2.- Tengo la impresión que este es un tema nuclear: o **somos capaces de mirar con otros ojos** al mundo y darnos cuenta que todo lo que ocurre está siendo permitido y por lo tanto tiene una lógica, y el que debe esforzarse para comprender soy yo; o sino, vamos a tener una actitud completamente infantil en la que vamos a pedir que sea el mundo que cambie, que sea Dios el que cambie, que sean los demás los que cambien.

En el chat se nos ha preguntado qué ocurre cuando una persona premedita hacer daño (violar, robar, matar...) ¿Es consciente del daño que hace? Posiblemente sea

consciente del daño que sufren los demás, pero desde su punto de vista su bien es mayor. Desde su punto de vista su beneficio es mayor y lo justifica.

8.3.- Voy a poner un ejemplo muy sencillo y, así, además, lo vinculo con algo que comentamos la semana pasada. Muchos de nosotros sabemos que los animales sienten y a pesar de ello, nos los comemos. Y, además, nos los comemos premeditadamente, es decir, vamos a la carnicería y decimos: “Me pones un pollo y los cuartos me los cortas en dos”. Premeditado. No nos hemos encontrado el pollo en el plato y ya que está, me lo como. No. ¿Somos conscientes del daño que genera nuestra opción de comer carne? Por supuesto y, sin embargo, continuamos comiendo carne. Buscamos nuestro bien. No somos el mal.

8.4.- Otro ejemplo, Francisco Franco creía que lo que hacía era lo correcto. Cuando acabó la guerra y más de 100.000 personas fueron ejecutadas, Franco, desde su punto de vista, estaba haciendo un bien al mundo. Estaba haciendo un bien al país porque estaba quitando a todas las personas ‘rojas’, masonas, homosexuales, separatistas... porque esas personas estaban rompiendo España. Y Franco, desde su punto de vista, estaba haciendo un bien. ¿Podía ver el sufrimiento y el dolor de todas aquellas personas? Sí, sin lugar a duda, pero desde su perspectiva veía un bien mayor.

8.5.- Tengo una gran diferencia con la visión del catolicismo en este aspecto: **no creo en el Mal**. Y el catolicismo muchas veces se construye con la idea dual del Bien y el Mal. A pesar de ello, el otro día hablando con un teólogo le pregunté sobre el mal y me contestó que, para él, **el mal es la proyección de nuestros**

errores, y el día que nos sanemos nos daremos cuenta que el mal no existe. El verdadero diablo son nuestros errores y confusiones.

9.- Video Mireya [**Abrazar la Vida en su Totalidad**]

9.1.- Muchas veces, en medio de situaciones dolorosas que hemos vivido en nuestra vida, tanto en el pasado como en el presente, **añadimos una gran cantidad de sufrimiento innecesario** para nosotros y para los demás. Este sufrimiento innecesario tiene su raíz en dos cosas: en nuestros **“relatos mentales”**, en la interpretación que hacemos de la situación, o anticipándonos a lo que sucederá. También proviene de la **“identificación”** que hacemos de nosotros mismos con ese dolor, con esa emoción. Es esencial **sanar nuestra identidad a un nivel más profundo** y **sentirnos parte de una Totalidad mayor**. Es necesario **tomar perspectiva** de la situación, situarnos **desde el Testigo amoroso** y desde ahí **observar** lo que está sucediendo dentro y fuera de nosotros, con amor, ternura. **Abrazar** profundamente lo que está sucediendo y, al mismo tiempo, **no identificarnos** con las emociones transitorias. No reducir nuestra identidad a lo que estamos sintiendo en ese momento. **Somos un espacio mucho más inmenso y vasto, dentro del que sucede todo y que subyace a todo.**

9.2.- Una de las causas o raíz, de gran parte del sufrimiento, personal o colectivo, es **la ignorancia de quiénes somos realmente**. Nos vivimos separados, aislados, escindidos de la Totalidad, de Dios y **ese sentido de separación genera mucho sufrimiento.**

Nuestra noción del “mal” también tiene que ver con nuestras **falsas imágenes de Dios**. Como un Dios que está fuera de nosotros, que permite el mal, el sufrimiento, siendo que puede evitarlo. Y está “ausente” en medio de las situaciones de sufrimiento. También se tiene también la idea desde una concepción dual, de que “el mal” es una fuerza, una entidad opuesta a la Divinidad.

9.3.- Es necesario **abrazar la Vida en su totalidad**. Abrazar que el Océano también se expresa a veces en forma de “ola de dolor”. **Abrazar la vida completa en todas sus expresiones**.

9.4.- No se trata de negar la realidad. Sino de vivir desde la consciencia de que todo lo que nos sucede, tanto a nivel personal, como colectivo, **está incluido en Dios**, también el dolor, la muerte...

9.5.- He podido compartir la vida con enfermos terminales de cáncer en mi país México, en situaciones de dolor y sufrimiento extremos en todos los aspectos. Si algo he aprendido, es que **no hay que querer tener todas las respuestas** ante lo que sucede. **Acoger con humildad que no lo sabemos todo**. Que no tenemos respuesta a todo. **Confiar y vivirnos como la consciencia amorosa dentro de la cual sucede todo**. Que formamos parte de una Unidad, de una Totalidad mayor. Esta consciencia **nos ayudará a abrazar y vivir todo de otra manera**.

9.6.- Hay una imagen que ilustra muy bellamente lo que estamos compartiendo. Jesús decía: **“Yo soy la Vid y vosotros el sarmiento. El sarmiento no puede estar**

separado de la Vid". Si le sucede algo al sarmiento, si está enfermo, le sucede a toda la Vid. Por tanto, **todo está incluido en la Vid**, en la Consciencia. **Jesús crucificado en medio del dolor y el sufrimiento, no está separado del Padre, del Orígen**, todo sucede dentro de la unidad con el Padre. Este es un símbolo muy potente en relación a la cuestión del mal y del sufrimiento.

9.7.- A veces una situación extrema de sufrimiento o de enfermedad, se puede convertir en una puerta para la transformación personal, para conectar con algo más profundo en nosotros, **una puerta a nuestra naturaleza esencial**.

Personalmente, las situaciones límite que he vivido en mi vida, me han ayudado a lo largo del tiempo, a ser un poco más compasiva, más fuerte, a comprender más a las personas que sufren, a vivir desde una mirada más compasiva y solidaria. Todo sucede dentro de la Presencia, del Amor que somos. Si nos vivimos desde esta consciencia, entonces **surgirá la acción correcta y la respuesta correcta a cada situación**. Entonces, actuaremos **desde la compasión, la solidaridad, el amor en acción. Sin dualidad**.

10.- [Daniel, en dialogo con el video de Mireya]

10.1.- El día de hoy es intenso. Nos obliga a repensar el mundo y a dejar de hacernos trampas. Yo creo que, muchas veces, hay personas que no quieren entender.

10.2.- Desde la más profunda honestidad os lanzo esta pregunta: **¿Queréis entender o queréis juzgar?**

Si queremos juzgar los resultados son claros: nos sentimos superiores, nos sentimos mejores, ellos son los malos, ellos hacen cosas que yo nunca haría. Y de repente, esta actitud hace que yo no me mire a mí mismo.

Crear en el mal justifica que agredamos. Y agredimos para no amarnos. Agredimos para no mirarnos y entender que dentro de nosotros también hay heridas y, que lo que vemos fuera es exactamente que lo que yo tengo dentro.

¿Queremos entender o queremos juzgar?

10.3.- En el chat se nos pregunta: ¿Tenemos que abrazar las violaciones en manada? ¿No tenemos que intentar cambiarlo? **¡Por supuesto que tienes que cambiarlo!...** si puedes. Por supuesto que hay que trabajar para cambiar, pero **no para culpar ni agredir**, si no para ayudar a caminar hacia **la comprensión.**

Gran parte de los motivos que nos llevan a juzgar es para sentirnos mejor nosotros. En realidad, no nos importan tanto los demás, lo que nos importa es sentirnos bien. No queremos entenderlos, queremos tener razón.

Entender a una persona que te insulta es difícil. Yo con amabilidad, simplemente desaparezo y le deseo que sea feliz. También me puedo dar cuenta que si aquella persona me insulta es muy probable que en su interior tenga dolor. Y si yo soy

capaz de ver que la gente que odia, mata, viola es porque **está profundamente herida y por tanto, aún no es capaz de amar lo bastante**, me voy a dar cuenta que yo no me quiero cambiar por ellos.

Me voy a dar cuenta que, si yo estuviera en su lugar, lo que pediría es que me ayudaseis. Si fueranos tan buenos pediríamos que los que más sufren tengan más apoyo. Pediríamos que las cárceles fueran más bellas y acogedoras. Las personas que están en prisión y yo somos lo mismo, no somos distintos.

10.4.- Trabajamos para que en el mundo haya más justicia, más paz. ¡Ojo! No luchamos en contra las injusticias, porque la injusticia no existe, es la suma de la media del **nivel de consciencia de las personas**. Nosotros tenemos que añadir luz. ¿Luchando? No. **Aportando**.

Un ejemplo: no es lo mismo estar en contra de la guerra que **estar a favor de la paz**. Puede parecer lo mismo, pero no lo es. Por eso es importante preguntarnos **que nos pediría aquí el amor**. Y **tener humildad: no veo la luz, pero está; no tengo todas las respuestas**. Pensar: “esta persona que está actuando de esta manera piensa que tiene razón y tiene derecho a equivocarse, porque yo también me equivoco”. Y la pregunta es: ¿Cómo puedo ayudarla? ¿Cómo puedo seguir amándola?

10.5.- **La guerra seguirá existiendo mientras en nuestro corazón creamos en el mal**. Porque si creemos en el mal, entonces el mal habrá que aniquilarlo. Y surgirá más agresión y violencia. Entonces siempre habrá buenos y malos. Y nosotros

seremos los buenos. ¿No te parece raro que tú siempre estés en el lado de los buenos?

11. [Segundo video de Jòrdan].

11.1.- Todas y todos **hemos hecho experiencia:**

- Del caos y el dolor que hemos provocado cuando hemos actuado egoístamente por ignorancia.
- De cómo nos cuesta volver a bendecir (decir bien de alguien) cuando este nos tratado de manera humillante.
- Que necesitamos a los otros para descubrir nuestros puntos ciegos, es decir, las partes de nosotros que aún necesitan ser acogidas y abrazadas con ternura

11.2.- **La verdadera espiritualidad lo abraza todo.**

11.3.- A menudo cuando decimos frases como “**siempre estás exactamente donde debes estar**” o, “**todo es perfecto**”, fuera de contexto pueden llegar a sonar crueles, narcisistas y arrogantes. Cuando esto sucede es normal que muchas personas nos pregunten: ¿Y qué pasa con los niños que pasan hambre? ¿Qué pasa con la destrucción del planeta? ¿Y con las personas que mueren en guerras y genocidios? Evidentemente, yo nunca diría a alguien que pasa hambre que “todo es perfecto”, ni a alguien que pasa por un gran dolor que su dolor “es solamente una expresión de la Unidad”. Lo que haría es **ayudarlos, estar a su lado, actuar. El amor no es un sentimiento es comprensión, es acción.**

11.4.- Cuando **despertamos a nuestra auténtica naturaleza nuestros corazones se abren y vemos que todos somos una sola cosa** (Ubuntu, somos un Todo). No podemos negar ningún aspecto de la Totalidad. **La aceptación no es una excusa para la pasividad. La verdadera aceptación y el cambio creativo y comprometido son amantes.**

12.- Daniel. **Profundizando sobre el mal.** [Preguntas en el chat]

12.1.- Pregunta: **“¿Juzgamos para sentirnos mejor nosotros?”**

-Por supuesto. Muchas veces cuando hay conflictos en nuestra vida, solemos situarnos siempre en el lado de “los buenos”, ¿no es sospechoso que nunca haya estado en el lado de los equivocados en algún aspecto? Juzgamos a los demás para –inconscientemente- sentirnos superiores, sentirnos mejor.

12.2.- Planteamiento: **“Nos han enseñado que nuestra sociedad siempre exige un castigo por las acciones realizadas”**

-Sí, eso es lo que nos han enseñado. Pero lo que necesitamos es ayudar a cambiar.

12.3.- Pregunta: **“Si el mal no existe, entonces qué es lo que hay en la raíz de las acciones de cada persona”**

-Lo que existen son **distintos niveles de sabiduría (y de consciencia)** a nivel individual y a nivel colectivo.

Al “mal”, a nivel colectivo le llamamos ‘injusticia’ y a nivel individual le llamamos ‘mal’. Pero a nivel individual, esto tiene otra consecuencia todavía más bestial: **“los defectos no existen”**. Nosotros no tenemos “defectos”, tenemos en realidad **unas virtudes poco desarrolladas**. Puede parecer que en esto que os estoy diciendo estoy haciendo un juego de palabras. ¡No es así!. Estoy afirmando que mientras estés luchando contra tus defectos no vas a avanzar ni un milímetro. Lo que tienes que hacer es **hacer crecer la luz que hay en ti** y automáticamente los defectos desaparecerán. **No luches contra el defecto, has crecer el amor por ti y por los demás** y automáticamente querrás dar lo mejor de ti también a los demás, sin esforzarte, sin lucha, **desde el amor**. Los defectos no existen, **haz crecer el amor, la ternura y los cuidados hacia ti y hacia los demás**.

12.4.- Lo que estamos diciendo hoy, **cambia nuestra visión del mundo**. ¡La cambia radicalmente! Porque **la visión de un “mundo dual” nos lleva a luchar**. Y si nos lleva a luchar nos convertiremos en vengadores. Y luego nos preguntaremos porque nuestro mundo se ha llenado de violencia.

12.5.- Planteamiento: **“Si el mal no existe, no hay que aniquilarlo ¿entonces qué hay que hacer?”**

-Hay que **encender la Luz**. Cuando en un lugar hay oscuridad o poca luz, ¿qué haces? ¿luchas contra la oscuridad? ¡no!... ¡Encendemos la luz! Entonces, **aporta**. ¡Ésta es la gran diferencia!, tanto en lo individual, como en lo social. Esto también nos ayuda a dar un giro en nuestra visión del mundo. Se trata de **aportar**. A lo mejor, la sociedad no cambiará, pero tu aportación será una gota, que se sumará a

otra gota y a otra... y todo suma. ¡No luchéis, aportad! **El resultado no depende de ti.** A lo largo de la historia hay muchas personas que aportaron en diversas causas sociales de desigualdad y no ha sido hasta cientos de años o siglos después, en que empezó a florecer un cambio. Nosotros **plantamos semillas**, el fruto no depende de nosotros.

12.6.- Pregunta: **¿Cómo entrenarse para no juzgar?**

-Viendo que lo que ha hecho el otro lo he hecho yo, en un grado menor o mayor. Muchas veces vamos de “buenos” y mientras yo me fijo en los defectos de los demás y los juzgo, no hago el trabajo que me toca a mí. **Mientras me fijo en el “mal” que hacen los demás, dejo de ver lo que yo sí puedo hacer, aportar.**

12.7.- Descubriendo que el mal no existe, entonces puedo ver que **todo lo demás tiene un propósito de amor. Todo es una evolución continua, como una danza, una canción.** Y en esa danza de forma natural hay construcción y destrucción. Y **la destrucción también es renovación.** Ayer hablábamos de la muerte, la cual no es buena, ni mala, es un nacimiento, es crecer, recuperar, volver a nuestro Origen.

12.8.- Comentario: **“Juzgar provoca malestar y enfado. Y la comprensión lleva a la paz”**

-Así es. No quieras aceptar, no te esfuerces en aceptar. Cuando comprendas la aceptación será inevitable. Desde la comprensión, la paz y el amor serán inevitables. ¡Cómo no amar, cuando comprendo!.

12.9.- Pregunta: **“Y si mi jefe me trata mal, ¿qué hago?”**

-Con el máximo amor posible, se lo dices. Con el máximo amor buscas otro trabajo. Con el máximo amor realizas la acción necesaria –llamar al sindicato, denunciar la situación si es muy grave-, pero no para vengarte, sino para que él comprenda, no para vengarte, sino para que puedas tener las condiciones de seguridad que necesitas en el trabajo. No con odio, sino **con el máximo amor posible**, para que lo pueda entender, **comprender**.

12.10.- Planteamiento: **Vamos a ponernos en la piel del agresor ¿y el agredido?**

-Vamos a ponernos en la piel **del agresor y del agredido**. Lo que sucede es que ponernos en la piel del agredido siempre nos ha costado menos o nos ha gustado más. Pero **también vamos a ponernos en la piel de las personas que no dicen nada**, que parece que son neutrales, pero también con su silencio **son cómplices**. Callamos muchas veces.

13.-PROPUESTA DE EXPERIENCIA

- 1. No engañarme. Mirar la totalidad.**
- 2. Saber que no lo sé todo. Confiar.**
- 3. Vivir dando mi máximo y consciente de mí.**
- 4. “Lenteja o garbanzo”: soy yo.**

5. Amar a tus enemigos.

Mantenemos el reloj con la alarma. 7 veces al día. Parar de 1-3 minutos.

Muero y amo a mis enemigos.

13.1.- No engañarme. Mirar la totalidad.

Igual que existe la construcción, existe la destrucción, hay un nacer y un morir. No engañarnos. No mirar sólo la primavera, mirar también el invierno. Mirar la totalidad e intentar no engañarnos.

13.2.-Saber que no lo sé todo. Confiar.

Reconocer que no tengo todas las respuestas, que no lo sé todo. Confiar. Pedir a Dios, a nuestro ser interno: “quiero comprender”. Pero no juzgar!. Si algo sucede está sucediendo, queramos o no. Si sucede le damos “permiso”, porque al estar sucediendo ya ha sido admitido por la Vida!. Le damos “permiso” y por tanto, tiene un sentido. La vida no es absurda, yo no soy quien para decir cómo ha de funcionar el Universo. Confiar, confiar!.

13.3.- Vivir dando mi máximo y consciente de mí.

Mientras confío, voy a dar mi máximo. Voy a aportar. Voy a ser consciente de mí, dando mi máxima inteligencia, mi máxima energía, mi máximo amor!.

13.4.- “Lenteja o garbanzo”: soy yo.

Estos garbanzos y lentejas que he puesto a germinar con un poco de agua. Y cuando germinen habrán muerto, darán paso a la destrucción y a la construcción.

Me daré cuenta que el mundo es una destrucción y una construcción continua. La creación continua. En todo este proceso veré que aprenderé o por sufrimiento o por discernimiento, por la comprensión. Cuando el garbanzo muere, nace a una vida mayor. ¡Ése soy yo! Desde la humildad, dándolo lo máximo de mí, siendo consciente. Sabiendo que no lo sé todo y confiando.

13.5.- Amar a tus enemigos.

Ama a tus enemigos, no juzgues. Ponte en la piel del otro y acógelo con ternura. ¡Hay muchos seres humanos profundamente heridos, con una gran carga de lucha y de dolor!. A veces también nos maltratamos, nos agredimos a nosotros mismos con nuestro propio pensamiento. ¡Ámate!.

13.6.- 7 veces al día. Parar de 1-3 minutos. Me detengo. Tomo consciencia de que a veces hay cosas que no entiendo, pero estoy aquí, dispuesto a amar a mis enemigos.

13.8.- Amarnos. Ser conscientes de que cada uno hacemos lo que podemos.

Mientras creáis en la injusticia, mientras creáis en el mal, agrediréis, vuestra vida, la vida, se llenará de violencia. **No luchéis, llenaos de amor, amar a vuestros enemigos, amaros a vosotros. El mal no existe.** Dejad que todo esto os vaya empapando como una lluvia fina. Para que **surja la comprensión.**

Dudas

1.- Sobre sincronías

Hola Daniel,

Buenos días,

Te quería hacer una consulta sobre sincronías que me pasan a veces para conocer tu punto de vista.

¡Adelante!

Hace unos días encontré en la calle un libro súper bien conservado del cantante del grupo Jarabe de Palo.

Como me gusta como cantan, lo cogí, el limpié y ahora la estoy leyendo. Yo no tenía idea de nada sobre la vida de este cantante, sólo que me gustan algunas de sus canciones. En realidad no es un gran libro.

De acuerdo.

Curiosamente ayer estuvimos hablando del tema de la muerte y hoy he recibido un mensaje que dice que él se está muriendo y iba junto con una canción que debían bailar junto con su hija pero se ve que él ya no tuvo fuerzas para ello .

A menudo en mi vida me pasan sincronías de este tipo y pienso caray qué casualidad esto. Después me olvido. Pero el caso es que me llama la atención que me pasen estas cosas, especialmente cuando pongo más conciencia.

Bueno, aquí se me ocurren dos opciones.

La primera es la que apuntas: a partir del momento en que ponemos más conciencia en algo, eso tiende a aparecer más en mi vida. Posiblemente sea porque vibramos en la misma vibración que lo que aparece. También puede ser porque los seres humanos parece que compartimos una parte de un cierto "inconsciente colectivo" al que, en ciertos momentos, tenemos más acceso. En

todo caso, no creo que sea importante que nos pasen "coincidencias", sino que lo importante es que las usemos para recordar que lo fundamental es estar conscientes y mirar de vivir desde el amor. Lo digo porque algunas personas que han vivido "coincidencias" muy espectaculares las han hecho servir para sentirse "especiales y superiores" y, claro, han desaprovechado la ocasión para entender que, simplemente, todo debe ser usado para vivir desde el amor y no para engordar el ego. A veces estas cosas "tan espectaculares" (aunque la que cuentas es poco espectacular), nos despistan: vigilemos.

La segunda opción es más psicológica: cuando pones la atención en algo, sueles verlo más a menudo. Por ejemplo, si te has roto un brazo, te fijas en todas las personas que lo llevan enyesado. Si estás embarazada, ves muchas embarazadas por la calle.... Se trata de un simple proceso de selección de entre todo lo que existe hacia aquello donde ahora tenemos más atención.

Y me gustaría saber, ¿cómo lo ves cuando pasan este tipo de sincronías?

Creo que ya te lo he comentado: que no nos despisten del trabajo a realizar, el trabajo interior para vivir el amor. Por el resto, no les doy mayor importancia para evitar que el ego se engorde en exceso y nos creamos "especiales"...

: -)

Y esto me ha hecho conectar con la sesión de ayer y le he deseado que pueda marchar en paz y continuar su camino de luz.

Sí, ojalá podamos desear a todas las personas que sigan su camino y que sean felices. Ojalá podamos mirar a todos los seres deseando su máximo bien.

Esta sí es nuestra tarea.

A ver qué puedo aprender de estas cosas que me pasan.

Gracias por tu sabiduría.

Vete a saber si lo que digo es sabio o no lo es...

Pero vamos a seguir intentando aprender...

un abrazo

También para ti ya para todas y todos.

2.- Vida con poco sentido

Buenas noches Daniel, Mireia y Jordan,

¡Hola!

Soy Daniel contestando

Primero de todo quería expresar mi profunda gratitud por las respuestas recibidas en los boletines posteriores, han sido muy liberadoras.

Me alegran que sean útiles. No te las tomes como algo totalmente cierto, pero sí como un buen punto para ir analizando la realidad...

Estoy en un momento de mi vida en el que siento cada vez más a menudo el deseo de querer morirme, de que mi vida no tiene sentido.

Lo entiendo.

Me pregunto si eso nace de una tristeza negra (sería indicio de una depresión que merecería la pena ser consultada con una persona especialista) o nace de un vacío existencial pero sin que la depresión lo acompañe (en este segundo caso, un trabajo interior de des-identificación y meditación puede ser muy útil, para ir de este "*todo lo que creía importante ya no lo es*" hacia un "*ahora sí he descubierto lo importante detrás de las formas*").

Lo digo porque si las causas son distintas los tratamientos son distintos.

En todo caso, si fuera un tema psiquiátrico (por una depresión) merece la pena tener presente que muchas veces aparecen como síntomas de un proceso evolutivo interior. En esta línea remarco al psiquiatra Javier Álvarez que habla del tema en el libro: "Una nueva psiquiatría". Lo puedes encontrar en Amazon en https://www.amazon.es/Una-nueva-psiquiatr%C3%ADa-Javier-%C3%81lvarez/dp/8409114232/ref=sr_1_1?__mk_es_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=javier+alvarez+psiquiatra&qid=1590652416&sr=8-1

Creo que Stan Groff también es otro psiquiatra que estudia cómo muchos procesos psiquiátricos son, en realidad, una llamada de atención de nuestra alma y que, por lo tanto, no solo hay que tratarla farmacológicamente sino también espiritualmente.

Bueno, por lo tanto, aunque antes he mencionado que puede haber dos causas distintas, ambas pueden estar vinculadas.

En todo caso, merece la pena buscar ayuda si el sufrimiento es grande o si creemos que alguien puede ayudarnos a transitar por ello de forma más ágil. Sufrir por sufrir no merece la pena, ¿verdad?

No lo veo como algo malo, simplemente me lo tomo como una situación más que requiere de mi amor.

Totalmente de acuerdo.

Pero igual como pedimos ayuda cuando nos rompemos una pierna para que, al escayolarla se cure antes, también merece la pena que pidamos ayuda cuando tenemos enfermedades psiquiátricas o dificultades psicológicas.

A veces no pedimos ayuda y eso retrasa, inútilmente, nuestro avance y nos hace sufrir cuando sería perfectamente evitable.

No nos avergoncemos de tener dificultades mentales. Nos puede pasar a todos y todas. Igual como el cuerpo se enferma, también lo mental puede enfermar.

Yo mismo pasé una depresión que me tuvo de baja durante unos 18 meses hace unos 20 años. Pedí ayuda y agradezco mucho al homeópata que me sacó de ahí

tras meses de estar con un psiquiatra que, aunque me mejoró, no acabó de acertar (y ya sé que está científicamente demostrado que la homeopatía no funciona; pero a mí me fue y me sigue yendo de maravilla).

Situación que quizás antes no podía ver y ahora estoy preparado para trascender. A mi limitado entender supongo que me estoy dando cuenta que vivir en este mundo dual (o como mínimo la percepción disociada) no me lleva a ningún sitio. Y la vida me está pidiendo que muera mi antiguo yo.

Sí. Lo entiendo perfectamente.

Cada nivel de evolución interior tiene sus patologías típicas.

Tú estás describiendo una muy habitual cuando hemos avanzado bastante. En el libro Psicología Integral, Ken Wilber lo describe bastante claramente y también indica las terapias más adecuadas a cada nivel de evolución.

Estoy hablando de este libro (que se puede encontrar en muchas librerías):

<https://www.casadellibro.com/libro-psicologia-integral/9788472453111/579210>

Mi preguntaba es si has vivido una experiencia semejante en tu proceso interior.

Viví una depresión (como he contado antes), pero nació de la dificultad de abordar un tema laboral concreto.

Sí vivo, a menudo, que no me importaría morirme. Pero es diferente: no tengo ganas de morirme, pero tampoco me parece nada grave. Creo que ya he hecho lo que me tocaba hacer y, aunque disfruto con la vida física, no me importaría partir. Pero, creo, es diferente a lo que tú dices.

Es muy posible que lo que tu vives tenga mucho más que ver con un sinsentido una vez que vemos que lo que llamamos "yo" no tiene mucha importancia y aún no hemos podido habitar sanamente un "Yo Esencial". Me huele a estar en "tierra de nadie" y, también, a tener algunos temas antiguos psicológicos en camino para resolverlos...

En este vídeo hablo sobre mi experiencia de la depresión, por si te sirve:

<https://www.youtube.com/watch?v=84ERRJt6Kws&t=4s>

En forma de pregunta: ¿Es este querer morirme una expresión de la divinidad o proceso hacia ella? ¿O me estoy engañando y solo se trata de un decir no a la vida con causas inconscientes? Entonces, ¿debería focalizarme en querer vivir (por ejemplo, viendo todo lo bueno de la vida) o seguir abrazando la experiencia de querer morirme? ¿O los dos? jeje

Creo que dependerá del origen de tu depresión estaremos hablando de una cosa, de otra o de una mezcla.

El libro de Ken Wilber (o un buen especialista como los que he citado que son psiquiatras) pueden serte útiles.

En todo caso, di una clase sobre este tema en Universidad de Vida (un espacio de profundización interior que te animo a conocer: www.Universidaddevida.online); en esa clase abordaba este tema de forma sencilla.

He aquí el link a la clase:

<https://universidaddevida.online/udv-72>

Y aquí el link al dossier que la resume por si prefieres leer:

<https://universidaddevida.online/wp-content/uploads/2019/09/UdV-72-dossier.pdf>

Para especificar un poco más sobre la experiencia: los momentos de querer morirme vienen acompañados de lo que en principio son consecuencias de depresión: falta de sentido por la vida, sin ganas de hacer, confusión, reconocimiento de errores, dudas sobre la experiencia presente tal como la percibo...

Ojalá los materiales que te he adjuntado te sean útiles para ver su origen y poder avanzar y pedir ayuda si la necesitas.

Creo que tener criterio es clave en estos casos, pues tranquiliza.

Y aun comprendiendo la importancia de existir y amar a los demás, durante la experiencia estos conceptos solo se quedan en palabras no vividas.

Lo entiendo. Y, quizás, sea una llamada para abordar el amor y vivirlo en ti profundamente para poder compartirlo: no podemos dar lo que no tenemos.

Justo hoy, el último día de este taller online de "Experimentar la divinidad aquí y ahora" vamos a abordar sobre el amor. Ojalá también te sea útil.

También clarificar que estas experiencias de querer morirme son temporales.

De acuerdo. Lo cual puede indicar que está vinculado a ciclos. Las personas somos cíclicas (bioritmos) y entenderlo nos ayuda a no dar mucha importancia a ciertas cosas cuando nos ocurren y esperar que ese ciclo se calme.

Te animo, también, a observar si percibes algún patrón en estos ciclos o si, como suele ser bastante común, aparecen cuando estamos físicamente agotados por poco sueño o similar... ¡lo cuál te daría otra pista: hay que mantener la energía alta con descanso, naturaleza, deporte suave...!

Ojalá algo de lo que he dicho te sea útil.

¡Muchas gracias!

Con amor,

También hacia ti.

También hacia todas y todos.