



# Redescubrir los textos místicos para el Despertar

Taller práctico OnLine de 4 semanas

## Segunda sesión (20.11.2020)

[Daniel]

1.- Bienvenidas y bienvenidos a este **espacio para volver a Casa. Un lugar para compartir desde la Consciencia. Un tiempo que nos damos para vivir este anhelo de Unidad. Gracias por estar aquí.**

2.- Aspectos técnicos de este curso:

-En el espacio del curso habrá: el **vídeo** de la clase, el **audio**, el **resumen** de la clase (elaborado por Jòrdan y Mireya) y la respuesta a vuestras **dudas** (respondidas por Daniel, a no ser que sea una pregunta dirigida a Mireya o Jòrdan).

- Puedes dirigir tus **dudas o testimonios para que se añadan a los dossiers hasta el 12 de diciembre de 2020**, envíalos al mail [info@danielgabarró.com](mailto:info@danielgabarró.com) o por WhatsApp +34 634 54 09 23. Indicar, por favor, que la pregunta es para el curso "*Redescubrir los textos místicos para el Despertar*".

4.- Cada semana abordaremos un tema durante dos sesiones. He aquí la visión global de lo abordaremos en este del taller online:

-1ª semana: Vivir espiritualmente en el siglo XXI y en plena pandemia.

-2ª semana: Construir relaciones de amor en nuestro entorno.

-3ª semana: Vivir en paz y solidariamente en un mundo desigual.

-4ª semana: Confiar en la vida y vivir desde nuestra naturaleza esencial.

5.- La estructura del curso es muy sencilla. Yo (Daniel) estoy en directo, pero Mireya y Jòrdan van participando a lo largo de la sesión con diversas intervenciones grabadas (Video-Perlas). Así se produce un dialogo entre los tres y entre los tres profundizamos.

[Mireya y Jòrdan]

6.- ¿Qué quiere decir vivir espiritualmente en el siglo XXI y en plena pandemia?

**Para nosotros vivir espiritualmente significa espaciarse, ir abriendo cada vez más nuestro interior para que quepa todo y poder abrazar todo.**

7.- Esta Fuente, la Divinidad está en todas partes y cuanto mayor es la apertura, mayor es la percepción. Como dice el Bhagavad Gita (15,14): ***“Yo estoy en el corazón de todo lo que existe”***. La inmediatez de la Presencia que está disponible en todo momento y en todo lugar.

8.- La mística cristiana Teresa de Jesús, que tiene aquella célebre frase de ***“entre los pucheros anda Dios”*** también tiene un trabalenguas muy bonito que dice:

*Si quieres encontrarme,*

*mirarme has en ti.*

*Si quieres hallarme en Mí,*

*Buscarte has en ti.*

9.- Para nosotros, **vivir espiritualmente también significa vivir en un estado de Presencia, percibiendo esta unidad esencial de todos y todo.** El despertar a la Totalidad es uno de los denominadores comunes de las experiencias místicas. Esta experiencia de unidad es una experiencia universal que se expresa de múltiples formas y maneras. Por ejemplo, el indio sioux Alce Negro la expresó así: *“Estaba en la cumbre más alta de una montaña. Vi mucho más de lo que puedo expresar. Todo era como la forma originaria de toda forma, un ser uno en Unidad.”*

**Nuestra esencia, nuestra naturaleza esencial, que es amor siendo está presente en todo y en todos... todo es una manifestación única de esa Realidad.**

10.- **Esta situación que estamos viviendo de pandemia puede ser una oportunidad para conectar con lo esencial, para abrirnos a esta Realidad y vivir desde lo que somos.**

11.- Cuando uno vive esta unidad esencial con el Todo y con todos pueden surgir del corazón estas palabras tan bellas del místico sufí de Murcia Ibn 'Arabi:

*“Hasta ahora ignoraba a mi compañero si no compartíamos la misma creencia. Pero ahora mi corazón acoge cualquier forma: pradera de gacelas, ermita para monjes, templo para ídolos, ka'ba para peregrinos, tablas de la Torá y el libro santo del Corán. Sigo la religión del Amor.”*

[Daniel]

12.- Como nos dicen Mireya y Jòrdan **este anhelo de unidad con lo que somos es universal**. Y ha sido dicho de formas muy parecidas desde culturas muy distintas.

13.- Mireya y Jòrdan nos están diciendo que **vivir espiritualmente significa vivir en lo cotidiano. Hay que situar la espiritualidad en la misma vida. Cada persona y cada cosa que nos rodea es un vínculo con este Aliento Vital**.

14.- Jòrdan nos compartía que **vivir espiritualmente es dejar espacio para que quepa todo/s y abrazarlo**. Vivir espiritualmente quiere decir aprender a mirar a los demás como personas libres, como personas autónomas, como chispas de un mismo fuego... esto es dejar espacio.

Muchas veces no miramos a las personas como tales, sino como objetos, como formas de conseguir lo que quiero. Eso es estar cerrados la vida, ahí no cabe nada. Tenemos que abrirnos a lo profundo que está presente en todos/as.

Ese intento de ver la Realidad y lo profundo de las personas y de todas las cosas es dejar espacio.

15.- **Abrazarlo todo. Este es el primer nivel de conexión con lo Superior**. Delante de cualquier ser hacer espacio y darnos cuenta de que ese ser es único. Permitir que mi mirada lo vea. Eso es abrazar.

Y cuando yo abrazo la Vida que me toca vivir y lo vivo como un regalo único e irrepetible, en ese preciso lugar estoy en un primer nivel de conexión con lo Superior (Dios, Divinidad, Totalidad).

Pero luego **hay un segundo nivel: sentir que nuestro Hogar esta en todas partes**. Porque yo soy parte de Todo. La Unidad, la Totalidad es lo que me conforma y por lo tanto yo soy una parte de la Totalidad.

Esto hay que sentirlo, que percibirlo más allá de la mente lógica.

**Vivir espiritualmente es darme cuenta de que hay Algo mayor que yo que está habitándome**. Pongo la atención en este Aliento Vital que

me constituye y a la vez, me doy cuenta de que yo soy una expresión de este Aliento Vital de una forma concreta.

Se trata de ser conscientes de que yo soy consciente, de que me doy cuenta y que algo mayor me incluye.

**16.- La consciencia se conoce a sí misma siendo ella misma. Vivir espiritualmente es vivir de una forma personal e impersonal a la vez. Yo soy la consciencia conociéndose a ella misma. Y esto puede hacerse por tres grandes puertas:**

1) Consciente de ser Consciente: Inteligencia. (Yo soy una comprensión)

2) Consciente de ser Totalidad: Amor (Yo soy Unidad, no hay separación)

3) Conscientes de ser Cambio: Energía. (Yo soy potencia, transformación)

**Estamos invitados a vivirnos como un yo consciente (vivirme como una pieza importante de un puzle) y a la vez como parte de una Realidad Mayor (esto que apporto al puzle me es regalado y viene de un campo inmenso de Inteligencia, Amor y Energía).**

17. Hay un texto sufí que decía: ***“Dios silbó y, al oírse, se reconoció”***. Esto es lo que hacemos en esta vida: yo soy el silbido y Dios reconociéndose.

En este mismo instante, yo soy la presencia de Dios dándose cuenta.

Por eso vivir espiritualmente tiene que hacerse a dos niveles:

1) Silbar (darme cuenta de yo);

2) Reconocer que ese silbido se escucha en una Consciencia que siempre Es. **Yo soy la consciencia siendo consciente.**

[Mireya y Jòrdan]

## 18.- Precariedad y Plenitud.

*Habitas en el fondo secreto de mi ser  
más oculto que la intuición en la consciencia.  
Eres quién me acompaña de día  
y mi cómplice dentro de la oscura noche.*

(Mansur al Hal·lag, místico sufí s. X dC.)

19.- Esta pandemia que estamos viviendo está siendo para mucha persona una 'oscura noche'. El texto de Hal·lag nos dice que se puede vivir espiritualmente en medio de situaciones difíciles y complicadas, y mantenernos unidos a la Fuente.

20.- Sentir nuestra conexión con la Divinidad, con la Fuente nos transmite una sensación de paz y de confianza, aunque sea en medio de situaciones muy difíciles. Como por ejemplo los 9 meses de prisión que tubo que sufrir Juan de la Cruz y, a pesar de su situación pudo escribir su Cántico Espiritual y decir: "**Que bien sé yo la Fonte que mana y corre, aunque es de noche**". Aunque la situación es difícil, dolorosa y no la puedes cambiar ('es de noche') sentimos nuestra conexión con lo Superior, con la Divinidad y, eso, nos da paz y confianza.

21.- En estos días muchas y muchos estamos viviendo precariedades físicas, económicas, sociales, emocionales...

**Las 8 bienaventuranzas que encontramos en los Evangelios, todas ellas empiezan en precariedad y acaban en plenitud.** Las Bienaventuranzas no son mandamientos que nos 'obligan' a ser humildes, compasivos, limpios de corazón..., sino que son invitaciones a que seamos cada una de estas cosas y en la medida que lo vivamos entraremos en este ámbito que Jesús llamó Reino de Dios.

Este **Reino de Dios o de los Cielos es un estado de plenitud y transparencia de consciencia que cambia nuestra manera de mirar y de situarnos delante de la Vida.**

Para Jesús, que fue un ser despierto, todo estaba habitado de Presencia y a ello nos invitó cuando nos dijo que **“el Reino de Dios está en vosotros/as”** (Lu 17,20).

Nos invitó a vivir la plenitud de cada instante y con la primera bienaventuranza (que es el umbral que nos permite acceder a las otras y al Reino de Dios) nos señala como el vacío de tener se convierte en plenitud de ser: **“Bienaventurados (felices) los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos”.**

22.-En lugar donde estamos, a pesar de que sea ‘de noche’ es el lugar donde tenemos que despertar: **“Encontraré su Rostro, en el mismo lugar donde me hallo”** (Ibn ‘Arabi)

[Daniel]

23.- Como nos decían Mireya y Jòrdan, **yo continúo siendo hija/o de Dios, aunque viva en ‘una noche oscura’.** Si quiero vivir una espiritualidad en tiempos de pandemia tengo que ser consciente que **necesito lo que me pasa, necesito lo que me cuesta, necesito lo que me pasa para despertar. Estoy en el lugar adecuado para despertar.**

24.- Cuando no acepto algo quiere decir que ese ‘algo’ no lo he comprendido. ¿Quién soy yo para decidir como tiene que ser el mundo? ¿Quién soy yo para decidir como debe funcionar el universo? Eso no quiere decir que no intente aportar, mejorar y enriquecer el mundo como un artista. El artista crea y no juzga ni critica. El artista aporta.

25.- **Hemos de seguir avanzando sin luchar, sin huir... dejando que la cera arda y se termine. Vive hasta el fondo lo que estás viviendo, no lo niegues. Simplemente date cuenta de que lo que está sucediendo no eres tú Yo soy el que miro. Yo soy el ver. No huir. Ser, simplemente.** I además hacerlo, sabiendo que tenemos permiso para fracasar.

Solo tengo que intentarlo. Date cuenta de que eres tú quién observa 'la noche'. Cuando hagas eso dejarás caer lo que habías creído ser, dejarás caer tus creencias.

Y esa es la forma de travesar la 'noche'. **Y cuando haya dejado caer todo seré tan pobre que ni siquiera tendré un 'yo' que defender. Y entonces seré un 'pobre de espíritu'... cuando yo no tenga la necesidad que las cosas ocurran de una determinada forma, entonces seré infinitamente pobre de espíritu. Entonces seré pura consciencia que acepta que hay cosa que pasan (como las nubes en el cielo) y el Reino de Dios me habitará. Ojalá seamos lo suficientemente pobres de espíritu para dejar caer hasta la necesidad de ser santos, incluso la necesidad de iluminarnos.**

26. Un minuto de escucha (un cuento de Anthony de Mello):

*Quando llegó a oídos del Maestro la noticia de que un bosque cercano había sido devastado por el fuego, este movilizó inmediatamente a sus discípulos:*

*“Debemos ir a replantar los cedros”, le dijo.*

*“¿Los cedros? exclamó, incrédulo un discípulo.*

*“¡Pero si tardan dos mil años en crecer...!”*

*“Entonces tenemos que comenzar de inmediato” dijo el Maestro. “¡No hay un minuto que perder!”*

**Estamos llamados a vivir la vida que nos toca vivir. Los resultados no dependen de nosotros. Lo que sí depende es nuestra disposición. No hace falta que tengamos éxito.**



27.- Propuesta de experiencia:

Hoy proponemos:

Convierte en templo el lugar en el que estás. Es aquí donde tienes que aprender, donde tienes que crecer.

Ábrete a comprender lo que no aceptas.

Pon la comprensión (y el amor) conscientemente donde ahora te cuesta y pregunta:

¿En qué quieres que crezca?

28. Ya ha pasado una hora. ¡Como un vuelo! ¿Qué nos llevamos de esta sesión? Os invito a compartir una frase o palabra en el chat, ¿qué te resuena en tu corazón?

Impresionante; Paz; Me despierta a la aceptación; Ufff... voy a volver a escucharla; Amor Puro; Una profunda reflexión; Me despierta gratitud, amor; Humildad; Yo soy comprensión; Paz interior; "Mi religión es el Amor"; Una mirada dentro de mi interior; Ver; Comprender; Ser conscientes; Más allá de la mente; Anhelo de Unidad; Paz; "Entre los pucheros anda Dios"; "Todos los sitios son mi hogar"; "Nada te turbe, nada te espante, todo pasa..."; Transformación total de la mirada; En mi debilidad me hago fuerte; Avanzar sin luchar; Necesito lo que me pasa, no lo que deseo; Revelador; El Silencio; Inquietud; Una mirada diferente; Recordando el Origen; El Eterno Presente; Aceptar las noches como parte del día; Redescubrirme; Amor; Ternura; Me da temor descubrir el universo que llevo en mí; Saber que estoy donde debo estar; Abrazar las 'noches' y agradecerlas; Cada vez necesito menos cosas; Todo esta bien, la Vida pasa a mi través...

## Dudas y testimonios:

En rojo vuestra aportación, en negro mi respuesta.

Las respuestas que me envían en catalán las pongo primero en catalán y luego la traducción al castellano.



### **Compartir una experiencia (después veréis la misma en castellano)**

Hola Daniel,  
¡Hola!

M'agradaria compartir una experiència vital i espiritual molt important per mi de quan era molt jove, je je.

Endavant! És bonic compartir!

Quan jo tenia 20 anys més o menys vaig viure una experiència de "plenitud vital" en la meva vida que m'ha acompanyat i m'ha ajudat a superar moments difícils. Cada vegada que la recordo (del llatí re-cordis, tornar a passar per cor), m'emociona. Era molt jove, amb conflictes amb la meva mare (ja havia mort el pare) molt greus i una convivència molt difícil casa (amb el meu germà no, però tampoc em donava suport).

Ho entenc. Hi ha èpoques difícils a les nostres vides de tant en tan, oi?

Vaig conèixer un grup de "metges" que estaven lligats al seu "mestre" que es deia Rachimura.

Els vaig conèixer, vaig crear forts vincles amb una dona gran que es deia Isabel i que em va acollir moltíssim, escoltant-me, ensenyant-me coses de la seva medicina , parlant molt i compartint moltíssimes reflexions de vida.

Al final tot aquest col·lectiu va ser una “farsa social”, els metges no eren metges, el menjar no era tan ecològic com deien, i tot l’entramat financer que els envoltava era bastant fosc, ben a prop d’una secta. Ben bé era una secta.

Però jo em vaig sentir a gust, i vaig viure una pau interior i una alegria interior que no l’he oblidat MAI de la vida.

Sí, a vegades passa... les coses no són com diuen ser.

Però això no impedeix que nosaltres fem un profund aprenentatge, oi?

Estaven a Valldoreix o Vallvidrera (no recordo) i quan agafava el FFCC per anar al seu centre estava tan feliç que sentia la felicitat no només en mi sinó en tota la gent que viatjava amb mi en el tren. No oblidaré mai les mirades de les criatures ...de les persones del vagó ... jo no les buscava però ens trobàvem i era “pura llum”, “pura pau interior” i “pura alegria”.

Perquè ho som. I quan nosaltres contactem amb aquesta Veritat, la veiem a tot arreu i en tothom. Perquè no hi ha res que no estigui conformat sinó pel mateix, per l'alè vital, per la Vida i l'Amor mateix...

Com a experiència de “llum i de pau”, la vaig viure des del meu interior i en comunió amb el meu entorn , fos el que fos (menys a casa meva).

Je, je, je... i és aquí on tenim la feina més difícil: al nostre entorn més propers... just d'això en parlem la properes dues sessions...

Van voler que marxés amb ells però jo no em volia lligar perquè hi havia alguns temes que no veia gaire clar i no em van forçar a seguir-los de males maneres.

Quan es va destapar tot l'entramat jo ja no estava amb ells i ho vaig viure en la distància però també amb la gratitud que els devia per tots els aprenentatges que m'havien donat i les hores de conversa i d'escolta que havíem tingut.

Efectivament! La forma de viure és molt aquesta: agrair el que cada persona i situació ens dona, sense demanar el que no ens dona.

D'una poma espero el que una poma pot donar. D'una dutxa espero que una dutxa pot donar. Però no espero que una poma em renti, ni que una dutxa serveixi per menjar.

Quan valoro que sí tinc, enlloc del que no tinc tot és més fàcil, oi?

Llavors puc veure el que he après amb cada cosa i tot és més senzill...

Repeteixo que crec que va ser una experiència espiritual inigualable però en cap moment vaig sentir que estigués lligada a "quelcom exterior" ... deu ... alà ... buda ... sinó d'una profunditat amb mi mateixa que en feia viure amb plenitud, joia i pau amb el meu entorn (menys amb ma mare, per desgràcia).

Sí, perquè la Vida (Déu) és una Totalitat, es Tot.

I clar, si és Tot, llavors també és en mi. No hi ha diferència entre Déu i la meva Essència: tota resposta és dins meu.

M'agrada sentir-vos quan parleu però hi ha quelcom que em "grinyola" i com que sóc molt curiosa ja, ja vull seguir escoltant-vos a veure si trec l'entrallat d'aquest laberint o d'aquest paisatge.

Je, je, je...

Doncs a seguir avançat!

Tant de bo alguna de les coses que diguem et siguin útils per avançar i comprovar-ho dins teu...

Gràcies per la vostra xerrada d'avui i, fins demà!



**Compartir una experiencia (traducción al castellano)**

Hola Daniel,

¡Hola!

Me gustaría compartir una experiencia vital y espiritual muy importante para mí de cuando era muy joven, je je.

Adelante! Es bonito compartir!

Cuando yo tenía 20 años más o menos, tuve una experiencia de "plenitud vital" en mi vida que me ha acompañado y me ha ayudado a superar momentos difíciles. Cada vez que la recuerdo (del latín recordis, volver a pasar por el corazón), me emociona.

Era muy joven, con conflictos con mi madre (ya había muerto el padre) muy graves y una convivencia muy difícil casa (con mi hermano no, pero tampoco me apoyaba).

Lo entiendo. Hay épocas difíciles en nuestras vidas de vez en cuando, ¿verdad?

Conocí un grupo de "médicos" que estaban ligados a su "maestro" que se llamaba Rachimura.

Los conocí, creé fuertes vínculos con una mujer mayor que se llamaba Isabel y que me acogió muchísimo, escuchándome, enseñándome cosas de su medicina, hablando mucho y compartiendo muchísimas reflexiones de vida.

Al final todo este colectivo fue una "farsa social", los médicos no eran médicos, la comida no era tan ecológica como decían, y todo el entramado financiero que los rodeaba era bastante oscuro, muy cerca de una secta. Exactamente, ¡eran una secta!

Pero yo me sentí a gusto, y viví una paz interior y una alegría interior que no lo he olvidado NUNCA en la vida.

Sí, a veces pasa ... las cosas no son como dicen ser.

Pero esto no impide que nosotros hacemos un profundo aprendizaje, ¿verdad?

Estaban en Valldoreix o Vallvidrera (no recuerdo) y cuando cogía el FFCC para ir a su centro estaba tan feliz que sentía la felicidad no sólo en mí sino en toda la gente que viajaba conmigo en el tren. Nunca olvidaré las miradas de las criaturas ... de las personas del vagón ... yo no las buscaba pero nos encontrábamos y era "pura luz", "pura paz interior" y "pura alegría".

Porque somos esa luz, esa paz, ese amor...

Y cuando nosotros contactamos con esta Verdad, la vemos en todas partes y en todo el mundo. Porque no hay nada todo está conformado por ese aliento vital, esa la Vida, ese Amor...

Esa experiencia de "luz y de paz", la viví en mi interior y en comunión con mi entorno, fuese lo que fuera (menos en mi casa).

Je, je, je ... y es aquí donde tenemos el trabajo más difícil: en nuestro entorno más cercano... justo de eso hablamos la próximas dos sesiones...

Quisieron que me fuera con ellos pero yo no me quería comprometer porque había algunos temas que no veía muy claros y no me forzaron a seguirlos por las malas.

Cuando se destapó todo el entramado yo ya no estaba con ellos y lo viví en la distancia pero también con la gratitud que les debía por todos los aprendizajes que me habían dado y las horas de conversación y de escucha que habíamos tenido .

¡Efectivamente! La forma de vivir es muy ésta: agradecer lo que cada persona y situación nos da, sin pedir lo que no nos da.

De una manzana espero lo que una manzana puede dar. De una ducha espero que una ducha puede dar. Pero no espero que una manzana me lave, ni que una ducha sirva para comer.

Cuando valoro que sí tengo, en lugar de lo que no tengo todo es más fácil, ¿verdad?

Entonces puedo ver lo que he aprendido con cada cosa y todo es más sencillo... ¡y valioso!

Repito que creo que fue una experiencia espiritual inigualable pero en ningún momento sentí que estuviera ligada a "algo exterior" ... diez ... alà ... buda ... sino de una profundidad conmigo misma que hacía vivir con plenitud, alegría y paz con mi entorno (menos con mi madre, por desgracia).

Sí, porque la Vida (Dios) es una Totalidad, es Todo.

La idea "fuera/dentro" es una fantasía.

Y claro, el Todo también está en mí o yo estoy en el Todo. No hay diferencia entre Dios y mi Esencia: toda respuesta está en mí.

Me gusta oiros cuando habláis pero hay algo que me "chirría" y como soy muy curiosa ya, ya quiero seguir escuchando ayudarán a ver si saco algo claro de este laberinto o de este paisaje.

Je, je, je ...

Pues a seguir avanzado!

Ojalá alguna de las cosas que digamos te sean útiles para avanzar y comprobarlo dentro de ti ...

Gracias por vuestra charla de hoy... ¡y hasta mañana!

:-)



### **Sobre este taller y el curso Aula Interior**

Hola Daniel,  
¡Hola!

primero darte las gracias por este taller sobre los textos místicos, ¡un regalo y para mi la continuacion al taller que hice contigo ,con Mireya y con Jòrdan para descubrir la divinidad!

Si es un taller precioso. Llevamos dos sesiones, pero han resultado muy bellas.

Además lo tendréis siempre disponible.

Creo que es un taller solo para personas que el tema les interesa mucho. Pero llena un vacío que es importante. ¡Me alegra que te sirva!

Me ha encantado volverlos a oír, me abrieron una pequeña ventana hacia mi interior y soy consciente que solo es el principio, 4 pasos del camino!!

Estoy haciendo Aula Interior y te quería preguntar si llegar a nuestra esencia, a nuestra naturaleza es lo que has comentado en Aula



Interior del trabajo que iremos haciendo para quitarnos las capas que tenemos de creencias y mandatos o son cosas distintas? ¿La divinidad que tenemos y somos y la naturaleza por otro lado?

Efectivamente, el propósito final de Aula Interior es descubrir nuestra Esencia, volver a la Totalidad que Es y que somos.

El observarnos es el primer paso para dejar caer lo que somos.

A lo largo del curso Aula Interior hay varios pasos y todos tienen sentido en sí mismos. Pero sí, el último es, precisamente, volver a la nuestra Esencia y coincide con lo que explicamos en este taller OnLine con Jòrdan y Mireya.

Gracias, ¡¡un abrazo muy grande!!

Gracias a ti y también un abrazo grande. Nos vemos en la próxima sesión.