

# Experimentar la Divinidad en la vida cotidiana

Daniel Gabarró, Mireya Ávila y Jòrdan Faugier

Prólogo de Esteve Humet





# Experimentar la divinidad en la vida cotidiana

Daniel Gabarró, Mireya Ávila y Jòrdan Faugier

Prólogo de Esteve Humet

---

© Daniel Gabarró, Mireya Ávila y Jòrdan Faugier

© 2021 Boira Editorial

*www.boiraeditorial.com*

*info@boiraeditorial.com*

**Primera edición:** marzo 2021

**ISBN:** 978-84-16680-98-6

**Depósito legal:** L 114-2021

**Diseño:** Jorge Herreros – *hola@jorgeherrerros.com*

**Maquetación:** Georgia Delena – *maquetacionlibros.com*

---

*"El fondo de Dios  
y el fondo del ser humano  
son un mismo y único fondo"*

Maestro Eckhart (1260-1328)



# Nota:

*Conciencia* y *Consciencia* son palabras muy amplias y ortográficamente casi idénticas.

No existe un consenso unificado sobre cuándo usar una y cuándo usar la otra.

Según las culturas, los autores o autoras, o los diferentes ámbitos donde se utilicen (filosofía, autoconocimiento, ética, espiritualidad, etc.) a veces se utiliza *Consciencia* y, otras veces, *Conciencia*.

De hecho, los tres autores de este libro hacen servir estas dos palabras de forma diferente cuando quieren referirse a la Realidad Última, a Dios.

Para facilitar la lectura del libro, han acordado hacer servir siempre la palabra *Consciencia* para referirse a la Divinidad, a la Totalidad, a la esencia misma del Ser, al Espacio que todo lo incluye y dentro del cual todo sucede.

Más allá de la palabra que hagan servir para referirse a esta Realidad Última, desean que este libro permita, a quien lo lea, una profunda y auténtica experiencia de la Divinidad en su vida diaria.

Lo importante es la experiencia, no las palabras.

# Índice

<b>Prólogo.....</b>	<b>10</b>
<b>Instrucciones para emprender el viaje .....</b>	<b>17</b>
<b>Dios, un gran malentendido .....</b>	<b>22</b>
Un minuto de silencio .....	22
La Totalidad lo abarca absolutamente todo .....	28
Experimentar la Divinidad.....	32
Dos caminos hacia la Esencia.....	36
Mentirte te aleja de la Verdad .....	42
Opta por el Amor .....	45
Dios te llama .....	48
El yo no puede tener relación con lo Superior .....	51
Propuesta de experiencia: .....	55
<b>La Presencia.....</b>	<b>58</b>
La puerta de contacto.....	58
¿Qué quiere decir estar Presente? .....	65
La Presencia en la naturaleza .....	69
La Presencia en la acción.....	75
La Presencia en las relaciones humanas.....	82
Propuesta de experiencia: .....	91

<b>Monjes y monjas en la vida cotidiana .....</b>	<b>94</b>
Buscar a Dios en la vida cotidiana .....	94
Tres promesas que te acercarán a experimentar Dios .....	99
Sencillez.....	101
Escucha pacífica y dócil .....	105
Amor.....	110
Propuesta de experiencia: .....	121
<b>Dios está en todo: muerte y mal .....</b>	<b>125</b>
No te engañes: solo la Verdad te hará libre .....	125
El mundo no es ' <i>dual</i> ' .....	128
La muerte.....	132
El mal .....	138
Propuesta de experiencia: .....	149
<b>Los autores.....</b>	<b>152</b>
Daniel Gabarró .....	153
Mireya Ávila.....	154
Jòrdan Faugier .....	155

# Prólogo

---

Cuando asistimos a una conferencia o leemos un libro, fácilmente percibimos si el mensaje que nos llega procede únicamente de una mente racional y lógica o bien es la expresión de una vivencia mucho más global.

La lectura del libro que ahora abrimos, rápidamente nos evidencia que es la plasmación de tres caminos vitales: los de los tres autores. Esos procesos no están exentos, con certeza, de dolor, dudas, conflictos internos, resistencias, aceptaciones profundas, de nuevas aperturas de consciencia... pero cuando todo ello, que es como la parte ardua de un alumbramiento, ya ha dado a luz a la nueva criatura, surge una urgencia de compartirlo con todos aquellos que hasta entonces uno percibía como *'los otros'* y ahora percibe como *'mis hermanos en los cuales me reencuentro'*. Es la diferencia radical entre movernos desde la consciencia puramente *'dual'* –siempre separada y distante de todo lo que nos rodea– o la consciencia que ha despertado a la misteriosa *'no dualidad'* que nos revela dimensiones, hasta ese momento insospechadas, de belleza, gozo, paz, conexión, sentido...

Cuando esa consciencia *'no dual'* se despierta, necesita ser compartida, porque es una fuerza a la vez sutil y poderosa que, a manera de espiral, tiende a incluirlo todo en su espacio, que no es otro que el del Amor. Eso es lo que me parece percibir en los tres autores de este libro.

Toda obra de arte, sea en el ámbito de la música, la pintura, la escultura, la arquitectura, las artes escénicas, etc., y, como

en el caso presente, también de la escritura, nos llega cargada de una '*frecuencia vibratoria*' determinada que expresa el nivel de consciencia de su autor. La dimensión comunicativa del arte radica, a mi manera de ver, en el hecho de que suscita, en aquellos que la contemplan, la misma vibración interior que la que impulsó al autor a crearla.

Por eso tengo la certeza, amigo lector, que coincidirás conmigo en que, durante la lectura de las páginas siguientes, el corazón te vibrará con 'ecos' de verdad, de paz, de conexión y, en definitiva, de Amor, porque es de ahí que han surgido.

Tony de Mello decía cuando se refería a la lectura de la Biblia, que se había de leer cada página como si fuera una hoja que por una cara está escrita y por la otra está en blanco: es preciso saber leer las dos, porque el contenido de cada una de ellas enriquece y complementa el sentido de la otra.

Esa recomendación me parece muy aplicable al aproximarnos a todo lo que los tres autores nos plantean. La tradición monástica, tan amada por ellos, siempre ha propuesto, entre otros medios para crecer en el despertar a la Presencia, la lectura de los libros sagrados o inspirados con lo que tradicionalmente se llamaba la '*ruminatio*', que, tomando como modelo a los rumiantes, consistía en hacer descender lo que leemos de la cabeza al corazón; es decir, de la mente al centro de la persona, y allí dejar que el mensaje se transforme en '*sabiduría*' y no solo en contenido intelectual o mera erudición.

Y puestos ya a utilizar metáforas, percibo este libro como un '*saco de semillas*' que tres buenos sembradores, Daniel, Mireya y Jòrdan, van sembrando en los corazones y las mentes de aquellos que, a manera de tierra acogedora, las reciben con apertura y disponibilidad. Cada semilla seguirá después su propio curso, a su modo y en su momento.

Cualidades que creo necesario remarcar de las '*semillas*' del libro y que están en sintonía con las necesidades del momento histórico que nos toca vivir:

**El lenguaje.** En una época que muchos ya califican de '*trans-religiosa*', en la que se solapan marcos religiosos diversos, con una sociedad fuertemente secularizada, el lenguaje que se refiere a una sola confesión religiosa se queda ya muy corto, y por eso aquí se emplean términos que faciliten la comodidad interior del lector, sea cual sea el '*mapa*' mental en que se expresen sus creencias. Por ello, tanto se utiliza el término Divinidad como Energía, Totalidad, Ser, Consciencia, Vida, etc., a la hora de referirse a Aquel o a Aquello que, en definitiva, está más allá de todo nombre que intente expresarlo.

**Enfoque '*no dual*'.** Este creo que es uno de los signos de los tiempos más importantes, que marca el momento histórico que vivimos y que los autores reflejan en todo el libro. Es lo que Raimon Pánikkar, el teólogo indio-catalán, llamaba '*cosmoteandrismo*', unificando en un solo término tres realidades profundamente interrelacionadas: *la creación, la divinidad y la*

*humanidad*. La sabiduría del término radica en transmitirnos que no podemos aproximarnos a uno de estos ámbitos sin tener en consideración a los otros dos. Esa aproximación no puede hacerse únicamente desde la mente racional, sino desde una consciencia más total, que no solo '*piense*', sino que '*viva*' esas tres dimensiones de la realidad en su interconexión plena. Esto es lo que me parece percibir en todas las páginas que siguen.

**Monaquismo interiorizado.** Tomo esta esta expresión de Paul Evdokimov, el teólogo ortodoxo ruso-francés que, ya a mediados del siglo pasado, la utilizaba para referirse a la llamada que todos los humanos tenemos a una vida plena y unificada, integrada desde nuestro centro, como también el mismo Páni-*kkar* apuntaba. Tal es así, que los dos sabios toman la opción monástica como referente de lo que, en definitiva, toda persona humana está llamada a vivir: la radicalidad en el abandono total a la propia Esencia, al propio Centro. En la misma línea se expresan los autores del libro, marcados muy probablemente por las propias biografías personales, cuando nos recuerdan, a partir de la etimología del término '*monje*' (aquel que realiza la Unidad) como esto puede ser vivido desde cualquier forma de vida concreta y no exclusiva de los grupos humanos que la institucionalizan en estructuras que no necesariamente ni siempre son medios de liberación y de crecimiento personal.

En esa línea, se nos da una traducción de los tres '*consejos evangélicos*' tradicionales del cristianismo: pobreza, obediencia y castidad, convertidos ahora en sencillez, escucha pacífica y dó-

cil, y amor, dándoles un sentido que pueda ser inspirador para cualquier lector.

**Los dos grandes interrogantes de la condición humana: la muerte y el mal.** Con brevedad, pero con profundidad, los autores no evitan estas dos realidades que constituyen dos reactivos e interpelaciones permanentes que no nos permiten quedarnos continuamente instalados en vidas superficiales, y dan a esas realidades perspectivas llenas de positividad y sentido, aunque conscientes de que estos interrogantes solo encuentran respuesta en un corazón que percibe la '*no dualidad*' en la que toda nuestra existencia está inmersa; por lo tanto, presentan sus respuestas a manera de propuestas que el lector habrá de explorar por sí mismo.

Agradezco por ello, al viejo amigo Daniel y a los, ya desde ahora, también amigos, Mireya y Jòrdan, que hayan querido compartir en las páginas que siguen el resultado, en forma de sabiduría, de sus propios periplos vitales. Que sean para unos y otros, autores y lectores, motivo de crecimiento en este camino de despertar a la Realidad en que nos encontramos todos inmersos.

*Esteve Humet*

*Esteve Humet (Terrassa, 1947) es psicólogo clínico de orientación humanista y transpersonal. Bebiendo de dos fuentes de inspiración, el cristianismo y el hinduismo. Es autor de Camino hacia el Silencio, (Ed. Herder) ; y El Ermitaño, (Ed. Singlantana).*



# **Instrucciones para emprender el viaje**

---

Este libro te ayudará a experimentar la presencia de la Divinidad, en tu día a día. Es un libro práctico que nace de nuestra propia experiencia, para que conectes y vivas desde la Esencia que eres.

Aunque en la sociedad occidental parece que la espiritualidad carece de valor, es lo más importante y valioso de la vida. Al descubrir la Esencia que eres y regresar a ella, tu vida alcanza su verdadera plenitud.

Entonces, tomas consciencia de que cada instante forma parte de un proceso maravilloso por el cual la Consciencia que eres se descubre a sí misma, dando sentido a toda la existencia.

La experiencia de Dios es algo que puedes vivir aquí y ahora, en tu vida cotidiana

La buena noticia es que esta experiencia se encuentra a tu alcance y este libro quiere ayudarte a vivirla. La experiencia de Dios es algo que puedes vivir aquí y ahora, en tu vida cotidiana.

Para facilitararlo, hemos procurado que este libro utilice un lenguaje sencillo y asequible. Además, hemos buscado un enfoque que pueda servir a cualquier persona, ya sea atea, agnóstica, cristiana, musulmana, judía, budista...

Por este motivo, en este libro no se te pide que creas en nada, sino que te damos herramientas para que experimentes, de

forma evidente, la presencia de la Divinidad en tu vida. Es, precisamente, esta experiencia personal la que cambiará tu vida y el motivo por el cual este libro es útil, al margen de tu punto de partida filosófico o espiritual.

Para que este libro transforme tu vida, solamente tendrás que leerlo y releerlo con calma, realizando las prácticas que se sugieren. De este modo, estas páginas se convertirán en una maravillosa herramienta de transformación práctica.

Solo te rogamos que no te pelees con las palabras que usemos; aunque, quizás, te parezcan poco hábiles. No hemos sabido encontrar otras. Disculpa nuestra torpeza.

Te rogamos que no te atasques si usamos palabras que te incomodan, como Dios, Divinidad, Esencia, Consciencia, Totalidad, Misterio, Realidad Superior, Vida... Nosotros vamos a usarlas como sinónimos, pero te pedimos que las traduzcas al término que sea más cómodo y comprensible para ti. Lo importante no son las palabras, sino la experiencia que vivirás si no te cierras a ella.

Lo importante no son las palabras, sino la experiencia que vivirás si no te cierras a ella.

Si haces este pequeño esfuerzo, verás cómo este libro te ayudará a descubrir una Realidad profunda e innegable que transformará tu vida.

Lo afirmamos con seguridad, pues hemos escrito este libro tras impartir un curso online con el mismo título y hemos verificado su potencia y utilidad. En este libro transmitimos lo fundamental de dicho curso.

Sin embargo, queremos remarcar que no hemos realizado una transcripción directa del mismo. En este libro se ha añadido material nuevo y se han suprimido algunos aspectos que sí que aparecían en el curso online. De este modo, el curso y el libro tienen una misma raíz, pero son herramientas distintas.

Antes de terminar con esta presentación, nos gustaría explicarte los pasos que daremos a lo largo del texto.

En el primer capítulo, hablaremos de Dios (recuerda traducir esta palabra por la que te sea más cómoda: Energía, Totalidad, Ser, Consciencia, Vida...). Creemos que existe un gran malentendido sobre Dios y deseamos abordarlo al inicio del libro para poder avanzar ágilmente en los siguientes capítulos.

En el segundo capítulo, hablaremos de la Presencia como puerta de conexión con la Divinidad. Daremos orientaciones para vivir presentes en la acción y también en la naturaleza y en las relaciones humanas. El propósito es poder vivir la Presencia en todo momento y lugar de nuestra vida cotidiana.

En el tercer capítulo, profundizaremos en cómo convertir nuestra vida cotidiana en un espacio sagrado, sin renunciar a nada de lo que la compone: la vida familiar, las amistades, lo laboral, la sexualidad... La experiencia espiritual que te proponemos se construye en lo cotidiano, sin huir del mundo intenso e incierto que nos toca vivir.

El cuarto y último capítulo, lo dedicaremos a ser capaces de ver también la Divinidad en lo que llamamos '*muerte*' y '*mal*'. De este modo, dejaremos de tener una visión edulcorada, epidérmica e infantil de lo Divino y podrás comprender que nada existe fuera de la Consciencia, absolutamente nada.

Te damos la bienvenida.

Gracias por acompañarnos en este viaje hacia la Esencia. Se trata del viaje más importante de tu vida: el viaje que te lleva de regreso a tu verdadero Hogar.

Gracias por estar aquí.

Paz en todo tu ser.

Se trata del viaje más importante de tu vida: el viaje que te lleva de regreso a tu verdadero Hogar.

# Dios, un gran malentendido

Un minuto de silencio

---

Antes de seguir leyendo, detente durante unos instantes.

Cierra los ojos, respira profundamente. Concédete permiso para leer este capítulo con apertura, dejando que sus contenidos te lleguen al alma.

Durante un minuto respira calmada y profundamente, abriéndote a lo que este capítulo pueda entregarte.

No te pedimos que creas nada, pero sí que acojas el contenido de este capítulo con una mirada y un oído limpio de prejuicios. Respirar suave y profundamente durante un minuto te ayudará.

Respira calmadamente mientras te propones escuchar desde la honestidad del corazón.

Yo no he nacido,  
Dios ha nacido en  
mí.

¿Lo has hecho? Pues ahora sí te animamos a seguir leyendo...

Yo no he nacido, Dios ha nacido en mí.

Mira hacia adentro con honestidad.

Observa que el corazón late al margen de tu voluntad.

Observa cómo 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.

No corras. Detente. Observa eso. Míralo durante un minuto o dos.

Eso es sorprendente. Es todo un milagro.

Ahora, cierra los ojos y vuelve a abrirlos al cabo de unos instantes.

Te darás cuenta de que la visión se produce en ti. Tú no produces la visión, sino que, simplemente, esta se produce en ti.

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

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

¿No te parece sorprendente?

Y si todo lo anterior es cierto, entonces, tú eres un espacio donde la Vida aparece, un espacio donde la Vida se produce.

Eres un espacio donde el Amor, la Energía y la Comprensión surgen.

Pero date cuenta de que tú no produces ni el amor, ni la fuerza, ni la comprensión, ni la visión, ni Todo eso te preexiste y aparece a través de ti.

Eres un espacio donde el Amor, la Energía y la Comprensión surgen.

Todo eso te habita. En última instancia, eso se produce en ti, eso Es en ti.

Decimos que eso Es en ti, porque esa fuerza existe sin que tú la produzcas, pero te hace Ser. Sin ella, no serías.

Lo que eres, te animamos a observarlo, es la Consciencia que se da cuenta de ser habitada por la Vida. En realidad, si pudiéramos ser un poco más exactos, diríamos que somos la Consciencia dándose cuenta de sí misma y constituida por esa Fuerza Vital que nos constituye.

¿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 estar en ti y reposar en esa fuerza que dirige tu digestión, tu latir, tu comprender, tu ver, tu oír, tu respirar

Por lo tanto, es erróneo decir que *"yo he nacido"*. Debería decir *"Dios (o Ello o la Esencia o la Energía o la Vida...) ha nacido en mí"*.

Todos nuestros sentidos y capacidades son, en realidad, el instrumento musical a través del cual lo Superior se expresa, aquí y ahora.

Soy un mirador desde el cual lo Superior se conoce a sí mismo.

Soy, a la vez, la creación y el actor. Aquí y ahora. Soy la Consciencia dándose cuenta de sí misma, gracias a la Fuerza Vital que la constituye.

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 a lo que ocurre.

El gran error es creerse separado de lo Superior.

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 (llámalo como quieras: Dios, Energía, Consciencia ) nació en mí.

Yo no soy sino el Aliento Vital que me habita. Sin esa Fuerza no sería, no existiría.

Yo soy, en realidad, ese Aliento Vital expresándose a través de este cuerpo y esta mente. Pero no soy ni el cuerpo ni la mente: esos son meros instrumentos. De hecho, cuando los instrumentos mueren, la Vida sigue existiendo.

Cuando nos damos cuenta de esto, vemos que no merece la pena seguir poniendo la atención en lo efímero, en lo que no es (y que no somos), sino en lo que siempre es y siempre ha sido.

No tienes que ir a ningún sitio.

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

¿Lo intentas?

Pon atención en ello: eres la Totalidad dándose cuenta de sí misma.

No te pedimos que tengas éxito; solo te pedimos que lo intentes.

Se trata de algo tan sencillo que, quizás, pasó desapercibido a lo largo de tu vida. Pero es muy simple. Seguro lo viste de una forma evidente cuando lo miraste.

Pon atención en ello: eres la Totalidad dándose cuenta de sí misma.

La Totalidad lo abarca  
absolutamente todo

---

La Realidad forma un conjunto, una Unidad, una Totalidad absoluta. Nada tiene existencia fuera ni más allá de la realidad de lo que existe.

Pensar algo que esté separado o fuera de la realidad es un absurdo.

La Totalidad (o la Realidad) lo es todo.

Nada puede estar fuera ni separado de la Totalidad.

Entonces, en todo momento, en todo lugar, en toda circunstancia y en todo acto somos la Totalidad. No podemos ser otra cosa que esa Totalidad. Somos un foco de la Totalidad. Somos un punto concreto y específico de la Totalidad. Es imposible ser otra cosa.

Nada puede estar fuera ni separado de la Totalidad.

Estamos constituidos por la misma Energía que da existencia a todo. No estamos separados del mundo, no estamos separados de la naturaleza, no estamos separados del universo y de los multiuniversos. Somos mundo. Somos naturaleza. Somos universo y multiuniversos.

Las formas cambian: nacen y mueren cuerpos; aparecen y desaparecen estrellas... pero la Energía que las conforma solo

se transforma, pues siempre Es.

Y tú no puedes ser otra cosa que esa Energía Vital.

Nosotros somos la chispa de la vida, el Aliento Vital, aquí y ahora. Tú eres esa chispa divina. No puedes ser otra cosa. Nada sino eso existe.

Visto desde esta perspectiva somos la expresión de Dios, pues no podemos ser otra cosa.

Ciertos temas, ciertos aspectos nos pueden costar comprenderlos, entenderlos, pero no son al margen de la Totalidad; no son al margen de la sinfonía que es la Vida.

Somos la expresión de Dios, pues no podemos ser otra cosa.

Siempre estamos inmersos en la Totalidad. Lo único que cambia es que seamos o no conscientes de ella.

Por eso, los textos místicos afirman cosas de este estilo:

*Yo y el Padre somos uno.*

*El reino de Dios está en nosotros.*

*Yo soy la luz del mundo.*

*No hay dualidad.*

*Yo soy la Totalidad y el Vacío.*

No resulta difícil de entender, ¿verdad?

Si todo lo que existe es hijo del Aliento Vital, tú no puedes ser sino, también, hija o hijo de Dios. Nada existe que no sea eso. Evidente, ¿verdad?

# Experimentar la Divinidad

---

Todo esto que estamos explicando no es para ser creído, sino para ser verificado, vivido.

Dios no quiere ser creído, quiere ser encarnado. La Vida no quiere ser pensada, sino vivida.

Tú debes ser tú, o nadie podrá serlo por ti.

Lo específico que hay en ti tiene que expresarse para mostrar lo que es único en ti. A la vez, debes ser consciente de estar constituido por algo que te da vida y, a la vez, te trasciende. Entonces, percibirás tu verdadero ser; lo subjetivo y la Totalidad al mismo tiempo.

Tú debes ser tú, o nadie podrá serlo por ti.

Tú eres alguien único, pero a la vez eres lo mismo que todo lo demás: la Energía Vital a tu través. Cuando tu atención incluye ambas cosas, tu vida se transforma.

Desde nuestra experiencia, se trata de algo sencillo, aunque pocas personas perciben la importancia de incluirse en su atención, pocas personas perciben la importancia de recuperarse.

Pocas personas perciben la importancia de incluirse en su atención.

Si tú no te recuperas a ti misma/o, si no te incluyes dentro de tu propia atención, sabiéndote parte de una Totalidad, ¿quién vivirá tu vida?

Lamentablemente, muchas personas ponen toda su atención en el exterior; su trabajo, su familia, sus deseos, sus miedos... y se olvidan de sí mismas, se olvidan de la Consciencia que son y que surge de la Consciencia o Aliento Vital que da existencia a todo.

Si te olvidas de ti, ¿cómo puedes considerarte vivo?

Por eso, por ejemplo, en el budismo se te pide que te ilumines, que busques el Yo Real que has perdido. De este modo, podrás darte cuenta de que eres parte de una Totalidad. Por poner un segundo ejemplo, en el cristianismo se te dice que creas en la '*resurrección de los muertos*'; pues mientras no pongas la atención en la Consciencia que eres, ¡estás tan muerto como un cadáver!

Si te olvidas de ti, ¿cómo puedes considerarte vivo?

Y reiteramos que no se trata de creer en esto que estamos contando. Se trata de comprenderlo y encarnarlo profundamente para Ser.

No se trata de hablar de Dios, sino de hablar desde Dios.

Se trata de tener una profunda experiencia desde la que expresar lo que eres.

Por lo tanto, no se trata de que tengas fe, sino de que des fe, que seas testimonio de la Divinidad, que seas palabra viva.

En este sentido, te animamos a callar toda afirmación que no vivas.

Cuando callas y te abres a la duda, permites que la respuesta se geste en tu interior y te das cuenta de ser la misma Esencia expresándose.

# Dos caminos hacia la Esencia

---

En realidad, lo que nacerá en nuestro interior ya estaba ahí. No es que nazca, sino que, por fin, nos damos cuenta de serlo.

Nosotros somos la Vida misma en expresión; nuestra Esencia es la Vida misma. No podemos descubrir ninguna otra cosa sino lo que somos.

De hecho, ese descubrimiento no solo es el único que puede realizarse, sino que además es, literalmente, inevitable.

¿A qué otro lugar voy a llegar sino a lo que ya soy? No es posible llegar a ningún otro sitio: allí donde vaya, allí estaré yo.

Llegar a descubrirme es inevitable.

Además, llegar a descubrirme es inevitable. No sabemos si sucederá a lo largo de la lectura de estas páginas o sucederá en un futuro lejano. Pero es inevitable: solo puedo llegar a mí. No hay ningún otro lugar donde pueda estar.

En general, sin embargo, hay dos caminos tradicionales para llegar hasta mí mismo. Son dos caminos que, aunque diferentes, llevan al mismo lugar: a mi Esencia.

La primera opción es ir haciendo un camino gradual; es decir, ir observando mis dificultades para ir las trascendiendo, una a una, como aquel que se quita las capas de errores que le sobran.

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, creemos, al alcance de todas las personas. De hecho, es la opción de la gran mayoría de caminos espirituales y de autoconocimiento. De alguna manera, parece el más asequible. Sin embargo, muchas personas cuentan que cuando ya llevaban un cierto trecho caminado en este camino, saltaron a la segunda opción de un modo relativamente natural y fácil.

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

En este segundo camino también se produce la limpieza de los errores con los que nos identificamos, pero se hace de forma radical y directa. Seguramente, es más difícil de recorrer que el primero y no sabemos si está, en realidad, al alcance de todas las personas.

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

Sin embargo, en nuestra 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.

Este libro sigue este segundo camino: el camino directo y desea acompañarte en él.

A lo largo de él, iremos viendo cómo conectar con la Esencia que eres y expresarte conscientemente desde ella. Esperemos que cada capítulo te ayude a dar un paso más en esta dirección.

Este libro sigue este segundo camino: el camino directo y desea acompañarte en él.

Confiamos en que, a lo largo de los diferentes capítulos, algo intangible pero real vaya calando y transformándote suavemente, hasta que vivas una verdadera experiencia de Dios.

Por otra parte, escribimos este libro con el deseo de que lo leas más de una vez. Seguramente, cada lectura aportará una comprensión más profunda que la anterior.

En realidad, no te pedimos que te esfuerces en comprender lo que aquí explicamos, sino que permitas que te llegue al corazón, igual que te abres confiadamente bajo una ducha de agua caliente. Deja que las palabras te lleguen, confía en la Vida, confía en que tu corazón; reconocerá la verdad cuando sea dicha.

Si estás leyendo esto es que ya has decidido volver a la Esencia y vivir desde ahí.

Eso significa que, casi seguro, has superado o, al menos estás en el proceso de superar, la creencia de que estamos separados de la Totalidad.

Si estás leyendo esto es que ya has decidido volver a la Esencia y vivir desde ahí.

Posiblemente, durante mucho tiempo has vivido años de lucha, de enfrentamiento con la realidad, intentando que todo fuera siempre tal como deseabas: ¡un absurdo, pues no es la Vida quien tiene que adaptarse a nosotros, sino nosotros a la Vida!

De hecho, esto que acabamos de explicar sería la descripción de la típica primera etapa en la vida de las personas: una etapa llena de sufrimiento, de lucha, de esfuerzo. Pero si estás leyendo este libro, quiere decir que esa etapa ya la estás dejando atrás y que empiezas a caminar por una segunda etapa.

En esta segunda etapa, tenemos 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 de que nos quieran más o menos, podemos movilizar el amor y, al hacerlo, nos descubrimos como un yo autónomo, un yo que ama, un yo que puede pensar, actuar y sentir, al margen de lo que ocurra exteriormente.

Estamos seguros de que si estás leyendo este libro te encuentras, al menos, en esta etapa.

En esta segunda etapa, además, existe una llamada a vivir con mayor Consciencia. Aunque esta etapa es mucho más placentera que la anterior, resulta evidente que todavía puede vivirse en mayor plenitud.

La tercera etapa aparece al descubrir que la inteligencia que movilizo, el amor que movilizo, la energía que movilizo no las hemos creado nosotros/as, sino que nos han sido entregadas por la Vida que nos preexiste.

Nos damos cuenta de que si existimos es porque la Vida se expresa a través de nosotras/os. Y, entonces, empezamos a dejar de darnos importancia para que la Esencia que somos empiece a resplandecer a través de nosotros.

Este tercer paso es el que queremos ayudarte a dar desde las palabras de este libro.

# Mentirte te aleja de la Verdad

---

Sin embargo, el peligro más inmediato que te acecha es engañarte y afirmar que estás viviendo realidades espirituales que todavía no están a tu alcance.

Cuando te mientes te impides seguir avanzando.

Un ejemplo: en algunas religiones se habla de la reencarnación. Cuando las personas de estas religiones afirman la realidad innegable de la reencarnación, sin tener una experiencia personal y evidente de la misma, se están impidiendo avanzar.

Cuando te mientes te impides seguir avanzando.

Si ellas mismas 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 directa de la misma; que están abiertas a experimentarlo, pero que no pueden afirmarlo en primera persona.

Eso es a lo que te invitamos en este libro: a seguir abiertos a lo que intuimos, pero sin hablar de ello hasta que lo hayas experimentado en primera persona.

Muchas veces hablan de lo que no han experimentado. Esta dinámica corta de raíz la posibilidad de seguir avanzando. Mentirme, me aleja de la Verdad.

En este sentido, no te vamos a pedir que afirmes lo que aquí te contamos ni que creas en ello. Te pediremos que intentes experimentarlo y, cuando esto sea así, podrás dar testimonio de ello. Eso será verdadera fe. Se trata de que te abras al Misterio, a lo que aún no vives pero intuyes que Es, con humildad y sencillez.

Porque la fe no es creer, sino es dar testimonio de lo que vivimos.

La fe no es creer, sino es dar testimonio de lo que vivimos.

# Opta por el Amor

---

Una forma de acercarte a experimentar la Divinidad en tu vida es actuar siempre tras hacerte la pregunta fundamental: "*¿Qué haría el Amor aquí?*"

Cuando actúas desde el Amor, en realidad, lo que estás haciendo es transformar tu vida. Lo que estás haciendo es abrirte al Misterio. Lo que estás haciendo es conseguir dejar un espacio para que la Esencia que eres, refulja y brille en ti.

Tal como tú miras el mundo y te relacionas con los demás, así te relacionas contigo. Si deseas vivir la Divinidad en tu vida, actúa desde ella y plantéate la pregunta "*¿Qué haría el Amor aquí?*". Es una forma sencilla de aterrizar la Divinidad en tu vida.

"¿Qué haría  
el Amor aquí?"

Cuando miras a los demás con ternura, con cariño y con ganas de comprender, todo tu mundo interior es ternura, cariño y comprensión.

Tal como miras el mundo, así es tu interior. Lo que buscas fuera lo vives en tu interior. Lo que haces a los demás, te lo haces a ti.

Tal como miras el  
mundo, así es tu  
interior.

Por eso es tan importante hacerte la pregunta: "*¿Qué haría el Amor aquí? ¿Qué haría Dios aquí?*". Al preguntártela, permites que Dios, el Amor se manifieste en tu vida.

A eso le llamamos, "*optar por el Amor*". Y al "*optar por el Amor*", toda tu vida se vuelve Amor y la Presencia de Dios puede habitarte conscientemente.

# Dios te llama

---

La existencia es como una película romántica de Hollywood: solo puede acabar bien.

Tardemos lo que tardemos, solo podemos llegar a lo que somos.

No hay otro lugar al que llegar.

Aunque me despiste, aunque sufra, acabaré llegando. De hecho, el sufrimiento es una señal de que el viaje de regreso a casa ya ha empezado.

El sufrimiento es un contraste entre lo que es posible como potencial y lo que hemos actualizado: como somos mucho más que lo que vivimos como real, ese desajuste nos produce sufrimiento.

La Esencia que somos nos llama y el sufrimiento es el primer contacto consciente que tenemos con ella.

Vamos a intentar explicártelo con unos ejemplos que, ojalá, resulten claros.

Si soy un gato, solo puedo llegar a mi *'gateidad'*.

Si soy un perro, solo puedo expresar mi *'perroidad'*.

La Esencia que somos nos llama y el sufrimiento es el primer contacto consciente que tenemos con ella.

Si soy la Esencia, solo puedo llegar a ser la Totalidad.

Sí, la Esencia (Dios, el Tao, el Aliento Vital, la Energía...) la somos, no hay ningún otro lugar al que llegar, nos está llamando.

No eres tú quien acude a Dios, es Dios quien te llama a ti.

Si percibes en tu interior la necesidad de una vida plena y absoluta es porque esta plenitud existe en tu interior y te llama.

Del mismo modo que sientes sed y hambre porque puedes beber y comer hasta saciarte, la ausencia de la plenitud que eres y no vives te llama.

Y si la eres, solo puedes llegar a ella.

Cuando algo es posible (como descubrir la propia Esencia) y se sitúa dentro de un tiempo infinito, se convierte en algo inevitable.

Descansa.

Confía.

No sabes cuándo, pero sabes que es el único destino final.

No eres tú quien busca a Dios, es la Divinidad que te llama.

No eres tú quien busca a Dios, es la Divinidad que te llama.

# El yo no puede tener relación con lo Superior

---

Muchas veces te dices: "*Yo quiero conectar con lo Superior*", "*yo quiero tener una vida espiritual profunda*", etc.

Pero eso no es posible. Es imposible. ¿Por qué?

Pues porque, muchas veces, denomino 'yo' a algo que no es real. Denomino 'yo' a mis ideas, a mis creencias, a mi biografía, a mi cuerpo, al conjunto de relaciones que he establecido; y, si nada de eso es estable, no es algo verdaderamente real.

Denomino 'yo' a algo que no es real.

Y lo irreal no puede contactar con lo Real.

El '*yo ficticio*', el '*ego*', nunca alcanzará a Dios.

Solo lo real encontrará a Dios, pues solo lo real es Dios. Literalmente.

El '*yo ficticio*', el '*ego*', nunca alcanzará a Dios.

Y, ¿qué es lo real?

Lo real es algo que siempre es idéntico a sí mismo. El resto son sombras, variaciones, olas pero no el mar, no la luz, no lo real.

Lo que denomino 'yo' tiene un nacimiento y tiene una muerte. Por tanto, no es real.

Lo que sí es real es la Vida. La Vida no tiene contrarios. La Vida fluctúa: a veces emergen formas (nacimientos); a veces estas formas se destruyen (muerte) para ser renovadas por otras (otros nacimientos). Pero lo que no cambia nunca es esa fluctuación de la Vida. La Vida siempre está ahí.

La Vida, el Aliento Vital, la Energía es lo único real.

Si tu 'yo' no es real, no puede tener contacto con lo Real.

Lo que sí es real es la Vida. La Vida no tiene contrarios.

Pero si lo Real Es, entonces yo solo puedo ser eso.

Yo solo puedo ser la Vida.

No puedo ser otra cosa.

Yo quiero ir hacia la Vida (o lo Superior o la Esencia o la Totalidad o Dios o la Divinidad o el Tao o como quiera que lo llame-mos) pero eso no tiene sentido: ya lo soy, pero no me he dado cuenta y, sin embargo, aquello que creo ser y con lo que me identifico no lo soy. Ya ves: un contrasentido.

Cuando el 'ego' desaparezca, el contacto con lo Superior será una evidencia e inevitable, pues son la misma realidad. Pero mientras esté ahí, y te creas separado, la relación es imposible.

Por lo tanto, salir de lo falso, salir del *'ego'*, salir de lo mental y estar presente, aquí y ahora, es el primer paso para experimentar a Dios.

Y justo eso lo abordaremos en el próximo capítulo: cómo estar presente.

Pero antes de ir al próximo capítulo, te animamos a experimentar durante unos días un ejercicio práctico que te permitirá ir integrando lo que hemos explicado en este capítulo.

## Propuesta de experiencia:

---

Detente un instante y respira profundamente.

Permite que tu cuerpo y tu mente se aquieten.

Date cuenta de que, en un cierto momento del pasado, tu cuerpo era el cuerpo de un bebé.

Date cuenta de que ese cuerpo te fue regalado.

Date cuenta de que, junto con ese cuerpo, te fue regalada la capacidad de ver, de oír, de acariciar, de actuar físicamente, de digerir los alimentos...

Date cuenta de que todo ello te fue regalado, que tu no creaste tu capacidad de ver ni de oír ni de comprender ni de amar... todo eso surgía de tu interior.

¿Puedes verificarlo?

Si lo anterior te ha sido posible, habrás comprobado que tu vida surge de la misma Vida, que eres una rama de un árbol infinito, que no estás separado de la Totalidad que todo lo habita.

En este punto, ¿puedes percibir algo profundo y siempre presente sosteniéndote ahora, igual que te sostenía entonces?, ¿puedes percibir a la Vida misma sosteniéndote? ¿Puedes intuir que igual que te sostuvo entonces te sostiene ahora? ¿Puedes intuir que, igual que te sostiene a ti, lo sostiene todo?

Te animamos a vivir esta experiencia de forma muy consciente y a entregarte a ella.

Reposa en la Vida que te sostiene.

Reposa ahí, como un bebé confiado, evocando esa Fuerza Vital que siempre está presente en ti y en todo. Sin palabras. Reposando.

Reposa en la Vida que te sostiene.

Cuando hayas estado un rato en esa Realidad, vuelve a tu vida diaria, procurando seguir manteniendo ese estado vivo en ti.

No necesitas mucho más.

Tampoco te pedimos que tengas éxito.

Solo te pedimos que lo intentes. Tener éxito no depende de ti. Intentarlo, sí.

Entrégate, en la medida de lo que puedas a la Vida, a este Amor Incondicional que ya somos, que nos habita y nos trasciende.

Vives en Dios, aquí y ahora.

Reposa ahí.

Reposa en ti.

Vives en Dios, aquí y ahora.

# La Presencia

## La puerta de contacto

---

Necesitas estar presente en tu propia vida para poder contactar con lo que Eres.

Mientras tu vida sea mecánica, mientras tú no recuperes tu Presencia, actuarás de forma automática y todavía no habrás nacido plenamente.

El nacimiento de los seres humanos se produce por etapas, de forma gradual. Cuando nace un bebé, todavía falta un largo trecho para que ese bebé se haga consciente de sus capacidades y un trecho mucho más largo hasta que se descubra como el 'yo' de donde surgen esas capacidades.

Necesitas estar presente en tu propia vida para poder contactar con lo que Eres.

Para explicarlo de forma muy simplificada, cuando un bebé nace, aún no distingue entre su cuerpo y el resto del mundo. Ha nacido físicamente, pero todavía no ha nacido sensorialmente: ni controla su cuerpo ni sabe que hay más cuerpos y más objetos en el mundo.

Posteriormente, deberá darse cuenta de que sus sentimientos y percepciones no son los que los demás viven: debe nacer a la Consciencia de su sentir propio y personal. Cuando él llora, no todo el mundo llora. Cuando él está alegre, no todas las personas lo están: ahí nace emocionalmente.

Del mismo modo, deberá nacer a su capacidad de comprensión y conquistar la mente como herramienta para alcanzar un pensamiento abstracto y elaborado. Mientras eso no suceda, su pensamiento será concreto y difícilmente podrá captar cosas que no ve o que no se plasmen en ejemplos palpables y visibles.

Ya ves: los seres humanos necesitamos un largo proceso para ir madurando. A diferencia de otros seres vivos, no llegamos con todas nuestras capacidades plenamente activas, sino que tenemos que conquistarlas, paso a paso.

De alguna manera, estamos naciendo de forma continua hasta alcanzar la madurez. Pero alcanzar la madurez física, afectiva e intelectual tampoco es el final del camino, solamente es un paso más en el camino hacia la plenitud.

Tras esos primeros pasos, aún no hemos nacido espiritualmente.

Precisamente por ello, en este capítulo nos centraremos en la Presencia, porque la Presencia es la puerta que nos permite nacer espiritualmente y contactar con la Esencia que somos.

Mientras tú no nazcas a tu Presencia, difícilmente tendrás un 'yo' suficientemente sólido y maduro como para conectar con lo Superior.

Podrás tener chispazos espirituales, podrás tener momentos de conexión e intuiciones puntuales, pero serán difíciles de sostener en el tiempo y, además, tendrás una gran dificultad para entenderlos.

Esto es así, del mismo modo que un bebé tiene chispazos de comprensión, pero todavía no entiende, ni tan siquiera puede imaginar, qué significa tener pensamiento abstracto y cómo sería su vida si fuera capaz de pensar más allá de las ideas sociales en las que se le educa.

Mientras tú no nazcas a tu Presencia, difícilmente tendrás un 'yo' suficientemente sólido y maduro como para conectar con lo Superior.

En este sentido, la Presencia no es experimentar la Divinidad como tal, sino un paso previo, necesario e imprescindible para que esa conexión se produzca. Por eso tiene un espacio central en este libro: queremos que la uses para experimentar a Dios en tu vida.

Cuando seas capaz de mantener la Presencia en tu cotidianidad de forma más o menos continuada, irás contactando con lo Superior de forma natural, del mismo modo que cuando te sitúas en la orilla del mar, las olas van alcanzándote y bañándote.

Precisamente por eso, cuando estamos en Presencia, empezamos a intuir que estamos en casa, que hemos llegado. No

tanto porque nosotros hayamos hecho mucho trabajo, sino porque en ese estado de Presencia es fácil que lo Superior nos toque, porque en ese estado hemos bajado las barreras que nos separaban de nuestra Esencia.

Al vivir en Presencia podrás darte cuenta de que formas parte de algo más grande, que te incluye y te trasciende. También empezarás a dar un paso más en tu evolución interior como ser humano: el paso espiritual.

Sin la Presencia es casi imposible: ¿cómo podrías contactar con algo mayor que tú, si ni tan siquiera estás presente en tu vida, aquí y ahora?

Por lo tanto, la Presencia es fundamental. Es otro paso para experimentar la Divinidad en nuestras vidas.

Resulta paradójico que necesitamos tanto trabajo para darnos cuenta de que ya formábamos parte de la Totalidad, que nunca nos separamos de Ella y que no podemos ser nada distinto que un foco, un punto de esa Totalidad.

La Presencia es fundamental. Es otro paso para experimentar la Divinidad en nuestras vidas.

Al entrar en Presencia, permitimos que todas esas experiencias de contacto con la Divinidad sean reales, sean experimentales. Y, curiosamente, nos damos cuenta de que hemos viajado mucho para llegar a donde ya estábamos: en la Energía

Vital que nos habita desde el primer instante de nuestra vida, pues no somos ninguna otra cosa sino Ella.

Puede parecer un viaje muy largo para llegar a donde ya estábamos. Pero, en realidad, es una transformación hermosa que engendra un sinfín de posibilidades.

De hecho, desde la Presencia, nuestra vida se transforma. Por ejemplo, la mirada compasiva y la acción solidaria surgen de la comprensión profunda, de darnos cuenta de quiénes somos nosotros en nuestra Esencia.

Y, ¿qué eres tú en Esencia sino la manifestación Divina, tal como eres, aquí y ahora?

Tú eres la manifestación Divina, tal como eres, aquí y ahora. El otro es la manifestación Divina, tal como es, aquí y ahora. Cada persona, cada ser sintiente, hasta el más pequeño, es la manifestación de lo Sagrado.

El viaje hacia lo Superior (que se inicia seriamente con la Presencia) es, a la vez, un viaje hacia dentro y hacia arriba.

Por eso Teresa de Jesús decía que *"Cuando más me conozco a mí, más conozco a Dios. Porque Dios y yo somos una única cosa"*. En realidad, Él es yo. Cuando más dejo los errores y las identificaciones con lo que creo ser, de repente, más descubro la Divinidad. No es que yo sea Dios, sino que Dios es en mí.

Cuando me abro y me entrego, cuando dejo que la Divinidad viva en mí, conscientemente ya estoy en casa. Siempre he estado ahí, aunque no me diese cuenta. Nunca Dios estuvo lejos. Incluso en los momentos más difíciles y duros, la Vida, la Divinidad ha estado con y en mí.

La Presencia me abre a esta Verdad de forma vivencial.

# ¿Qué quiere decir estar Presente?

---

Desde nuestra perspectiva es algo muy sencillo: es, simplemente, incluirnos en nuestra Consciencia. Ser conscientes de nosotros. Ser conscientes de ser conscientes. Dejar de luchar para ser otros y ser quienes somos de forma consciente.

Lo vamos a explicar más detalladamente: casi siempre tenemos toda la atención volcada hacia el mundo, hacia afuera. Ahora mismo, es posible que tengas toda tu atención intentando entender estas líneas.

De ese modo, el 'yo' que somos nunca está incluido dentro de nuestra atención, no está dentro de nuestra Consciencia: parece que nuestro mundo esté construido por todo lo que nos rodea, por todo lo que vemos, por las personas con las que nos relacionamos... ¡y nos olvidamos de nuestro 'yo', que es lo que siempre está con nosotras/os!

Para estar Presente, basta con incluirte dentro de tu atención. Ahora mismo, mientras lees estas palabras, te invitamos a darte cuenta de ti como el 'yo' que entiende estas ideas, como el 'yo' que se da cuenta de estas letras, las lee y comprende su significado.

Para estar Presente, basta con incluirte dentro de tu atención.

Es decir, mientras lees esta página, date cuenta de que una cosa son las letras, el papel o la pantalla donde están impresas, el lugar que te rodea y otra cosa eres tú que estás comprendiendo.

Te invitamos a que tu atención no solo incluya lo exterior —el texto—, sino también a ti como el 'yo' que comprende y que se da cuenta, aquí y ahora, de lo que lee.

Las letras y las frases pueden cambiar, pero el 'yo' siempre es el mismo.

¿Te animas a intentarlo?

Otra forma sencilla de practicar la Presencia es imaginarte que tienes los ojos en la nuca. Imagínate que percibes la realidad desde atrás y que, claro, al hacerlo, te incluyes a ti físicamente.

No te decimos que te visualices, eso sería fantasía, sino que te incluyas en tu ámbito de percepción como si te percibieses desde la nuca, incluyéndote en tu atención. Puedes hacerlo mientras sigues leyendo.

Estar Presentes:  
es una puerta para  
conectar con lo  
Superior.

¿Lo pruebas?

Muchas místicas y místicos han explicado la importancia de la Presencia. De hecho, no importa la tradición a la que acudamos, siempre encontraremos instrucciones para estar Presentes: es una puerta para conectar con lo Superior.

Y ya ves que se trata de algo relativamente sencillo: percibirte a *'ti'* como Consciencia, a la vez que percibes el mundo; se trata de poner atención en el *'yo'* que eres y se da cuenta.

Y, ahora, si te parece, veamos cómo podemos practicar la Presencia en la naturaleza, en la acción y en las relaciones humanas.

# La Presencia en la naturaleza

---

Etimológicamente, la palabra naturaleza significa *nacimien-  
to*. De esta raíz también derivan palabras como: natividad,  
natal y nativa.

Es decir, todo aquello que nace  
es naturaleza. Nosotros también  
nacemos. ¡Somos naturaleza!

¡Somos  
naturaleza!

La naturaleza nos enseña que todo está conectado e interre-  
lacionado. La naturaleza, la tierra y el universo son nuestro  
hogar común. Formas parte de una Totalidad que te abraza.

La Realidad se manifiesta en  
todo lo creado sin excepción nin-  
guna: la naturaleza y el cosmos,  
igual que tú, no son mecanis-  
mos, sino manifestaciones del  
Ser. Lo que Es se expresa a través  
de todo lo creado. La naturaleza  
es, por decirlo así, su cuerpo.

Formas parte de  
una Totalidad que te  
abraza.

Lo que Es desciende creando un mundo tridimensional que  
nosotros habitamos. Todos somos hermanos pues todos so-  
mos hijos e hijas de esa misma manifestación de lo creado  
que, a la vez, nos constituye. En esta Presencia, que te respira  
y te calienta desde dentro, te descubres hermano o hermana  
de todos los seres. Por eso, Francisco de Asís hablaba del her-  
mano sol, la hermana luna, el hermano lobo...

Tenemos un origen común. Tenemos un padre o una madre común. De hecho, somos esa Energía expresándose a través de cuerpos y mentes diferentes. Podemos parecer distintos, pero somos lo mismo. Textualmente, lo mismo; incluso podríamos ir más allá: no solo somos lo mismo, somos El Mismo; pues nada hay más allá de Eso.

Si todo lo creado es expresión de lo Superior, entonces, a través de lo creado también puedes llegar a experimentar el Ser. A través de la naturaleza puedes llegar a Dios.

¿Cómo hacerlo?

Vamos a proponerte un ejercicio. No te preocupes, no es algo demasiado difícil de entender ni de vivir.

Te animamos a hacerlo así: mira una planta, una flor, un arbusto o un árbol. Fíjate como el Aliento Vital le regala la vida. Sin esa Energía Vital, no viviría. ¿Puedes intuirlo? Hay una Energía que le da vida, fíjate en ella.

Comprende que las formas actuales (las hojas, las flores, el tallo, las raíces que ahora tenga) pueden cambiar, pero que detrás de esas formas actuales palpita una Fuerza Vital inmensa que nunca puede dejar de Ser y que, en realidad, le da vida.

Te animamos a sentir en ti esa Fuerza Vital que también te habita y te da vida.

Tú, delante de la planta, sabiendo que ambos vivís porque el Aliento Vital os habita.

Ahora, da un paso más allá: ahora date cuenta de que el Aliento Vital no solo te habita, sino que lo Eres. Como todo lo que existe: puro Aliento Vital.

Te animamos a sentir en ti esa Fuerza Vital que también te habita y te da vida.

Ya ves: has llegado a la Divinidad a partir de lo creado, de la naturaleza. ¡Toda la creación es una posibilidad de experimentar la Divinidad!

Al hacerlo, también experimentarás que la naturaleza es sagrada. La naturaleza es sagrada cuando tú te incluyes en ella con la Presencia, porque en ese momento te das cuenta de que nada está separado y que siempre has sido la Consciencia que todo lo habita.

Compartimos la misma Esencia sagrada con la naturaleza y con todos los seres sintientes. Cada árbol, cada animal, cada ser, por pequeño que sea, es manifestación de la Consciencia que se manifiesta en todo y en todos.

Compartimos la misma Esencia sagrada con la naturaleza y con todos los seres sintientes.

Si observas la Realidad de forma atenta, mientras estás en Presencia, podrás darte cuenta: todos somos uno, no hay separa-

ción radical entre nosotros y el mundo. Por eso, espiritualidad y ecología van siempre unidas. La conexión, la relación y la interdependencia, que son conceptos fundamentales de la ecología, son también la esencia de la vida espiritual.

Te invitamos a reconectar con la naturaleza, a estar en la naturaleza y a percibirla con los cinco sentidos desde la Presencia.

Por ejemplo, sentir la tierra con tus pies desnudos, tocarla, respirarla, escuchar. Puedes pasear por el bosque o puedes, simplemente, mirar el cielo desde el balcón u observar amorosamente una planta o un árbol que se vea desde tu ventana, mientras estás Presente, mientras te incluyes en tu Consciencia.

Deja que el árbol, la flor, el canto de un pájaro actúe sobre ti.

Sitúate aquí y ahora, en esta Realidad plena, no desde la mente, sino desde la percepción de la Presencia sin juicio y mira la naturaleza. Se trata de llevar tu atención a todo, incluyéndote a ti.

Aprender de la naturaleza y estar en ella en Presencia, te libera de la presión de querer lograr resultados, de ser eficaz; te resitúa en la vida y te indica que lo importante no es lo que produces sino, simplemente, el Ser. Una flor no se esfuerza por crecer más que el año pasado, simplemente, Es. De este modo, en la naturaleza todo sucede de forma natural, por sí misma: la flor, el árbol y el animal, simplemente, Son. Aquí y ahora.

Solo tenemos que mirar la naturaleza desde una mirada limpia, sin juzgar y, a la vez, incluirnos a nosotros dentro de nuestra atención. Dejar que la naturaleza se muestre siendo, a la vez, la Consciencia que la mira y se da cuenta. Sin esperar ningún resultado.

Cuando seas capaz de mirar sin juicio la naturaleza, verás cosas que te sorprenderán. Parecerá como si la naturaleza te hablase.

Cuando miras la naturaleza con reverencia y actitud de escucha, de repente descubres que la naturaleza habla de ti. Mirarás una flor o unas ciruelas que están creciendo y aún no están maduras y comprenderás que es una metáfora de tu vida, de tu comprensión, de tu amor y de los muchos proyectos que están creciendo en ti, a la espera de madurar en el momento adecuado...

La naturaleza y la vida te hablan. Si te mantienes en silencio mientras estás en Presencia, podrás escuchar lo que dice.

Esta actitud de Presencia amorosa te llevará a la fuente de donde todo, absolutamente todo, surge.

Esta actitud de Presencia amorosa te llevará a la experiencia de Dios.

# La Presencia en la acción

---

Siempre estás actuando.

Cuando callas y decides no hablar, tu silencio es una acción.

Cuando te convocan a una reunión y no vas, este no ir es una acción.

Cuando cocinas estás actuando; pero si decides no cocinar, también es una acción.

A menudo se cree que solo lo que es visible es una acción. Pero hay muchas acciones invisibles que son, a pesar de todo, verdaderas acciones. Por ejemplo, cuando decides interiormente entregarte al Amor es una acción de un profundo calado. A su vez, no entregarte a este Amor también es una acción.

Llegados a este punto, te invitamos a preguntarte: ¿dónde tu acción es fértil?

Y creemos poder responderte diciendo que una acción es fértil cuando es útil para ti y para los demás.

Por ello, te proponemos que seas consciente y uno con tu acción. Es decir, que actúes dándote cuenta de lo que estás movilizándolo, en lugar de actuar de forma mecánica.

Si no eres consciente de estar, por ejemplo, movilizándolo tu amor hacia una persona concreta, en un instante específico, no integrarás ese amor, ni crecerá ese amor dentro de ti. No

se multiplicará. Por eso, es muy importante que seas consciente de la utilidad de tus actos y de realizarlos muy conscientemente.

Y una forma de ser consciente es estar Presente. Al estar Presente, ese proceso de expresión de tus capacidades, la conexión con la Fuente de donde surgen esas capacidades se producirá de forma gradualmente natural.

Es muy importante que seas consciente de la utilidad de tus actos y de realizarlos muy conscientemente.

Te pondremos unos ejemplos, pues queremos que este libro sea realmente práctico, ¿te parece?

Al cocinar, puedes guardar unos segundos de Silencio antes de empezar y agradecer el poder estar aquí para preparar con mucho amor y consciencia la comida.

De hecho, en los monasterios budistas la figura del cocinero es muy importante. Creen que la energía amorosa y de plena consciencia con la cual el cocinero prepara la comida queda *'impresa'* en la misma comida. De este modo, cuando los monjes y las monjas comen, no solo se alimentan de alimentos físicos, sino también se alimentan espiritualmente.

Sea o no sea cierto, te invitamos a cocinar con Amor y Presencia como una forma de darte cuenta de que tú eres capacidad de amar. Al ir percibiendo el amor como una acción

que puedes realizar convocándolo conscientemente en tu vida, dejarás de depender del exterior para expresarlo. A su vez, pasará algo increíble: el amor crecerá y se multiplicará en tu vida, pues todo aquello donde sitúas tu atención, crece.

Otra sugerencia para experimentar la Divinidad a través de la acción es poner la atención en la respiración. Este respirar conscientemente desde la Presencia es muy sencillo.

Aquello donde  
sitúas tu atención,  
crece.

Primero te percibes aquí Presente, te incluyes en tu Consciencia, luego diriges –sin perder la Presencia– tu atención a la respiración y te imaginas que, cuando el aire entra, recibes los regalos de la vida y cuando el aire sale te vacías para entregarte tú a la Vida como una ofrenda.

En realidad, se trata de convertir en consciente lo que la respiración es: un dar y un recibir.

Lo importante no es tanto la acción sino la intención. Lo importante no es tanto respirar –respirarás de todos modos–, sino la intención de convertir la respiración en un acto consciente mientras estás en Presencia.

Esta intención consciente aplicada a la respiración la convierte en un potenciador de nuestra vida espiritual. La respiración,

como reconocen la mayoría de las tradiciones espirituales, tiene un papel fundamental para calmar la mente, pero no solo para calmarla, sino mucho más.

La respiración es una acción que, cuando se hace de forma consciente y en Presencia, nos conecta directamente con la fuerza de la Vida, con el Aliento Vital, con la Energía, con Dios. Pues no soy 'yo' quien respira, sino la Vida quien me respira. La respiración se produce al margen de mi voluntad: puedo respirar más rápido o más lento; pero la respiración se produce en mí igualmente. Cuando me doy cuenta de que la Fuerza Vital me respira, puedo unirme a Ella, conscientemente. Es una forma de vivir la experiencia de Dios.

Pero también te animamos a actuar conscientemente, no solamente en tu vida individual, como en la respiración o al cocinar, sino también en el ámbito social o colectivo.

Quando me doy cuenta de que la Fuerza Vital me respira, puedo unirme a Ella, conscientemente.

Muchas veces, puedes sentir el impulso a actuar ante diversas realidades sociales que vives. Por ejemplo, ante una economía que destruye el medio ambiente, que genera desigualdad, que discrimina por raza o por género...

Frente a estas realidades que te llaman a actuar, puedes preguntarte: ¿qué haría el Amor aquí?

Si te dejas guiar en tu vida por el Amor, entonces surgirá, de forma natural, la acción correcta. Y se te dará la inspiración y la creatividad para poder responder en cada situación.

Puedes preguntarte: ¿qué haría el Amor aquí?

No te plantees la acción como una lucha en contra de nada: ni contra el racismo ni contra la falta de respeto ni contra la homofobia ni... Al contrario, plantea tu acción como un apoyo a favor de la igualdad racial, a favor de la igualdad económica, a favor del respeto, a favor de la diversidad...

Así realizarás cualquier acción desde el Amor, la compasión y la ausencia de 'ego'.

Aunque a veces te cueste comprenderlo, también la sociedad que tenemos es la expresión divina, aquí y ahora. Nuestras sociedades son la expresión de una sociedad que aprende. Por favor, mírala con ternura y no con odio o rabia. Practica la acción consciente desde el Amor, también, en el ámbito social.

Te animamos a no esperar a que los demás hagan cosas; como decía Gandhi: "*Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo*". Tú eres Amor y Consciencia. Actúa. Cuando actúes, conscientemente, movilizándolo el Amor, te darás cuenta del Amor que eres. Dios es Amor y esa es tu Esencia. No esperes a que los demás hagan ya que, a lo mejor, todavía no son capaces, pero tú sí lo eres.

A la vez, actúa con mucha prudencia, sabiendo que, quizás, tengas una visión errónea de la Realidad. Y, por lo tanto, actúa desde el respeto, actúa sin agredir a nadie. Como puedes estar en un error, actúa decididamente, pero nunca en contra de nadie, sino a favor del Amor.

Y al hacerlo así, estarás actuando desde el Amor. Entonces, descubrirás que el Amor está en tu interior y que nace de una Fuente infinita de la que todo surge. Al experimentar esa Fuente, estarás experimentando a la Divinidad en primera persona.

# La Presencia en las relaciones humanas

---

Nos gustaría compartir contigo una pequeña práctica del monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh. Nosotros intentamos vivirla cada día a nivel personal.

Thich Nhat Hanh la usa para explicársela a los niños, pero creemos que es muy útil también para personas adultas.

¿Cuál es el mejor regalo que podemos ofrecer a las demás personas?

La pregunta es la siguiente: "*¿Cuál es el mejor regalo que podemos ofrecer a las demás personas?*"

Mucha gente responde el amor, un abrazo, una sonrisa. Sí, sí, son respuestas geniales, pero todas esas acciones no serían posibles sin nuestra Presencia. Es decir, el mejor regalo que podemos hacer a los demás es nuestra Presencia.

Llegados a este punto, Thich Nhat Hanh ofrece 4 piedrecitas y comenta que tomemos una en nuestra mano y pensemos lo siguiente:

El mejor regalo que podemos hacer a los demás es nuestra Presencia.

*"Si nuestra Presencia es el mejor regalo que podemos ofrecer a las demás personas, tendremos, pues, que cuidarla para que sea muy linda y valiosa. Cierra los ojos e imagina el frescor y la belleza de una flor. Tu Presencia tiene que ser fresca y bella, como una flor".*

Con la segunda piedra, nos invita a imaginar una montaña: nuestra Presencia tiene que ser sólida y estable como una montaña.

Con la tercera piedra pide que imaginemos la paz y la calma del agua de un lago: nuestra Presencia tiene que ser pacífica y calmada.

Finalmente, con la cuarta piedra, se nos invita a mirar el cielo: nuestra Presencia tiene que dar espaciosidad y libertad a los demás.

Ese es el mejor regalo que podemos ofrecer a los otros: nuestra presencia de la Presencia. Es decir, la presencia de la Divinidad en nosotros.

Y este mejor regalo, también ha de ser para ti. Te invitamos a ser bello, sólido, pacífico y libre hacia ti. Sé montaña, flor, lago y cielo. Te invitamos a mirarte y a tratarte de ese modo, porque también tú eres la manifestación Divina, aquí y ahora.

Eso implica que tu cuerpo, tu familia, tu piel, tu orientación sexual, tu pasado, tus éxitos y tus errores todo ha de ser mirado con esa profunda aceptación. También te relacionas contigo, así que mírate así.

Sé montaña, flor,  
lago y cielo.

Si te fijas, verás que todo eso te ha sido regalado. Verás que estas son tus cartas para expresarte tal como eres. Sin esas características, tú no podrías existir. No son limitaciones, sino que son lo que te permite ser tú, único entre la infinitud de seres sintientes. Único.

La forma cómo te mires... marcará tu vida.

La forma cómo te mires... marcará lo que vivas en tu interior.

La forma cómo te mires marcará la forma cómo podrás mirar a los demás. No puedes mirar a los demás de manera diferente a cómo tú te miras a ti.

Tu mirada crea tu vida interior.

Tu mirada es creadora de tu mundo interior.

De hecho, tú eres un artista y estás creando una obra única con tu mirada.

¿Cuál es tu obra? Tu propia vida. Te relacionas contigo y con los demás desde ti mismo. Por eso es clave relacionarte desde una Presencia consciente y amorosa.

Estás trabajando en tu vida para convertirla en una vida significativa, llena de amor. Estás manejando los pinceles para pintar. Los pinceles son tu acción, pero de eso ya hemos hablado anteriormente.

Y ¿cuál es tú pintura, con qué pintas? Pintas con el Amor en las relaciones.

Más adelante hablaremos de nuevo del Amor. Pero déjanos que compartamos contigo unas ideas sobre el mismo que, seguramente, pueden ayudarte. Ahora, solo hablaremos del Amor en función de la Presencia.

Pero antes de seguir, debemos aclarar un malentendido: el Amor no es un sentimiento, sino una acción y una decisión.

Cuando hablamos de Amor hablamos de desear el máximo bien para ti y para los demás. Pero como muchas veces no sabes cuál es el bien para ti y para los demás, te animamos a actuar decididamente, tal como decíamos en un apartado anterior, pero con un profundo respeto hacia los demás, sin agredirlos nunca; al margen de que creas que están equivocados.

Respetar a los demás en sus acciones es una muestra de Amor. Agredirlos porque los crees equivocados es falta de Amor. Si se equivocan, tienen derecho a recoger los frutos de su error y aprender de ello. Pero no los agredas: deja que la vida les enseñe. Tu agresión, les dificultaría aprender.

Cuando hablamos de Amor hablamos de desear el máximo bien para ti y para los demás.

Tu misión siempre es preguntarte: "*¿Qué haría aquí el Amor?*" y actuar en consecuencia. Te animamos a habitar y a actuar desde el Amor.

Actúa para apoyar el crecimiento tuyo y de los demás. No los agredas: ayúdalos a ver su error si están dispuestos a ello o, en caso contrario, respeta sus ritmos.

Desde esta perspectiva todas las relaciones pueden ser de Amor y una oportunidad para mantener la Presencia. Lo repetimos: todas las relaciones pueden ser de Amor. No algunas. Todas.

Si una relación es de Amor, es para siempre. Porque el Amor es para siempre.

En toda relación procura ser muy consciente de ti, buscando el máximo bien para ti y para los demás. ¡Eso permitirá que el Amor crezca en ti y que la conexión con lo Superior vaya surgiendo en tu interior de forma natural!

Todas las relaciones pueden ser de Amor. No algunas. Todas.

Ahora bien, una cosa es que el Amor sea para siempre, y otra muy distinta es que esa relación se mantenga estable de la misma manera, sin cambio ninguno. El Amor es para siempre, pero las relaciones van cambiando.

Vamos a poner el ejemplo del Amor materno o paterno. El Amor del padre o de la madre, si es verdadero, será para siempre y no importará que el hijo o la hija tenga 5, 10, 30 o 60 años. Lo que sí que cambia es la forma que este Amor va tomando en la relación. No tratamos igual a un bebé que a nuestra hija de 12 o de 50 años. El Amor permanece, pues es la intención de buscar el máximo bien a las personas implicadas, pero las formas de la relación cambian.

Te rogamos que no confundas los cambios en la relación con la falta de Amor. Al contrario, permitir que las formas cambien es una muestra de Amor: eres tú quien debe adaptarse a lo que sucede y no el mundo quien debe adaptarse a ti. Y, claro, el mundo es cambio permanente.

Amor significa darte permiso para que tú y los demás seáis tal como ahora podéis ser, implica respeto absoluto.

La finalidad de las relaciones no es que los demás te satisfagan, cubran tus expectativas, tus necesidades o te den la felicidad que tanto buscas. La finalidad de las relaciones es hacerte más consciente, es facilitarte un camino de autoconsciencia. Te ves a ti gracias a las relaciones.

Amor significa darte permiso para que tú y los demás seáis tal como ahora podéis ser, implica respeto absoluto.

Por ello, todas las situaciones que vives en tus relaciones con los demás, te devuelven información valiosa sobre ti. Te ves a ti, tal como eres, tal como estás. Si pones atención, podrás ver tus propias reacciones, heridas, miedos, dolor, prejuicios, negatividad...

En vez de culpar a los demás, trata de hacer un proceso de autoconocimiento. Trata de observar tus tendencias, tus mecanismos de reacción, pero sin juzgarte; siempre con ternura, amándote. Desde la posición del Testigo amoroso: he ahí, otra vez, la Presencia.

Ya ves, nuestras relaciones con los demás se pueden convertir en una práctica espiritual profunda. Cuando se presentan situaciones que nos resultan difíciles de manejar, podemos vivirlo desde la reacción, el juicio, las resistencias; o vivirlo desde la aceptación profunda, la humildad. Llevando todo al plano de la Consciencia.

Se trata de abrazar todo lo que sucede dentro y fuera de ti, con la calidez de nuestra Presencia consciente y amorosa.

De esta forma, se hará posible nuevamente el diálogo desde el corazón, con sinceridad, honestidad, desde la Autoconsciencia. Y, nuevamente, resurgirá la reconciliación, la paz, la alegría, el crecimiento compartido y la comunión y el Amor que nos une.

Y a partir de ese diálogo, te vivirás como unidad y empezarás a experimentar esa Unidad como algo mucho mayor, como la presencia de la Divinidad en tu vida.

Así, las relaciones que vivas con los demás se convierten en tu camino hacia la plenitud del Amor y la experiencia de Dios. De este modo, tus relaciones cotidianas y toda tu vida diaria se transformarán en un espacio de contacto con lo Superior. Justo de eso vamos a hablar en el próximo capítulo: cómo convertir nuestra vida cotidiana en un espacio de unificación con la Energía, el Amor y la Inteligencia que somos.

Sin embargo, antes de iniciar el próximo capítulo, te sugerimos que durante unos días digieras este capítulo y lo releas.

También te sugerimos que realices las propuestas de prácticas que encontrarás a continuación, así podrás ir integrando, vivencialmente, lo que hemos explicado.

## Propuesta de experiencia:

---

Durante unos días, te animamos a realizar un par de prácticas que pueden serte útiles para abrirte a la experiencia de Dios.

La primera práctica es esta:

Parte de tu punto actual de crecimiento interior. Date cuenta de que también te queda mucho camino interior por recorrer, que todavía hay cosas que no entiendes, que no vives con suficiente comprensión y amor.

Y, con la máxima sinceridad, di algo parecido a esto, dirigiéndote a la Vida:

*"Estoy aquí y quiero abrirme. Estoy aquí dispuesto a actuar desde la Presencia para experimentar la presencia de la Totalidad. Estoy aquí dispuesto/a a impregnar todos mis actos de Amor. Dando y recibiendo, conscientemente. Estoy aquí y me abro".*

Luego, imagina, siente con claridad y fuerza que Dios, la Vida, lo Superior, lo Divino –como lo concibas–, te acoge y te responde:

*"¡Sí! ¡Por supuesto, Hija mía; por supuesto, Hijo mío!".*

Y siente cómo la Vida te abraza.

Siéntete en Presencia de lo Superior que te ama tal como eres. No necesitas ser diferente, no necesitas ser 'mejor'. Te ama tal como eres ahora.

Ya ves, esta primera práctica es muy sencilla, ¿no crees?

La segunda práctica es esta:

Anímate a realizar cada día dos actos impregnados de Amor en plena Presencia. Por lo menos dos. Por ejemplo, al cocinar, lavar los platos, barrer o meterte a la cama, en un acto impregnado de amor; o hacer la cama impregnando, conscientemente, toda tu acción de Amor y Presencia. Mientras lo haces, respira conscientemente, abriéndote para recibir y vaciándote para dar.

¡Qué sencillo impregnar todo de Amor, ¿verdad?!

# Monjes y monjas en la vida cotidiana

Buscar a Dios en la vida cotidiana

---

Allí donde ahora estás es el lugar donde encontrarás a Dios. No puedes experimentar a Dios en ningún otro sitio, sino en el lugar donde estás en este preciso momento. No hay ningún otro lugar ni ningún otro momento donde ello sea posible.

Eso significa que no tienes que ser diferente, no tienes que ser otra persona, no tienes que realizar un cambio radical: tú ya vives una vida concreta y ella es el lugar adecuado para encontrarte con Dios.

Allí donde ahora estás es el lugar donde encontrarás a Dios.

No necesitas cambiar de familia ni de profesión ni de lugar de residencia ni de nacionalidad. Seas quien seas, la Energía Vital te habita y, por tanto, puedes experimentarla, aquí y ahora.

Pero ello será mucho más sencillo si conviertes tu vida en un monasterio y tú te conviertes en monje o una monja, conscientemente. ¿A qué nos referimos?

Una monja o un monje es cualquier persona que busca unificarse con Dios, que busca experimentarlo. Etimológicamente, monje viene del griego '*monos*', que quiere decir: *uno, unificado*; *el* que busca vivir la Unidad.

El monje o la monja es la persona unificada, que se ha hecho una con Dios, con los otros y con todo. Ha unificado tres cosas: su persona, la vida que le corresponde vivir y la

presencia de Dios en ambas. Su vida se ha convertido, pues, en un monasterio donde busca la experiencia de Dios como algo central, aunque desde fuera, sea una vida parecida a las demás.

El monje o la monja es la persona unificada, que se ha hecho una con Dios, con los otros y con todo.

Te animamos a que tomes la seria decisión de buscar la Unidad desde la vida concreta que vives y sin luchar para ser otra persona, sin necesidad de que cambies tu vida: sea cual sea, ese es tu monasterio.

Te animamos a que sigas siendo tú y, a la vez, a buscar la Divinidad de forma consciente en tu vida concreta. Tú eres quien debes ser. No estás mal, no debes ser otra persona. Sin ti, el mundo estaría incompleto.

Si tomas esa decisión, descubrirás que no hay división entre lo sagrado y lo profano. Por lo tanto, toda tu vida se habrá convertido en un monasterio. Estarás convirtiendo tu vida en un espacio de experiencia de lo Sagrado, sin excluir nada de ella, pues cuando se habita la comprensión, todo es Sagrado.

Tú eres quien debes ser. No estás mal, no debes ser otra persona.

Por supuesto, como esto es experiencia vivencial, no necesitas ser cristiano o budista o lo que sea, para experimentarlo. Puedes vivirlo siendo ateo, musulmán, agnóstico... A la Realidad no le importan las palabras.

Ya ves, convertir la vida ordinaria en un monasterio para vivir la Realidad Suprema no es solamente para unas pocas personas '*elegidas*', sino que está al alcance de todas las personas que lo deseen.

Sea donde sea que estés, si deseas honestamente conectar con lo Superior, recibirás la respuesta. Lo Superior o Dios surge del mismo lugar de donde nace la sed de encontrarlo. Es decir, si tú tienes esa sed genuina, quiere decir que la misma Divinidad te está llamando y será inevitable encontrarla.

Si realizas la sincera promesa de convertir tu vida en un monasterio, en un espacio para vivir la Divinidad, es inevitable que acabes experimentando a Dios en ti.

Es posible que antes tengas que limpiar bastantes capas psicológicas que te alejan de esa Realidad Profunda y Superior que eres. Pero es inevitable que llegues a vivirla en algún momento.

La duración del viaje no depende de ti, la sinceridad y el compromiso sí. Comprométete poniéndote al servicio de la Vida y convirtiendo tu vida en un espacio de Unión; el encuentro personal con lo Superior será inevitable en algún momento.

Y aquí deseamos hacerte una nueva pregunta clave: "*¿Deseas entregarte sinceramente a ello? ¿O tú corazón está dividido y quieres servir a dos señores?*".

No necesitas dar tu respuesta ahora. Pero sí necesitas responderte con sinceridad. No puedes engañarte. Por ello, te proponemos una práctica que puedes hacer a lo largo del día.

Párate un instante cada una o dos horas y pregúntate: "*¿Estoy decidido o decidida a entregarme a la Vida? ¿Quiero vivir mi Esencia por encima de todo?*".

También puedes preguntarte: "*¿Quién soy yo? ¿De dónde surge la Fuerza o Energía Vital que me da Vida ahora?*". Cuando te preguntes esto, intenta percibir esa Fuerza más allá de toda palabra.

A medida que vayan pasando los días con esta práctica, irás descubriendo la presencia de una Esencia que está en ti y que es pura Vida. Irás contactando con la Divinidad de forma experimental.

Irás dándote cuenta cómo tu cuerpo físico y tu vida concreta se enmarcan dentro de algo mucho mayor, algo que lo abarca todo.

Además, estas paradas breves a lo largo del día te ayudarán a ir limpiando las distintas capas de errores y sufrimientos psicológicos que arrastres y que te impiden vivir esa experiencia de Dios de forma más continua.

# Tres promesas que te acercarán a experimentar Dios

---

Los monjes y monjas que entran en un monasterio hacen tres promesas o votos: pobreza, obediencia y castidad. Merece que entiendas el verdadero significado de esos votos, por eso los hemos traducido por: sencillez, escucha y amor.

Cuando los entiendas, verás la gran importancia de que también tú realices esos mismos votos o promesas: son verdaderos aceleradores para conectar con la Divinidad.

# Sencillez

---

Vivir con sencillez es un acto liberador, pues simplifica nuestra existencia y nos permite centrarnos en la unificación, en la búsqueda de la experiencia de Dios en nuestra vida. Vivir con sencillez es vivir con libertad.

Reduce el volumen de tus posesiones. Para hacerlo más concreto, empieza por tu ropa y calzado: dona todo aquello que no usas mucho a quien lo necesite. Eso te permitirá valorar lo que sí utilizas y darte cuenta de que, con una cierta cantidad de cosas, ya es suficiente.

Vivir con sencillez es vivir con libertad.

Tener poco da libertad. Pero lo mismo puede aplicarse a nivel psicológico. ¿Cómo puedes *'tener poco'* mentalmente? Pues renunciando a querer tener la razón y a imponerla. Te animamos a que estés dispuesto a escuchar a la Vida y a adaptarte a ella. No profundizaremos en este tema ahora, pues lo abordaremos en el próximo punto de este capítulo: la escucha pacífica y dócil.

Sin embargo, lo que queremos remarcar es que tener pocas cosas, tanto físicas como mentales, te permitirá centrarte en esa conexión con la Divinidad. Al darte cuenta de que cada vez necesitas menos, irás quitando capas a tus dependencias psicológicas y materiales, para centrarte en vivir desde tu *'yo*

*esencial'* más profundo, aquel que no cambia y que siempre está allí donde tú estás.

Simplificar tu existencia no implica vivir en la pobreza. Aquí estamos hablando de adoptar una sobriedad voluntaria: tener lo suficiente. Es lo mismo que cuando se come: basta con parar de comer cuando te llenas. De hecho, si te has saciado y sigues comiendo, eso te perjudica.

Tener pocas cosas, tanto físicas como mentales, te permitirá centrarte en esa conexión con la Divinidad.

A menudo, esta actitud de sencillez y sobriedad te llevará a otros cambios: a alejarte de la compra compulsiva y, en cambio, realizar compras responsables, a darte cuenta de que con poco tienes suficiente, a valorar más las relaciones que los objetos, a valorar las cosas por sí mismas, al margen de que sean exóticas o locales, caras o baratas... Esta actitud te ayudará a vivir con realismo y satisfacción, pues tendrás la certeza de tener lo suficiente y, además, que con lo suficiente basta y sobra.

Por lo tanto, superarás el falso mito social que sugiere que siempre necesitas más, que debes crecer y te anima a tener más cada vez, porque el presente no es suficiente y el futuro es peligroso.

Comprobarás que el propósito de la Vida no está en crecer infinitamente, sino descubrir el Ser que eres y reposar en el presente. Comprobarás que el crecimiento infinito no da la felicidad, pero descubrir tu Esencia sí. Valorarás lo importante y dejarás de lado lo superficial que te distrae inútilmente. De este modo, se potenciará tu evolución espiritual.

Además, descubrirás que la vida sencilla y sobria te lleva directamente a la satisfacción. Dejarás de perseguir que lo externo te llene y comprobarás que ahora ya tienes suficiente y, lo que es más importante, que tú ya eres suficiente.

Esta simplicidad en el vivir te ayudará a recibir la Realidad con inocencia y apertura. Dejarás de necesitar seguir corriendo para llegar a Ser: ya tienes y eres suficiente. A nivel colectivo, además, serás un apoyo para una sociedad más ecológicamente sostenible.

El voto por una vida sencilla es extraordinariamente transformador y, aunque parezca algo extraño, te acerca a vivir la Divinidad, pues valoras y habitas conscientemente lo que ya Eres.

Dejarás de necesitar seguir corriendo para llegar a Ser: ya tienes y eres suficiente.

# Escucha pacífica y dócil

---

Tradicionalmente se ha hablado de obediencia. Pero preferimos traducir ese término por '*escucha pacífica y dócil*'.

¿A qué nos referimos?

Nos referimos a ser capaces de hacer el suficiente silencio interior como para escuchar lo que la Vida nos pida.

Por supuesto que te animamos a transformar la realidad siempre que sí sea posible: estamos aquí para dejar este mundo más bello de cómo lo recibimos; pero, a veces, es imposible. Sí, a veces, es imposible cambiar lo que sucede.

Hacer el suficiente silencio interior como para escuchar lo que la Vida nos pida.

Las cosas no siempre suceden como tú quieres y, a veces, aunque lo intentes, no puedes cambiarlas. Por ejemplo, no puedes cambiar la muerte de alguien, la enfermedad crónica de una persona allegada, ciertas situaciones económicas que te atezan, la opinión de los demás sobre ti...

En esos instantes, aparece la importancia de esta promesa: la escucha pacífica y dócil.

Se trata de hacer Silencio para escuchar a la Vida y decirle *sí* a lo que ocurra.

Tradicionalmente, esto se ha recogido en todas las tradiciones místicas, como en el silencio acogedor del zen o en el Padre-nuestro cuando se dice "*hágase Tu voluntad*".

Se trata de hacer  
Silencio para  
escuchar a la Vida  
y decirle *sí* a lo que  
ocurra.

No estamos hablando de vivir bajo el dominio de una obediencia ciega que nazca de la falta de criterio o del sometimiento por miedo, ignorancia o cualquier otra causa. Estamos hablando de una obediencia que nace de la voluntad de ser realistas y aportar a lo que sí sea posible. Naturalmente, eso implica una escucha dócil y pacífica de la Vida, una escucha que te permita decir, con plena Consciencia "*sí, hágase Tu voluntad*".

Tampoco se trata de rendirte ante lo que ocurra, como si te hubieran derrotado. Se trata de decir un '*sí*' activo y consciente a lo que es posible, a lo real; se trata de aportar lo que sí puede aportarse en lugar de luchar, dándote cabezazos contra la pared y negándote a aceptar lo que ocurre.

Tienes que comprender, aunque suene extraño, que no sabes lo que es realmente bueno para ti: muchas cosas que te han desagradado muchísimo, te han llevado a crecer interiormente de forma decidida. Tú no sabes lo que es mejor para ti para hacerte crecer. Tampoco sabes lo que es bueno para los demás ni para el mundo. Deja que la Vida decida: acepta lo que sucede cuando no puedes cambiarlo.

Por lo tanto, aprovecha todo lo que te ocurra para abandonar la lucha contra la Realidad y potencia tu capacidad de aceptar. Utilízalo todo para crecer. No tienes opción: sin este voto de obediencia dócil hacia lo Real, solo sufrirás. No hay opción.

Tú no sabes lo que es mejor para ti para hacerte crecer.

Cuando experimentes la sensación de estar luchando contra algo, debes saber, inmediatamente, que te has negado a escuchar, que te estás negando a decir 'sí' a lo que ocurre. Porque allí donde hay lucha, no hay aceptación, no hay verdadera comprensión, no hay Amor.

Lógicamente, a menudo, las cosas requieren un esfuerzo. Pero esforzarse no es lo mismo que forzarse. Esforzarse no tiene nada que ver con la lucha.

Cuando estás en lucha contra el mundo o contra ti, debes de recordarte que tu misión no es luchar, sino aprender a amar. Ese recordatorio debería bastar para que te dispusieras a escuchar dócil y pacíficamente: "*¿Qué te pide la Vida que aprendas aquí?, ¿qué es lo que, a pesar de todo, sí puedes aportar?*". Muchas veces, solo podrás aportar tu comprensión, tu paz, tu amor hacia ti y hacia los demás y el mundo. ¡Apórtalos conscientemente!

Por otra parte, otras veces, se te exigirá que tomes una decisión. Haz Silencio y escucha a la Vida. Y, desde el Silencio, toma la decisión.

Algunas personas tienen miedo a equivocarse, pero si tu decisión busca construir, si tu decisión expresa unos valores que no agreden a nada ni a nadie y la has tomado desde un Silencio que no surge del 'ego', entonces, la decisión será la adecuada.

Quizás, teóricamente, pudiste haber encontrado otra decisión más acertada o ágil o más... pero la decisión tomada también es acertada si te permite expresar tus valores de forma desapegada, sin 'ego'. Si, a posteriori, descubres otra respuesta aún mejor, úsala para aprender desde la humildad.

Esto convertirá cualquier situación de la vida en un sendero de autoconocimiento y de amor hacia los demás y hacia ti.

A la vez, al actuar desde este silencio dócil y obediente, se producirá en ti una paz y una receptividad interior lo bastante fértil como para oír la voz de Dios en tu vida.

Al escuchar desde el Silencio con ganas de adaptarte a lo que la Vida te pida, disolverás el 'ego' y será inevitable experimentar a Dios en tu vida.

# Amor

---

El tercer voto que prometen los monjes y monjas tradicionales es el de castidad. Pero en nuestro contexto, no debería entenderse como abstención de la sexualidad, sino como pureza del corazón.

En los mandamientos de la Biblia se te pide que te abstengas de pensamientos y acciones impuras: te están pidiendo que no hagas ni pienses nada que no surja del Amor.

Los actos impuros son aquellos que realizas y que no salen del Amor. Son los actos que surgen de la obligación, de la envidia, del creerte que no eres lo suficiente...

No hagas ni pienses nada que no surja del Amor.

Es decir, este tercer voto, te invita a poner el Amor en el centro de tu vida con, al menos, dos acciones concretas: actuar siempre buscando el máximo bien para todas las partes y renunciando a la violencia física, verbal o mental como herramientas tanto hacia ti, como hacia los demás.

De hecho, te maltratas y rompes este voto de Amor cuando buscas a los demás para que te completen, te satisfagan o te hagan feliz. Cuando eso ocurre, buscas fuera lo que ya eres. Eso no te ayuda. Es automaltrato.

También es maltrato no acoger a los demás tal como son. ¿Quién soy yo para decidir cómo deberían ser? ¿Acaso sé más que la propia Energía Vital que crea y recrea continuamente

toda la Realidad y que les insufla Vida y existencia sin juzgarles por cómo actúan?

Eso no quiere decir que debas soportarlo todo ni convivir necesariamente con todas las personas. No. Tienes derecho a alejarte de personas y situaciones si lo ves adecuado. Pero hazlo buscando el máximo bien para todos. Hazlo cuando puedas alejarte sin odio, deseando lo mejor para todos.

Amar, por tanto, incluye acoger a los demás y darles espacio para que sean quienes son. Eso es la hospitalidad y una demostración de comprender este voto de Amor.

La hospitalidad no consiste en llenar al invitado de generosidad y regalos. Lo importante no es tanto dar o recibir, sino principalmente estar juntos en Presencia y en la gratitud. En otro capítulo hemos dicho que la Presencia era el mayor regalo que podíamos hacer a otra persona: estábamos hablando de esto.

La hospitalidad también implica un contacto Real. Un contacto Real significa que tú miras a los demás y los ves tal como son, sin querer que sean distintos. No los juzgas. Los escuchas y los miras sin juicio.

El voto de Amor que te pedimos incluye esta hospitalidad sagrada de acoger a los demás, dándote cuenta de que la otra persona y tú sois lo mismo.

Como dice Teresa de Jesús: *"No está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho"*. No se trata de sentir grandes cosas, sino de ponerte al servicio de la Vida, de apoyar lo que está vivo en ti, en los demás y en el mundo; de desear y actuar buscando el máximo bien, renunciando a cualquier violencia.

Pero, naturalmente, amar desde la diferencia no es fácil y no es lo mismo soportar las diferencias que amarlas. La pregunta es: *"¿Cómo se aman las diferencias?"*

Las diferencias se aman cuando te das cuenta de que aprendes a amar y a ser libre gracias a ellas. Amar las diferencias quiere decir que tú las agradeces porque te flexibilizan, te animan a ir más allá de tus límites actuales.

Las diferencias se aman cuando te das cuenta de que aprendes a amar y a ser libre gracias a ellas.

Tú y nosotros compartimos la misma humanidad y divinidad. A pesar de la diferencia, somos el mismo Dios, expresándose a través de puntos distintos, que se expresan en espacios y cuerpos diferentes y que pueden amarse gracias a que son, parcialmente, diferentes. Si fuéramos el mismo punto, habría identidad y fusión. Gracias a que habitamos cuerpos diferentes, puede haber amor y descubrimiento del otro, que también eres tú. Esto te ayudará a amar las diferencias, incluso cuando te cueste.

En este punto, te proponemos un ejercicio muy útil para entender cómo mirar desde una profunda aceptación que incluya, pero trascienda, lo físico. Es decir, cómo mirar a los demás –y a ti– dándote cuenta de que una cosa son los aspectos relativos y cambiantes: el cuerpo, el carácter, las opiniones... y otra muy distinta el Ser que habita y da Vida a cada persona.

He aquí el ejercicio:

Ve al espejo y mírate durante unos minutos directamente a los ojos. Al cabo de un breve rato, te darás cuenta de que este cuerpo que estás viendo no es tu Esencia; es un hermoso vehículo, pero que la Esencia que eres está más allá.

Te darás cuenta de que lo realmente importante está detrás de los ojos, esa mirada que ve. Te darás cuenta de que tú no eres solamente este cuerpo. Comprobarás que hay algo detrás mucho mayor.

Y eso es lo mismo que te invitamos a ver cuando te relaciones con los demás.

Intenta mirar el mundo desde la sencilla experiencia que este ejercicio te ofrece y la experiencia de Dios irá apareciendo en tu vida de forma suave y gradual. Porque ese espacio mucho mayor que te acoge y siempre Es, también es el mismo espacio que acoge a los demás. Al habitar y mirar desde ahí, estás conectando con un aspecto de la Divinidad.

Te animamos a mantener esta mirada que te incluye a ti, a la otra persona y al Espacio mayor que incluye a todos los seres.

Y cuando decimos a todos los seres, queremos también incluir a plantas y a animales. ¿Podemos plantearnos una forma de relación con ellos que busque su máximo bien? ¿Podemos plantearnos una forma de amar incluyendo todos los seres? ¿Podemos plantearnos una forma de amar que implique una economía y una forma de alimentarnos y vivir que excluya el maltrato animal y la deforestación?

En el pasado, cambiamos nuestra forma de relacionarnos para superar el esclavismo, pues todos los seres humanos deben ser libres. También tuvimos que trabajar –y seguimos en ello– para que las mujeres tengan los mismos derechos que los varones. Posteriormente, incluiremos a otros colectivos para que gocen de una verdadera igualdad y respeto; por ejemplo, a personas homosexuales, bisexuales y transexuales; pero también a personas con capacidades no estándares o que no son neurotípicas.

Ahora toca que te plantees, por Amor, cómo te relacionas con los animales, las plantas y la naturaleza en su conjunto; de qué modo eso influye en tu forma de vida: desde tu alimentación, tu consumo, tu vivienda o la forma de vestirte o de trabajar.

Amar es algo maravilloso, pues todo el Amor que movilizas, lo experimentas en tu propia vida y, por tanto, tu vida

se convierte en un espacio lleno de Amor. Pero también es cierto que amar te lleva a poner en duda aspectos que nunca te habías planteado antes.

Te animamos a que te replantees si tu forma de vida conlleva el maltrato de otros seres, incluyendo los animales, las plantas e incluso lo inanimado, como los ríos y las montañas.

Algunas personas, quizás, te cuestionen por qué habiendo tantas desigualdades en el mundo, por qué pones la atención en animales, plantas y la naturaleza. Te llamamos la atención sobre que no se trata de elegir entre unos temas u otros, no se trata de elegir entre los animales, la crisis climática, la homofobia o el racismo.

Nuestro corazón tiene una capacidad infinita de amar, nuestro corazón es suficientemente grande como para abrazar y amarlo todo. Es necesario aprender a amarlo todo: esto y esto y esto y... No estamos obligados a excluir a nada ni a nadie de nuestro Amor. Amemos con la 'y' en lugar de creer que tenemos que usar la 'o' para escoger entre unas Realidades u otras. Es una invitación a vivir desde una espiritualidad inclusiva, que abraza y celebra la diversidad.

Al amar a todo, vivirás un profundo Amor. Porque el Amor que tú vives es aquel que movilizas. No vives otro. Es decir, que el Amor que das, te lo das.

Y aquí queremos regalarte un ejercicio que te servirá para comprobar lo anterior. De hecho, vas a comprobar que el Amor está en tu interior y que, por tanto, no es útil buscarlo fuera, sino expresar el que tienes dentro para que crezca. Aprenderás a encontrar el Amor dentro de ti y a hacerlo crecer.

Nuestro corazón tiene una capacidad infinita de amar, nuestro corazón es suficientemente grande como para abrazar y amarlo todo.

El ejercicio práctico es el siguiente:

Cierra los ojos. Relájate. Respira profundamente, sintiendo el aire que entra en tus pulmones y relaja las manos, los pies, las piernas, los brazos. Siente la ropa en contacto con tu piel. Respira, de nuevo, con calma y profundidad.

Ahora, imagina delante de ti a alguien a quien deseas, de todo corazón, que sea muy feliz.

Envíale, mentalmente, tu Amor. Puedes imaginarte que es como una energía que sale de ti hacia la otra persona y la anima a ser feliz, la apoya, la protege, la anima a ser ella misma, a ser libre y auténtica, a descubrirse.

Percibe que ese Amor es como una energía tuya que le envías desde el corazón, que envuelve a esta persona y que le está diciendo algo parecido a:

*"Te acepto. Te amo. Quiero que seas feliz. Ocurra lo que ocurra, yo estaré aquí y siempre te voy a apoyar. Descúbrete. Sé tú".*

Percibe cómo le envías este Amor. Siéntelo. Nóvalo. Envíale todavía más Amor. Mucho más.

Ahora, date cuenta de que esa persona no está delante de ti. Solo lo has imaginado.

Esa persona no está, pero el Amor que has movilizado, sí.

Comprueba, por tanto, que el Amor no depende de que la otra persona sea de una forma u otra, esté o no contigo. El Amor solo depende de ti. El Amor surge de ti. Nota que estás enviando Amor porque tú lo tienes dentro y lo movilizas.

Ese es un gran descubrimiento: no dependes del exterior para amar. El Amor está en tu interior y puedes despertarlo a voluntad. Puedes despertarlo y movilizarlo cuando quieras.

Y ahora, despacito, despacito... respira hondo de nuevo, mueve un poco las manos, abre los ojos y vuelve hacia el presente.

Y ahora que estás de nuevo aquí, te volvemos a remarcar y repetir lo fundamental: la persona que imaginabas, aunque

exista, no estaba aquí delante de ti, pero el Amor que tu enviabas sí que era Real.

¿Qué implica esto?

Pues que el Amor es una Fuente que surge de tu interior.

Cuando tú deseas que los demás sean felices y los miras con Amor, en tu interior, el Amor y la felicidad se multiplican. El Amor y la felicidad surgen de tu interior, porque esa es tu Esencia, eso lo Eres, eso no depende de nada externo.

Tú eres una Fuente de Amor. El Amor no te es dado, lo Eres.

Que tú cuides a otras personas les hace las cosas más fáciles, pero tú no puedes dar Amor. El Amor no puede darse, aunque sí compartir la felicidad que provoca cuando ambas partes lo movilizamos, a la vez, desde nuestro interior. El único Amor que tú vives es el Amor que tú despiertas en ti. Y cuanto más Amor seas capaz de despertar en ti, más Amor vivirás. Lo hemos dicho: el Amor que das, te lo das. El Amor que no das, te lo quitas.

Por eso es importante poner el Amor en el centro de tu vida. Incluso amar a tus enemigos. Porque, cuando tú movilizas el Amor hacia las personas que más te cuestan, tu Amor crece. Tu capacidad de amar crece cuando la ejercitas y movilizas conscientemente.

Nadie te puede dar Amor, aunque sí pueden cuidarte y hacerte la vida más fácil. Eres tú el que abre o cierra el grifo del Amor y, en función de eso, lo vives o no en tu vida. Deja de exigir que te amen. Abre tu grifo del Amor, decide amar y, al amar conscientemente, tu Amor crecerá y tu vida estará inundada de Amor.

Entonces, descubrirás algo maravilloso: los demás no tienen que darte Amor, pues tú eres Amor. Eres una Fuente que puede abrirse al Amor interior y que, cuanto más se abre, más tiene para dar.

Cuando quieras gozar del Amor, tienes que despertarlo y movilizarlo en ti. Si das, tendrás: el Amor que das regresa a ti multiplicado.

¿Y qué ocurrirá a continuación? Pues que, además de vivir con mucha más felicidad y Amor, comprobarás que ese Amor que surge de tu interior y que lo Eres, te ha sido regalado. Comprobarás que ese Amor que Eres surge de la misma Fuente que da origen a todo: la Fuente de la Vida.

De este modo, de una forma paulatina y gradual, irás volviendo tu mirada hacia esa Fuente como lo central en tu vida y, al hacerlo, la experiencia de Dios en tu vida será Real y auténtica, porque esa Fuente y Dios son la misma cosa.

No necesitarás preguntar por Dios: lo vivirás en todo, absolutamente en todo. Incluso en las situaciones más difíciles; pero de eso hablaremos en el capítulo siguiente.

## Propuesta de experiencia:

---

A continuación, tienes un ejercicio concreto para integrar lo explicado en este capítulo. Prácticalo durante unos días antes de pasar al siguiente. Así, irás digiriendo los contenidos, paso a paso.

Ejercicio: ¿Cuáles son tus votos? ¿Cuáles son tus reglas?

Los monjes y monjas prometen unos votos: pobreza, obediencia y castidad. También se someten a unas normas, como la de la hospitalidad, que les facilita cumplir los votos o promesas. De este modo, tienen unas palancas concretas que les impulsan hacia la Unidad que buscan.

¿Cuáles son tus votos? ¿Cuáles son tus reglas?

Pues bien, ¿qué votos quieres tú prometer?, ¿qué reglas quieres seguir tú?

Si tu respuesta fuese que deseas seguir la regla del amor, de la escucha y de la sencillez, ¿cómo se concretarán en tu vida?

Te animamos a tomarte un tiempo y a reflexionar sobre ello y, luego, a comprometerte de forma explícita con esos votos.

No se trata solo de pensar en ellos, sino de invertir tiempo para prepararlos y, luego, comprometerte conscientemente.

Incluso, puedes hacer dichas promesas en un entorno especial, siguiendo unos pasos que hayas meditado previamente.

Por ejemplo, puedes realizar dicha promesa en medio de la naturaleza o en un lugar que tenga para ti un significado especial o mientras te tomas unos días de reflexión en un monasterio, acogiéndote como huésped.

No menosprecies la potencia de los rituales y la expresión explícita de tus promesas: te ayudarán a vivirlas con mayor compromiso.

Luego, para evitar que los votos caigan en el olvido, busca un símbolo que te los recuerde. Puede ser una imagen, un anillo, un colgante... de este modo, cada vez que lo veas, recordarás tus votos. Tener esa imagen colgada en casa o ponerla de fondo de tu teléfono móvil o de tu ordenador, puede servir de recordatorio.

Si el recordatorio es un anillo o una pulsera, cámbiala de mano o de dedo de vez en cuando para que no te *'acostumbres'* a su presencia, olvidando la promesa que has hecho.

Y sí, también puedes hacer cada día unos instantes de Silencio y recordar estos votos.

La forma más sencilla y discreta que se nos ocurre es proponerte que programes la alarma de tu teléfono móvil para que suene, de forma aleatoria, unas siete veces a lo largo del día.

Cada vez que suene, párate un instante y respira conscientemente. Incluso, si te fuera posible, haz Silencio durante un minuto antes de proseguir con tus tareas.

Esas pequeñas paradas te ayudarán a convertir tus tareas cotidianas en espacios de Presencia y de encuentro con tu más profunda Esencia.

Experimentarás a Dios en los actos sencillos y diarios de tu vida.

# **Dios está en todo: muerte y mal**

No te engañes: solo la  
Verdad te hará libre

---

Algunas personas hacen trampa: dividen el mundo entre lo que les gusta y lo que no; entonces, afirman que Dios está solamente en lo que les gusta.

Por lo tanto, afirman que Dios está presente en el nacimiento de un bebé, pero no lo está en la muerte de una niña. Dicen que Dios presencia el abrazo de una madre, pero no un abuso sexual. Son capaces de ver a Dios junto a la mano de una cirujana, pero no junto una mano que mata acuchillando...

En los textos místicos se afirma que solo la Verdad te hará libre. Por eso queremos animarte a ver la presencia de Dios siempre, en todo lugar y en toda situación. Al margen que la situación te parezca o no agradable, estés o no de acuerdo con ella.

Dios es la Totalidad y la Totalidad debe incluirlo todo. No solo aquello que te apetece o agrada.

La Energía Vital es la Divinidad que da existencia a todo lo que existe o, literalmente, no existiría.

Dios es la Totalidad y la Totalidad debe incluirlo todo. No solo aquello que te apetece o agrada.

Creer que la Divinidad solamente habita aquellas Realidades que te gustan y negar su presencia en el resto es engañarte. No lo hagas. No te engañes.

Quizás este capítulo te cueste especialmente, porque abordaremos dos temas que suelen generar mucha incompreensión: la muerte y el mal en el mundo.

Sin embargo, esperamos que, al leerlo e integrarlo, puedas superar temas que ahora te hacen sufrir, porque aún no lo comprendes suficientemente.

Quizás, tengas que leer este capítulo más de una vez. Hazlo. Pero no caigas en el error de evitarlo, porque no te guste lo que lees o porque rompe creencias firmemente enraizadas en ti o en nuestra sociedad.

Entra en este capítulo con el corazón abierto.

Por otra parte, discúlpanos si no somos capaces de explicarnos con suficiente claridad. Haz el esfuerzo de intentar comprender lo que queremos mostrarte, aunque no seamos muy hábiles al explicarlo.

El mundo no es '*dual*'

---

Desde tu infancia, se te enseñó a mirar el mundo desde los opuestos, desde la *'dualidad'*. Pero es una mirada errónea, pues la *'dualidad'* no existe: el mundo no es *'dual'*.

Te dijeron, por ejemplo: *"Hay luz y 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"*, ...

Esto construyó tu mirada sobre el mundo como una mirada *'dual'*. Pero es una mirada errónea y falsa.

¿Por qué? Porque el mundo no es *'dual'*, sino gradual y una Totalidad, ambas cosas a la vez. Hay una Totalidad que se expresa de forma gradual.

En realidad, no existe la luz y la oscuridad. La oscuridad no existe. Literal: no existe. Solo existe la luz, en mayor o menor grado.

El mundo no es *'dual'*, sino gradual y una Totalidad, ambas cosas a la vez.

La oscuridad es una palabra que usas pero que no tiene contenido; lo mismo que ocurre, por ejemplo, con la palabra *'unicornio'*. Aunque grites muchas veces y muy fuerte la palabra *'unicornio'*, los unicornios no existen. Eso mismo ocurre con la oscuridad: tampoco existe.

La luz sí tiene existencia, porque la luz son fotones. Cuando hay suficientes fotones y tú los percibes: eso es luz para ti. De hecho, un solo fotón ya es luz: aunque tú no lo percibas.

Cuando hay pocos fotones y tú no los percibes, entonces afirmas que hay oscuridad. Pero lo único que tiene es Real y existen son los fotones. Lo único que tiene existencia Real es la luz. Captarás muchos o pocos fotones, pero son lo que sí existe. No hay una '*dualidad*' entre luz versus oscuridad, lo que hay es una gradación de mayor o menor cantidad de fotones, de mayor o menor cantidad de luz.

La luz no es una '*dualidad*' sino una gradación: de todos los fotones existentes, a veces captas más y a veces captas menos. Pero solo puedes captar fotones. No hay oscuridad: los '*oscuritones*', literalmente, no existen.

He aquí otro ejemplo: te han dicho que existe el sonido y el silencio. No te engañes: el sonido es energía en forma de ondas y, por lo tanto, tiene existencia. Sin embargo, el silencio no existe.

Cuando las ondas sonoras vibran de un modo tan sutil o lejano o potente que tú no las captas, dices que hay silencio; pero las ondas siguen existiendo al margen de que tú las captas o no.

Si te fijas, eso quiere decir que, en realidad, lo único que existe son ondas sonoras. Que tú no las oigas no las hace desaparecer ni hace aparecer el silencio: sigue habiendo sonido, aun-

que tú no lo captas. El sonido es una gradación: habrá más o habrá menos, pero solo el sonido existe, y el silencio es solo una palabra y no una Realidad como tal.

Lo mismo podemos decir del frío o el calor: lo único que existe es la temperatura. Que una temperatura determinada te parezca fría o cálida es irrelevante: la temperatura está ahí y lo que vives es una gradación de más o menos temperatura.

Del mismo modo, podríamos hacer la misma reflexión con todo lo anterior: la inteligencia en las personas puede ser mayor o puede ser menor, pero solo la inteligencia existe y, por tanto, la '*estupidez*' es solo un menor grado de inteligencia.

O la falsa '*dualidad*' de personas altas y bajas es, también, una gradación. De hecho, podríamos situar a todas las personas del mundo en fila, de la más alta a la más baja, y veríamos que es una línea continua gradual, no una oposición '*dual*'.

No hay '*dualidad*', sino gradación: mayor o menor cantidad de lo existente.

Y eso, claro, nos lleva al primer tema que queremos explicarte en este capítulo: la muerte, y cómo a través de ella puedes experimentar a Dios.

No hay '*dualidad*',  
sino gradación:  
mayor o menor  
cantidad de lo  
existente.

# La muerte

---

La Vida siempre Es. No tiene contrario. Lo que Es no puede dejar de Ser. Las formas cambian, pero la Energía siempre es, solo se transforma. Las formas nacen y mueren, pero la Vida siempre está. La muerte, por tanto, no es lo contrario de la Vida, pues la Vida no tiene contrario.

Cuando observas la naturaleza, ves que las formas cambian, pero que la Vida, la Energía siempre está ahí.

La Vida siempre Es.  
No tiene contrario.  
Lo que Es no puede dejar de Ser.

Por ejemplo, si miras la historia de tu familia verás que, antes de que nacieras, tus padres ya habían nacido y, antes de ellos, tus abuelos... es como un testigo que se va pasando, de generación en generación. La Vida siempre Es.

Otra cosa es esta identidad subjetiva que tienes y que, a menudo, es un lío de confusiones. A veces, piensas que eres la identidad que te da tu familia, la que te da la pareja de la que te has enamorado o la que obtienes de la casa que compraste, o que tu identidad es el nombre que te dieron...

Pero, si lo miras con atención, podrás ver fácilmente que nada de eso lo eres: tú ya eras antes que te pusieran un nombre u otro, tú ya eras antes de saber que habías nacido en tu familia o antes de tener o no esa casa o esa pareja determinada...

En ti hay algo que Es al margen de lo que ocurre. Eso que Eres lo has sido siempre y no puedes dejar de serlo.

Desde esta perspectiva, la muerte no te quita nada porque es volver a lo que Eres y siempre has sido.

Desde una perspectiva física, la muerte es un proceso de renovación y un favor que hacemos a la supervivencia de la especie. Pero desde la perspectiva de la Energía que te da Vida, lo que

La muerte no te quita nada porque es volver a lo que Eres y siempre has sido.

Eres no desaparece: solo cambia de forma, solo se transforma. Dicho de una forma tajante, desde la perspectiva de la Energía que te da Vida, la muerte no existe. Siempre Eres porque tú y el Ser sois la misma realidad.

Quizás, haber leído esto te permitirá aprovechar mejor el momento de tu muerte, para descubrirte como la pura Consciencia.

Quizás, ahora, puedas mirar tu futura muerte física con menos miedo y dejándote iluminar por el Amor-Inteligencia-Energía que eres. Quizás, estas líneas

Siempre Eres porque tú y el Ser sois la misma realidad.

te sean muy útiles en el momento de tu muerte, así como en el momento de la muerte de personas cercanas. La muerte de nuestro vehículo corporal es solo un umbral, un traspaso hacia otro estado de Consciencia de nuestro Ser.

Sin embargo, quizás, en el proceso de la muerte tengas miedo por ti o por las personas que amas. A lo mejor, en el momento de tu muerte, no puedas recordar esto ni mantener la calma para observar la transformación que se estará produciendo. No importa: afrontarás tu muerte con la sabiduría que en ese momento seas capaz de convocar. Estás en un proceso personal de aprendizaje y, ocurra lo que ocurra, estará bien. Tienes derecho a aprender a tu propio ritmo.

Sin embargo, tener esta información, ahora, te da una oportunidad y una ventaja. Te anima a convertir tu vida actual en una búsqueda de eso que siempre Eres. Tener esta información, pues, te plantea un reto: descubrir lo permanente en ti.

Dicho de otro modo: la muerte te libera. Te anima a soltar todo lo que no Eres y a descubrir lo que sí Eres. Te anima a buscar el Aliento Vital, la Divinidad, Dios en ti.

Lo que eres en tu Esencia más profunda no tuvo inicio ni tiene fin. No puede situarse en las coordenadas espacio-temporales que usas en tu experiencia humana. Tu naturaleza auténtica no nace ni muere, es atemporal y eterna. Y la muerte te ayuda a descubrirlo.

La muerte te libera.  
Te anima a soltar  
todo lo que no Eres  
y a descubrir lo que  
sí Eres.

Tus experiencias humanas son cambiantes: tu cuerpo, tus sentimientos, tus triunfos y fracasos...

Sin embargo, tú no Eres nada de lo que es transitorio. Lo que Realmente Eres permanece intacto a lo largo de todas estas experiencias de tu vida. Tu Esencia sagrada permanece intocable.

Lo que Eres antes de nacer a tu experiencia humana, permanece durante tu vida en el planeta Tierra y es lo que sigues siendo durante toda la eternidad.

Por eso, cuando pones la atención en ello, te vinculas a la experiencia misma de Dios.

Es decir, cuanto más presente y aceptada tengas la Realidad de la muerte física, más vas a vivir y más descubrirás la Divinidad que habita en ti. Por lo tanto, aceptar y entender la muerte se convierte en un puente hacia la experimentación de Dios en tu vida.

En todo caso, hacer las paces con la muerte en una sociedad que parece vivir de espaldas a ella, te ayuda también en muchas más cosas. Te ayuda a vivir de una manera más agradecida y confiada, sabiendo que no hay pérdida, no hay muerte, que tanto nuestros seres queridos como nosotros somos la misma Vida.

Al situar tu atención en esto, tenderás a descubrir lo que permanece en ti de forma continuada. Descubrirás lo Inmutable que habita en ti.

Al hacerlo, conectarás con la Divinidad. La experimentarás.

La comprensión de la muerte te da la oportunidad de vivir la Divinidad que eres. La muerte puede llevarte a la experiencia de Dios durante esta misma vida.

# El mal

---

Abre tu corazón y tu mente para leer lo que viene a continuación. No te cierres mentalmente ante lo desconocido: busca comprender, busca ver la realidad, aunque contradiga lo que siempre te han dicho.

Quizás, este apartado rompa tus esquemas.

Es mejor ver la Verdad que vivir en el engaño. Si vives en el error, sufrirás. Si ves la Verdad, puedes liberarte. Viviendo la Verdad puedes experimentar la Divinidad, pues la Verdad, lo Real y la Divinidad son exactamente lo mismo.

Si vives en el error, sufrirás. Si ves la Verdad, puedes liberarte.

Unas páginas atrás, te explicábamos que la '*dualidad*' no existe. Relee esa parte antes de continuar, porque sobre esa base vamos a construir la afirmación que vas a leer a continuación:

El mal no existe.

Lo que existe son personas con grados de sabiduría distintos.

Hay personas, con muy poca sabiduría, que matan, roban, agreden... porque no tienen empatía ni comprensión. Pero

El mal no existe.

Lo que existe son personas con grados de sabiduría distintos.

cuando en ellas surja la comprensión y la empatía, dejarán de actuar de esa forma.

Te lo repetimos: existen grados diferentes de sabiduría, que dan como resultado grados distintos de dificultades en el mundo; pero el mal no existe.

Las personas cuando actuamos erróneamente no somos el mal como tal, sino que hacemos acciones '*malas*', creyendo que tenemos motivos para hacerlas. El mal, como tal, no existe.

Sabemos que lo que afirmamos es radical y cambiará tu visión del mundo. Pero queremos llevarte a la raíz del error que vives. Así podrás resolverlo.

Se te ha educado para tener una visión del mundo '*dual*': hay buenos y malos. Pero eso es erróneo. Si lo observas, verás que cuando tú actúas, lo haces porque crees tener un motivo que te justifica; los demás, también. Nadie actúa para equivocarse a propósito.

Eso implica que el mal no existe.

Naturalmente, sí existen las guerras, los asesinatos, el maltrato, el acoso, las violaciones, las violencias institucionales... ¡pero no son el mal, sino el resultado de poca sabiduría, de poco Amor!

No estamos afirmando que no haya dolor o 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 como sea ¡esto genera desigualdades y dolor!

Tampoco afirmamos que no haya que actuar para enriquecer y mejorar el mundo. Tampoco defendemos que debas justificarlo todo.

Lo que sí afirmamos es que solo existe la sabiduría en grados diferentes y que el mal no existe.

Lo que sí afirmamos es que solo existe la sabiduría en grados diferentes y que el mal no existe.

Cuando hablamos de sabiduría no hablamos de información ni de noticias ni de estudios: hay personas con muy poca sabiduría y muchos estudios. Hay personas muy cultas que se emocionan con Beethoven, mientras torturan sin rastro de compasión. Les falta la auténtica sabiduría: comprender el mundo empáticamente y saber movilizarse desde el Amor.

Cuando entiendes eso, profunda y empáticamente, dejas de juzgar. No quieres agredir a nadie. Eso llena tu vida de Amor y conectas con la Esencia amorosa que eres, con la Divinidad en tu vida cotidiana.

Cuando dejas de juzgar porque comprendes que el mal, como tal, no existe, sino que es fruto de la falta de sabiduría, de tener

un profundo dolor interior, de tener heridas internas por sanar... surge el Amor hacia quien está doliente, surge el deseo de enseñar al que no sabe, en lugar de agredirlo y señalarlo como culpable.

De este modo, te liberas del grave error que te expulsó del paraíso: el juzgar.

Porque el relato que te expulsó del paraíso fue creer que *"existe una lucha entre el bien y el mal y que debes derrotar a las fuerzas del mal"*.

Este relato lo ha impregnado todo.

Solo hace falta observar los libros de historia y como todas las naciones explican su propia historia como una lucha contra los malos, una lucha heroica.

Da igual que hablemos de Argentina, de España, de Cataluña, de Holanda, del Sudán o de los Estados Unidos de América. El relato es el mismo: *"Lo que nosotros hicimos ya fueran guerras, conquistas, revoluciones... fueron cosas necesarias, pues se dirigían contra los malos, los enemigos"*.

Este relato lo inunda todo: literatura, cine, mitos, canciones...

De hecho, incluso se busca que la violencia sea *'divertida'*, que se anhele el uso de la violencia para aplastar a quienes son *'malos'*.

La violencia se convierte en el clímax de gran parte de relatos y películas.

Detrás de este relato, existe la errónea idea de que solo uno de los dos puede vencer.

Existe la errónea idea de que tanto el mal como el bien existen y que nuestras acciones violentas están motivadas por el '*bien*' mientras que las acciones violentas ajenas están motivadas por el '*mal*'. Son intrínsecamente malas. Son el mal. Totalmente incomprensibles.

Eso te lleva a luchar contra el exterior, a vivir la vida como una lucha continua.

Pero también te lleva a luchar contra ti. La culpa, la vergüenza, el autoodio... tienen el origen en este relato que te has creído.

Al luchar contra partes tuyas, solo puedes acabar sufriendo.

En lugar de buscar entender todas tus partes, sanarlas y unificarlas, deseas extirparlas, reprimirlas, destruirlas... El maltrato hacia ti es consecuencia de creer en este relato: también de tu interior el '*mal*' debe ser aplastado.

¿El resultado?

Sufrimiento. Inevitablemente, sufrimiento.

Y eso nos lleva a construir organizaciones que, lógicamente, nacen de esta visión errónea, de este relato, y lo reflejan.

Hablamos de las organizaciones en las que todos participamos cada día: la familia, las empresas, el comercio, las amistades, la escuela, las universidades, el gobierno en sus diferentes formas, los sindicatos, el deporte y los juegos.

En todas estas organizaciones la idea de *luchar* contra los malos, de *peligro* continuado, de competir para derrotar al otro lo impregna todo.

En la familia: el reñir y castigar a los niños/as es lo normal; les gritamos, les castigamos... ¡como formas de buscar su bien! Curiosamente, no tenemos ninguna alternativa en nuestra mente a ello: el relato ha ocupado la totalidad de nuestra visión.

En la empresa: vemos el día a día como la obligación de luchar y vencer a la competencia. No se nos ocurre colaborar para atender mejor las necesidades de las personas y llegar a acuerdos para convertir lo laboral en un espacio de amor, de apoyo... ¡La misma idea es absurda, pues lo económico es la ley de la selva!

También en política: están los buenos (que son los que piensan como tú) y los malos (los otros) y tendemos a justificar todo lo que hacen los nuestros para que '*se impongan*' sobre los otros que, claro, son malos...

No se nos ocurre preguntarles cómo ven el mundo, qué necesidades tienen insatisfechas, no se nos ocurre ponernos en su piel para ver qué parte, aunque sea pequeña, de verdad tienen y cómo podemos ayudarles a satisfacerla de un modo diferente, si creemos que tal como lo proponen no es adecuado... No. En política también existe la misión de '*aplastar*' al contrario, derrotarlo...

Seguro que puedes ver que esto mismo se aplica en el deporte, en el mundo financiero, en el comercio, en muchas religiones, en los conflictos lingüísticos, territoriales, ideológicos...

Y, claro, es inevitable que esto te produzca sufrimiento psicológico. Inevitable. No puede ser de otro modo.

La misma estructura de las organizaciones te hace sufrir.

Y entonces te conviertes en lo que odias.

Cuando te crees este relato, la lucha y la violencia por un '*mundo mejor*' habitan el centro de tu vida, toda tu vida se llena de violencia y lucha.

La misma estructura de las organizaciones te hace sufrir.

Y entonces te conviertes en lo que odias.

Lo que no querías en tu vida, la ocupa totalmente. Te conviertes en una persona que agrede, en una persona vengativa, en una persona justiciera... ¡cuando te gustaría vivir el amor!

Al odiar a los '*malos*', acabas haciendo lo mismo que rechazas.

El relato del bien contra el mal te destroza.

Y luego, te preguntas: "*¿Por qué la vida está llena de violencia?*"

Al odiar a los '*malos*', acabas haciendo lo mismo que rechazas.

Es inevitable. Igual que el fuego quema, dividir el mundo en buenos y malos lleva a sufrir. Es inevitable.

¿Y cuál es la respuesta?

La respuesta es sacar de tu cabeza la palabra enemigo.

La respuesta es sacar de tu cabeza la palabra mal.

Eliminar la palabra culpable de tu mente.

No por un tema moral, sino porque es falso: si cada persona hace lo que puede, si todas las personas creen que tienen motivos para actuar tal como lo hacen, entonces, el mal no existe. Literalmente. No existe.

La respuesta es sacar de tu cabeza la palabra mal.

Si sacas de tu cabeza el concepto '*enemigo*', cuando tengas dificultades con algo o con alguien preguntarás, querrás comprender, querrás entender.

Porque todas las personas actúan movidas por sus motivos. Conocer no implica justificar, pero sí te permitirá ayudar. Conocer sus motivos te acerca a su visión del mundo y, claro, desde ahí puedes entender cómo ven el mundo, qué necesitan, cómo ayudarlas... de ahí surge no solo una comprensión, sino una profunda unidad.

Al querer entender a la otra persona, te sientes unido/a a ella: ella y tú tenéis las mismas necesidades, ella y tú tenéis deseo de ser felices, ella y tú os equivocáis a veces, aunque busquéis la felicidad... No sois diferentes, sois iguales.

De hecho, al mantenerte en esa escucha activa podrás empezar a intuir que no solo sois iguales, sino que sois la misma Realidad y Energía, expresándose a través de personalidades distintas. Esa escucha te lleva a conectar profundamente, espiritualmente, con los demás.

Y, a la vez, eso hace que construyas una profunda y espiritual conexión contigo mismo/a.

Crear en el mal es un error.

Si crees en el mal, no podrás abrirte al amor confiadamente.

En cambio, desmontar la idea del mal te acercará a la Divinidad.

Desmontar la idea del mal te llevará a habitar un mundo interior totalmente diferente.

Existe un mundo donde puedes percibir la presencia de Dios como Amor y Comprensión en tu vida. Y una puerta de entrada a ese mundo es verificar que el mal no existe, que todas las personas actúan creyendo que tienen razón y buscar ayudarlas.

Se trata de amar, se trata de acoger a cada persona, queriendo comprender quién es. De este modo, tu vida se transforma.

Acoger sin juicio. Acoger a la vida. Acoger todo lo existente.

Desmontar la idea del mal te llevará a habitar un mundo interior totalmente diferente.

Y eso es relativamente sencillo, cuando entiendes que el mal no existe, que solo existe una Inteligencia Amada y Activa que nos invita a descubrirla y encarnarla en todas las relaciones y circunstancias.

El resto importa poco.

Si te centras en expresar y acoger el Amor-Inteligente-Activo que te constituye a ti, a los demás y al universo, vivirás una profunda conexión con la Divinidad. Y, tal como dicen los místicos: *"El resto se te dará por añadidura"*.

## Propuesta de experiencia:

---

## Sobre la muerte:

Pon lentejas en remojo en algodón o similar y deja que germinen. Plántalas.

Al cabo de unos días, la semilla se habrá transformado: ya no habrá ninguna lenteja sino una planta.

Observa la planta cada mañana, con la intención de aprender la lección que te ofrece: nada muere, todo se transforma.

La muerte solo es un cambio, un proceso de renovación.

Cada instante es una muerte y esto quiere decir que, cada instante es un nuevo nacimiento. Intenta vivir desde ahí.

## Sobre el mal:

¡Hay muchos seres humanos profundamente heridos, con una gran carga de lucha y de dolor! ¿Puedes verlo? No los juzgues.

Ponte en su piel y la comprensión y el Amor aparecerán en tu vida.

Observa cómo, a veces, también tú te maltratas, te agredes con tu propio pensamiento y tus acciones. No lo haces por

maldad, sino porque te falta sabiduría, porque no sabes hacerlo mejor. ¿Puedes verlo?

Intenta comprender lo anterior muy profundamente. Piensa en ello. Medita en ello. Obsérvalo.

Poco a poco, irás viendo que cada persona hace lo que puede con lo que sabe. Entonces, irás integrando que el mal no existe.

Insiste en ello. No te rindas: transformará tu vida, te unirá a Dios.

Deja que esa evidencia te empape, como una lluvia fina que cae de forma continuada.

Insiste en ello. No te rindas: transformará tu vida, te unirá a Dios.

---

# Los autores

---

## Daniel Gabarró



Maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades, diplomado en dirección y organización de empresas, conferenciante y formador.

Ofrece una visión del mundo innovadora que pone en duda lo que siempre habíamos creído y nos anima a avanzar.

Desde hace años, imparte cursos de autoconocimiento y espiritualidad, así como formación a administraciones, empresas, universidades y centros educativos.

Es autor de numerosos libros y materiales, así como colaborador habitual en medios de comunicación.

Más información en <https://danielgabarro.com>

# Mireya Ávila



Desde los 17 años, se le han regalado profundas experiencias de Apertura Interior y de la Presencia Inefable, que se le ha manifestado como: "Amor-Presencia-Lo Inefable-Quietud-Gozo-Belleza".

Ha sido monja misionera durante quince años.

Acompaña a las personas para que redescubran su Ser Inefable.

Imparte diversos cursos de: Espiritualidad, Meditación, Autoconocimiento. Integra cuerpo y trascendencia a través de la Biodanza.

Privilegia la naturaleza, el silencio, la danza, la música y el cuerpo, como umbrales de acceso al Ser.

Más información en <https://www.ubuntu-somosuntodo.com>

## Jòrdan Faugier

A los 27 años tuvo una experiencia de Despertar. Fue una explosión de Amor, de un Fondo Indescriptible de Consciencia-Amor. Desde entonces, acompaña a las personas en su camino de vida, hacia la plenitud del Amor.



Ha sido monje contemplativo de clausura durante 15 años.

Músico, teólogo, formador, conferenciante, profesor universitario de Teología Espiritual y de Ecología.

Imparte diversos cursos de Espiritualidad, Crecimiento humano, Educación para la Vida, Arte y Ecología Reverencial.

Más información en <https://www.ubuntu-somosuntodo.com>

Daniel Gabarró, Mireya Ávila y Jòrdan Faugier

# Experimentar la Divinidad en la vida cotidiana

---

No hay separación entre la Divinidad y tú: eres una parte y el Todo a la vez.

No importa el nombre que le des a ese Todo: Dios, Energía, Esencia, Misterio... Las palabras no importan.

Lo que sí importa es experimentar esa Divinidad en tu vida, la Divinidad en tu interior.

Este libro es una guía para que lo vivas. Cuando eso suceda, todo se transformará.

Si buscas vivir desde tu Naturaleza Esencial, has llegado a Casa.

Te damos la bienvenida.

 **Boira**  
editorial

[boiraeditorial.com](http://boiraeditorial.com)

ISBN: 978-84-16680-98-6

