



6 claves para **VIVIR FELIZ**

con Daniel Gabarró

RESUMEN ESCRITO DE LA SEXTA SESIÓN:

Conectar con la Esencia que soy.

El último paso del mapa hacia la felicidad

En la sesión de hoy veremos el último paso en el camino hacia la felicidad: conectar con la Esencia que soy.

¿Cuándo es posible conectar con la Esencia de forma lo suficientemente real y estable como para vivir desde ella en nuestra vida cotidiana?

En realidad, solo podemos conectar con la Esencia cuando mantenemos la **aduldez** en la mayor parte de nuestro día a día. Mientras no hayamos conquistado la aduldez en la mayoría de nuestra vida, no será posible.

¿Qué significa "mantener la adultez" la mayor parte del día?

Pues significa que hemos trabajado lo suficiente los pasos previos como para que **el exterior no determine** lo que pensemos, sintamos o hagamos.

En este nivel de evolución nos damos cuenta de ser nosotros/as quienes mobilizamos nuestra capacidad de comprensión (al margen que los demás quieran o no comprendernos), nuestra capacidad de amor (al margen que los demás nos amen o no) y nuestra capacidad de acción (al margen que los demás se unan a nosotros/as o no).

En este nivel de conciencia, he conquistado una importante **libertad interior**: lo que pienso, siento y hago no lo determina lo exterior, sino yo.

Haber conquistado la adultez la mayor parte del tiempo, implica un **equilibrio psíquico suficiente sobre el que edificar** la conexión con la Esencia de forma estable. Antes resulta difícil y, lo máximo que puede conseguirse, son ratos de conexión, instantes puntuales pero que no pueden sostenerse.

¿Cómo habremos llegado hasta ahí?

Pues haciendo un trabajo previo que quiero remarcar. Por eso, a continuación, recordaré los pasos o claves del autoconocimiento, el mapa hacia la felicidad.

Estos son los pasos. Antes que nada, hay **que superar dos previos**:

- 1.- **Desenmascar las creencias falsas** que nos impedirán crecer
- 2.- **Verificar que no mando en mi vida** tanto como pensaba.

Una vez estos previos son evidentes, podemos **empezar con la parte psicológica** del trabajo interior:

- 1.- **Observar** al personaje que nos domina
- 2.- **Diagnosticar** las dificultades que tenemos e **iniciar trabajos** de reequilibrio.
- 3.- **Reconciliarnos** con nuestro pasado (limpieza del inconsciente y traumas)
- 4.- **Potenciar** nuestras capacidades: de comprender, amar y hacer.

Tal como he dicho antes, solo cuando estos pasos están mínimamente abordados, **aparecerá el deseo de dar el último paso:**

- 1.- **Conectar con la Esencia** que somos.

Qué significa conectar con la Esencia?

Conectar y vivir desde la Esencia significa realizar nuestro propósito vital:
descubrir quiénes somos y expresarnos.

Cuando yo descubri quién soy, todo encaja, **todo problema se disuelve**.

Mientras no descubro quien soy, los problemas permanecen.

Por eso, muchas veces afirmo que el propósito del trabajo interior es **descubrir aquello que he sido y que siempre seré**. Algo constante, inmutable que me constituye esencialmente.

¿Qué es lo espiritual?

Desde esta perspectiva, lo "espiritual" es **cualquier camino que nos lleve a descubrir nuestra esencia**, nuestro verdadero Yo.

Por lo tanto muchas acciones que se hacen en ciertas religiones o filosofías no serán espirituales si no nos acercan a lo que somos.

Pero, en contrapartida, muchas otras acciones que sí nos llevan a descubrirnos son claramente espirituales aunque se den en un campo de fútbol o en un supermercado.

Viendo las cosas desde este ángulo, podremos entender que esta definición de espiritualidad permite que todas las personas puedan vivirla: incluyendo a las personas ateas y agnósticas.

En realidad, el trabajo de descubrir quién soy es muy sencillo: **se trata de dejar caer todo lo que no soy.**

Es decir, no se trata de añadir nada (el trabajo de autoconocimiento no añade nada), sino de **quitar todos los errores** con los que me he identificado para que lo que soy, emerja.

¿Qué es lo espiritual?

En este punto del trabajo es muy importante **no pelearse con las palabras**. Muchas personas no soportan la palabra Dios o Divinidad...

No importa.

No nos peleemos con las palabras.

Usemos aquellas con las que nos sintamos cómodos/as: **Esencia, Totalidad, Energía, Vacuidad, Inmanifestado, Misterio, Divinidad...**

Las palabras no cambian el hecho y nosotros/as queremos vivir experimentalmente esa realidad.

Nos da igual el término con el que se designe. Lo que queremos es descubrir eso vivencialmente.

Verifícalo:

Mira en tu interior y respóndete:

¿Tienes ganas de equilibrar tu parte psicológica?

¿Tienes ganas de conectar con la Esencia?

Muchas personas solo responderán positivamente a la primera pregunta: es normal.

Las invito a iniciar el camino de trabajo interior y avanzar en todo el proceso de reequilibrio psicológico.

Con el tiempo, surgirá una sed profunda de espiritualidad. Pero ahora, si no ha aparecido, no hay que forzarla, sería mentirnos.

Yo no busco a la Esencia: Ella me busca a mí

Pero lo anterior no significa que yo esté buscando la Esencia. No.

No soy yo quien busca la Esencia, es al revés: **es la Esencia quien me busca a mí.**

Sí, la Plenitud que soy me llama **para que me viva plenamente**. El malestar, el desasosiego, el sufrimiento que puedo vivir no son sino formas como la Plenitud que soy, me llama.

Si no pudiera beber, no tendría sed. Si no pudiera comer, no tendría hambre. El sufrimiento que me causa no vivir en absoluta Plenitud aparece porque esa **Plenitud está en mi interior y quiere nacer en mí**.

La Esencia que soy, me llama para que la actualice. Y no puedo llegar a ningún otro lugar que a la Inteligencia-Felicidad-Energía que soy. No puedo llegar a ningún otro sitio, pues no soy nada diferente a ello. **La Felicidad-Energía-Inteligencia es mi origen y es mi destino**. Llegaré inevitablemente. No sé cuándo, pero no hay ningún otro lugar al que llegar.

Verifícalo:

¿Puedes intuir que la insatisfacción aparece porque puede ser satisfecha?

¿Puedes intuir algo muy grande y hermoso queriendo nacer en tu interior?

¿Quién soy yo?

Si la Plenitud que soy me busca a mí, la pregunta aquí es: **¿y quién soy yo?**

Yo no puedo ser nada que cambie continuamente, pues yo siempre soy yo.

Yo debo ser aquello que está, **inmóvil, detrás de todo cambio.**

Mi verdadero yo, no son las ideas que tengo (pues cambian continuamente y yo sigo siendo yo), ni mi cuerpo (pues también cambia, pero yo sigo siendo yo a pesar de sus cambios), ni lo que siento (pues también los sentimientos van cambiando continuadamente)...

Yo soy lo que hay de inmutable, de esencial, de **permanente** en mí.

¿Y qué es lo que no cambia en mí?

El **Aliento Vital** que me da vida.

Lo que no cambia en mí es la **Energía** que me habita y da vida.

Yo soy esa Energía o aliento vital que es acción, vínculo y capacidad de comprensión.

Todo cambia, pero esa capacidad siempre está. Los contenidos que la conforman cambian, pero la **capacidad o conciencia** siempre está.

Y esa **Energía-Amor-Inteligencia** que me habita y me hace existir es lo mismo que hace existir cualquier otra realidad: desde una piedra a un sistema solar completo.

La Realidad y la Esencia y el Yo son la misma substancia.

De hecho, no hay otra substancia.

Lo único que existe es Eso vistiendo múltiples disfraces.

La Totalidad y Yo somos unidad. **No estoy separado de la Realidad**, no estoy separado/a de la Totalidad. Cuando busco mi Esencia, cuando busco mi Yo es esto lo que estoy buscando. Bueno, en realidad, es al revés: **la Totalidad que soy me busca pues la soy**. No puedo ser nada distinto.

Por lo tanto, en lugar de decir "yo nací" quizás debí decir "**la Vida nació a mí través**" o, en un lenguaje más clásico, "Dios nació en mí".

Superar la visión infantil de Dios

Desde esta perspectiva podemos entender que la visión de un **Dios con forma de hombre y su barba blanca**, sentado en una nube fuera de la Realidad mirándonos y jugándose... es una visión bastante **infantil** y poco ajustada a lo Real.

Ya es hora que empecemos a mirar en nuestro interior para buscar aquello que siempre permanece: al hacerlo no solo caerá la visión infantil de un Dios que vigila y que nos quiere castigar, sino que **descubriremos una Presencia que siempre ha estado y siempre Es**, que nos apoya pues nos permite existir.

Dejaremos de creer para empezar a dar fe de lo que vivimos: un gran salto adelante.

Verifícalo:

¿Puedes ver como la mayoría de personas habla de un Dios infantil: una especie de hombre en una nube que te mira para juzgarte?

¿Puedes intuir que podemos ir mucho más allá de esta visión infantil?

Algunas reflexiones inspiradoras

Dios es la Realidad misma. **Dios es la Totalidad.** Y no hay nada fuera de ella. Y si Dios es la Totalidad, mi esencia es la divinidad.

En palabras judías y cristianas, "somos Hijos/as de Dios a **su imagen y semejanza**".

En palabras budistas: **ya estamos iluminados** y siempre lo hemos estado, aunque lo ignoremos.

Por eso no me gusta la expresión actual "*llegar a nuestra mejor versión*". **Yo no tengo versiones. Ya soy.** Lo que ocurre es que me he olvidado y se me invita a recordarme.

De hecho, todo el trabajo interior es, simplemente, **recordar quiénes somos**: lo mismo que explica la parábola del hijo pródigo.

Pero explicar la Esencia que somos es difícil con palabras. Es como querer **explicar el color verde a una persona ciega** de nacimiento. Lo único posible es hacer **metáforas, paráboles, símbolos, mitos...** ¡con la esperanza que cada persona vivirá la experiencia en su interior y el mensaje será entendido!

Por eso, os animo a entender que, en este paso del camino, lo fundamental es **intentar ir más allá de las palabras** para intentar **vivir lo que hay debajo**. Existe una frase muy conocida que dice "*cuando la maestra señala la luna, la persona necia se queda mirando el dedo*".

Y es ahora como puedo vivirme como **un espacio donde la vida se produce**. Un espacio inmenso, inmóvil y siempre presente. Eso lo soy. De hecho, es lo único que soy.

Y puedo ir profundizando más y más en esa vivencia.

Traducir los textos milenarios de sabiduría al lenguaje del siglo XXI

Cuando se llega a este último paso del trabajo interior, resulta importante volver a **recuperar la sabiduría de cientos de místicas y místicos** que han vivido antes que nosotros/as y que nos dejado instrucciones para ser experimentadas.

Por lo tanto, en este punto del trabajo en Aula Interior es interesante traducir al lenguaje del siglo XXI los textos místicos. Entonces comprenderemos que no son para ser creídos, sino que son, textualmente, **instrucciones para ser aplicadas y comprobadas**.

Releemos algunos conceptos de religiones y de místicos/as diferentes para procurar **entender y aplicar** lo que nos querían transmitir.

Por ejemplo, comprendemos que el concepto "**pecado**" quiere decir "**error**" y que el **error principal es ignorar que no se manda en nuestra vida** pues entonces no se puede avanzar y que precisamente a ello se alude cuando se habla de "**pecado original**", pues todas las personas lo vivimos y hasta que no lo descubrimos no podemos avanzar.

Pero investigando también veremos el significado profundo de **Yihad**, el término islámico que indica "lucha contra el infiel" y nos daremos cuenta que nosotros/as somos el infiel, pues todavía no vivimos con la conciencia que deseamos... entendemos que no hay que luchar contra los demás, sino **trabajar en nuestro interior para que "mi infiel interior" se "convierta"**.

O descubriremos que el significado profundo de "**crucifixión**" implica "**crucificar**" al ego para que el yo Esencial emerja...

Es decir, en este punto del camino es útil volver a repensar y a traducir al lenguaje del siglo XXI los antiguos textos místicos y **comprender las instrucciones** que nos daban para poder **aprovecharlas**.

Por eso, reitero, es tan importante dejar de luchar con las palabras. Da igual llamar a esto Dios, Esencia, Energía o Vida... Si luchamos contra las palabras nos perderemos el significado.

Lo importante es abrirse a **experimentarlo**.

Verifícalo:

¿Puedes intuir la profundidad de estos textos cuando seas capaz de traducirlos al lenguaje actual?

¿Puedes ver como muchas veces no se ha explicado el significado profundo de estos textos y, por tanto, nos perdemos su riqueza?

Caminos prácticos hacia la Esencia

Y para abrirse a experimentarlo, resulta útil entender las **prácticas** que, durante años, han sido usadas con éxito por miles de personas: el **silencio**, la **meditación**, la **presencia** consciente, la **oración**, la realización a través de la **vida cotidiana...**

Al conocerlos podemos **usarlos e implicarnos** en un camino que, desde nuestra perspectiva, tenga corazón.

Sí, mientras no nos impliquemos en un camino serio y profundo, iremos de vídeo a vídeo, de libro a libro... pero no nos transformaremos. **No importa el camino que tomes, pero una vez lo hayas tomado síguelo y persevera.** En todos los caminos serios deberás pasar por un período en el que deberás limpiar los traumas y lo que te asusta. No te eches a atrás. **Persevera y lo trascenderás.**

Aula Interior, el curso que imparto cada año, es una opción que te lleva hacia la felicidad, **empezando por los aspectos psicológicos para llegar hasta lo más elevado.**

Pero escucha tu interior y, tras escoger un camino, implícate y persevera. A la cima de la **montaña se puede llegar desde muchos caminos diferentes**, pero es fundamental que perseveres en el que escojas para poder llegar a su final.

Llegar a la **plenitud es posible**. Basta con andar un paso cada vez. Basta con seguir un camino graduado y sistemático, paso a paso. Comprométete.

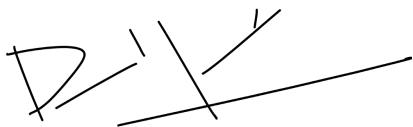
Te invito a mirar, **en mi web: www.DanielGabarro.com, el curso Aula Interior.** Me encantaría poder acompañarte, ya sea presencialmente o onLine, en tu proceso de autorrealización.

Ojalá este curso te haya inspirado y te haya aportado **información útil y clara**.

Espero que este curso te haya servido para **tener un mapa del camino hacia la felicidad** y a reconocer los errores más habituales

Si lo deseas, te espero en Aula Interior para acompañarte.

Te envío un abrazo sincero,



Daniel Gabarró

Tu sherpa del trabajo interior

www.DanielGabarro.com