

Dossier

 Daniel Gabarro
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

**LA CONEXIÓN CON LO SUPERIOR:
Dios un gran malentendido**

Yo, Realidad, Dios y Esencia

Dossier 33

Primera semana de junio

Índice

Utilidad del dossier	3
Introducción	3
Lo que realmente existe: Yo, Realidad, Dios y Esencia	8
Nota extra para quien la necesite: un universo de múltiples dimensiones	14
Estos contenidos se irán aclarando con el tiempo	15
Reto para esta semana	15

Encuesta:

¿Puedes contestar **esta encuesta?**

Solo son 5 preguntas y tardarás muy poco.

Pero me ayudas a **mejorar Aula Interior**. Me haces un **gran favor**.

La encuesta **está aquí:**

<https://forms.gle/J7Ds2GQNkWUkuyZx9>

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas.

Sin embargo, **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse en el dossier.

A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Recuerda que la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

Introducción

Esta semana, empezamos el último gran bloque de contenido nuevo en Aula Interior Online: **la conexión con lo Superior o la espiritualidad**. Este es el propósito de junio, tras haber realizado un largo proceso de autoconocimiento. Hasta ahora, hemos hecho un viaje de autoobservación de nuestro mecanismo, de nuestra personalidad y hemos empezado a ver cómo algunos aspectos de esta mecanicidad van cayendo (y este proceso se intensificará en el futuro) mediante un trabajo de equilibrio del centro intelectual, emocional y energético.

Los primeros meses observamos mucho a nuestro personaje o ego para ver dónde nos mentíamos, dónde nos engañábamos, dónde nos atrapaba con su mecanicidad.

Luego dedicamos tres meses a limpiar y potenciar los tres centros: un mes para el centro intelectual, otro para el centro emocional y otro para el energético.

¡Pero que ahora entremos en un mes para trabajar lo “específicamente espiritual” no quiere decir que el trabajo anterior no lo fuera!

De hecho, **cualquier camino que nos lleve a nuestra esencia es espiritual**. El único problema que hay es que Yo no vivo quién soy. Por lo tanto, todo lo que hemos hecho para descubrir nuestro Yo ya era una tarea espiritual.

Sin embargo, este mes vamos a profundizar de una forma mucho más intensa en QUIÉN SOY YO, es decir, vamos a intentar ir a lo ESENCIAL, a descubrir la REALIDAD PROFUNDA o, dicho con otras palabras, vamos a intentar descubrir la DIVINIDAD, a DIOS.

Porque, como decía el místico del siglo XV, el maestro Eckart: *mi propio fondo, es exactamente el mismo fondo de Dios. No son dos fondos, sino un solo y único fondo*. Cuando descubro quién sí Soy, descubro lo que sí Es.

En este sentido, durante este mes de junio vamos a abordar varios temas. Estos son:

1. Dios: un gran malentendido.

Sé que, por lo general, la palabra Dios tiene muy mala prensa entre algunas personas. A veces porque hemos tenido experiencias poco sabias con personas del ámbito religioso que nos transmitieron una visión muy rígida y muy sesgada de la divinidad; o bien porque nos aportaron una visión infantil de un ser todopoderoso que está “vigilándonos desde fuera” como si fuera alguien deseoso de castigarnos cuando nos equivocamos... ; o bien nos dieron una visión muy limitada, muy sesgada de Dios como un ser de amor dulzón y almibarado que excluye de la realidad todo lo que no nos gusta del mundo.

En mi opinión, la palabra Dios no solo ha sido malentendida, sino que también es una fuente de conflictos internos.

Pero, como todas las palabras hermosas, debemos recuperarla, aunque otras personas la usen de forma muy diferente a como la usamos nosotros. Del mismo modo que no podemos perder la palabra amor o la palabra libertad, pues son muy importantes, tampoco podemos dejarnos perder la palabra

Dios, pues incluye una realidad inmensa que también es nuestra.

Por eso, en esta sesión os voy a animar a recuperarla, y lo haremos desde una perspectiva que os sirva, al margen de vuestras creencias: puedes ser una persona atea, musulmana, agnóstica, cristiana, budista... da igual.

Lo que Es puede descubrirse y, en ese descubrimiento, de la Verdad se hace evidente al margen del punto de partida personal.

2. *Comprender los textos místicos.*

Luego, intentaré ofrecer una serie de pistas para interpretar algunos textos antiguos que existen y, así, verificar que nos ofrecen un camino de gran sabiduría.

Es una lástima que no entendamos textos que han sido útiles durante milenios y que incluyen un montón de orientaciones para vivir gozosamente aquí y ahora. ¡Intentaremos recuperarlos!

3. *Caminos que nos llevan a lo Superior.*

En otra semana, hablaremos del silencio (o del callar), de la meditación, pero sobre todo de caminos de autoconocimiento y conexión con lo Superior desde la vida cotidiana.

Nuestro enfoque busca llevar la espiritualidad al día a día: en lo laboral, en las relaciones familiares, en las tareas sociales...

Nos preguntaremos, ¿cómo vivir la divinidad desde lo cotidiano?

¡Una maravillosa oportunidad de ver a Dios en todas partes!

4. *Reflexiones sobre la muerte.*

Otra semana la dedicaremos una sesión a la muerte y, así, añadiremos algo

importante al bloque de la espiritualidad. Y quizás ampliemos algún punto más, no estoy totalmente seguro, pues quizás aparezca un tema imprevisto en alguna sesión...

A veces pensaréis que estáis entendiendo perfectamente estos contenidos, pero algún tiempo después descubriréis que había un significado mucho más profundo que se os ha pasado por alto...

Así que, quizás, dediquemos alguna sesión a abordar algunas dudas que, aunque enviadas al boletín, merecen un espacio más amplio. Bueno, ya lo veremos. Pero seguro que en algún momento hablaremos de la muerte.

5. *Presencia, oración y silencio.*

Además, también abordaremos este tema de una forma más específica. Normalmente, no se entiende claramente estas tres herramientas y son claves.

Seguramente deberemos entenderlas al margen de cualquier religión... ¡y eso es un reto!

¿Cómo podemos orar al margen de una religión concreta? Pues creo que es algo a descubrir... ¡Ya veis que soy atrevido!

6. *Y explicaré cómo seguiremos a partir de julio...*

Por otro lado, quiero remarcar que el proceso de Aula Interior no se termina este mes, sino que continúa. La información de sabiduría que buscamos en nosotros/as mismos/as se va a ir multiplicando con el paso del tiempo, siempre que seamos capaces de mantener activa nuestra conciencia. Por ello, os explicaré cómo seguiremos durante julio, agosto y septiembre.

En esencia será de dos maneras:

Primera: cada semana -y durante 9 semanas de julio, agosto y septiembre- os enviaré un mail con un resumen de un mes de trabajo del curso. En el primer mail resumiremos octubre, en el segundo mail de la segunda semana resumiremos noviembre, etc. En cada mail tendréis un vídeo breve, de muy pocos minutos, explicando lo fundamental de ese mes; irá acompañado de un resumen en PDF. Así podréis verlo, escucharlo o leerlo. Comprobaréis que los contenidos que al principio del curso parecían muy difíciles ahora se ven totalmente lógicos... ¡Eso demostrará el gran aprendizaje que has realizado!

Segunda: Te incorporarás a Universidad de Vida (en julio y agosto) y, luego (en septiembre) a Profundización Interior, un espacio online para profundizar en los contenidos de Aula Interior, un espacio para exalumnos/as.

Se trata de un espacio de entrenamiento online los lunes de 21 a 22 horas que busca profundizar y, sobre todo, que la vida cotidiana no nos rapte y sigamos manteniendo el trabajo interior en el centro de nuestra vida.

Si a lo largo de un curso has visto lo mucho que has ido avanzando en el autoconocimiento, podrás entender lo mucho que seguirás avanzando si mantienes un espacio semanal de profundización.

En Universidad de Vida imparto una clase quincenal, mientras que Sergi Pérez imparte otra clase quincenal. Cada mes tratamos un tema, de este modo dedicamos un mes entero a profundizar en un tema y a irlo incorporando y practicando en nuestra vida cotidiana. Todas las sesiones quedan colgadas en el área del alumnado de Universidad de Vida (UdV).

Tendrás acceso a UdV durante todo julio y agosto.

En septiembre, como parte final del curso Aula Interior, estarás ese mes en Profundización Interior. Si quieres, luego podrás incorporarte. No te preocupes, ya te informaré sobre cómo funciona.

En julio y septiembre habrá clases en directo todos los lunes. En agosto no hay clases en directo, pero podrás investigar entre las más de 340 sesiones de

autoconocimiento que ya se han impartido.

Todas las sesiones son, en general, muy interesantes. Igualmente, te sugiero que no las veas todas de una sentada: ¡menuda indigestión! Je, je, je...

Y, ahora sí, empecemos este nuevo bloque del curso.

Lo que realmente existe: Yo, Realidad, Dios y Esencia

La vida espiritual empieza el día que dejo de pensar en lo espiritual como algo teórico y empiezo a vivirlo en la realidad. No se trata de creer en Dios, sino vivir en Él.

Si la espiritualidad es todo camino que me lleva a mi Esencia, mi vida espiritual empieza cuando experimento, en mi vida cotidiana, que vivo en Ella.

En este punto, quizás lo mejor será empezar por plantearme qué es “mi Esencia”, pero claro, al decir “mi” estoy hablando de Yo, por lo que también ahí está implícita la pregunta de “¿quién soy Yo?”.

Si como mucha gente dice en el ámbito espiritual hay que ir al encuentro de Dios, pues será útil también analizar no solo ese Yo que va al encuentro de la divinidad, sino también el mismo concepto de Dios, para saber si es o no real... y, claro, eso nos hace preguntarnos sobre qué es la Realidad.

Ya veis, os planteo investigar 4 términos: Yo, Realidad, Esencia y Dios.

¿Os animáis? Pues... ¡Adelante!

Si “espiritualidad es todo lo que me lleva a mi esencia” deberemos preguntarnos cuál es, pues, “mi Esencia”.

En realidad, mi **Esencia** es exactamente igual a **aquello que Soy y siempre soy**. Ya sé que puede parecer una evidencia, pero lo que no soy no puede formar parte de mi

Esencia.

Lo que Soy siempre lo soy y no puedo no serlo, si así fuese no sería esencial sino temporal, anecdótico, complementario. Visto desde esta perspectiva, por lo tanto, yo no puedo ser mis errores, ni todo lo que he ido descubriendo de mecanicidad o de autolimitación en mí a lo largo del curso y de mi vida. ¿Por qué? Pues porque eso puede ser transcendido y, por lo tanto, no es mi Esencia.

Lo que acabo de explicar creo que nos aporta una pista muy útil: lo único que me separa de lo que Soy es lo que no soy, pero creo ser. Es decir, **lo que me separa de mi esencia es creer en el ego**. Si suspendo esa creencia, simplemente soy y, por lo tanto, habito mi esencia.

Visto desde esta perspectiva, creo que entenderéis que el Yo y la Esencia son, en realidad, la misma cosa. Sería absurdo creer que yo soy un Yo por un lado y que, por otro, lo que soy esencialmente, mi Esencia, es otra cosa diferente. **Yo Soy mi Esencia: lo que siempre Soy es mi Esencia y lo que Soy en esencia es mi Yo**.

Por lo tanto, entre el **Yo y la Esencia** no hay solo una relación de proximidad, sino una **relación de identidad**, son una misma y única cosa. Y lo único que me separa de vivirme lo que realmente soy es que me confundo con lo que no soy, me confundo con mi ego, con mis creencias, con mis ideales, con mis pensamientos, con mis sentimientos, con mi cuerpo, con mis éxitos y mis fracasos... **Las identificaciones me apartan de mí**.

Paralelamente, aquello que podemos ver y consideramos la “Realidad” es lo mismo que el “Yo”. **Yo soy la Realidad en mí**.

Todo aquello que **Yo vivo y percibo en mi conciencia es mi Realidad**. Si yo solo puedo vivir algo dentro de mi conciencia, dentro de mi campo de atención y llamo “realidad” a todo lo que está en ese campo, puedo darme cuenta de que, en el fondo, yo soy este espacio donde capto el mundo, **soy este espacio en el que capto lo que llamo realidad**. ;

Cuidado, ¡he dicho **el espacio y no los hechos concretos!** Los acontecimientos van

cambiando, pero **el espacio siempre Es. Y Es porque lo Soy.**

Si me fijo atentamente veré que, en mi conciencia o campo de atención, no puedo diferenciar nunca el yo y el campo. Todo lo que percibo, lo percibo DENTRO de mi campo, dentro de MÍ. De alguna manera, desde mi perspectiva subjetiva, lo que es Real me conforma. O, dicho de otro modo, también existe una relación de identidad entre la Realidad y el Yo (la Realidad y el Yo es lo mismo). **Yo soy la Realidad en mí, yo soy este espacio que siempre Es y donde la vida sucede.**

No existo fuera de este espacio y este espacio es lo que me conforma en tanto que conciencia.

De ahí se deduce que, para llegar al Yo tenemos, al menos, dos caminos: bien ir descubriendo lo que hay en el exterior y dándonos cuenta de que no está separado de mí, puesto que está dentro de mi conciencia; o bien partiendo de la observación de nuestro interior para liberarnos de errores (que es la opción pedagógica por la que hemos optado en Aula Interior) hasta darnos cuenta de que todo lo que tengo dentro es, realidad, lo único que puedo vivir y eso soy Yo.

Y si vamos un poco más allá, observaremos que a lo largo de estos meses me he ido descubriendo como "el observador". Me he ido dando cuenta que lo que había en mi conciencia o campo de atención podía ir cambiando (cambia la gente, los paisajes, los sentimientos, las ideas...) pero que quien observaba siempre estaba allí. Pero, llegados a este punto, creo que podemos ir, todavía, deducir algo más.

Si Yo soy esta conciencia, esta capacidad de comprender, me gustaría que la observarais. ¿De dónde surge? ¿De qué está constituida? ¿Dónde está su origen? ¿Acaso la hemos creado nosotros? ¿Qué es lo que me da Vida?

No estoy bromeando. Al contrario, me parece una pregunta muy importante y pertinente al hilo de lo que hemos estado reflexionando. Si Yo y mi Esencia somos lo mismo y si lo que vivo como Realidad y el Yo también tienen una relación de identidad, es decir, son lo mismo... ¿Qué es lo que subyace de eterno, de esencial, de invariable bajo este Yo, bajo esta Realidad que nos hace decir que soy una Esencia?

Cuando lo miro con atención desde un profundo silencio, me doy cuenta que lo que existe Es y que eso que Es me hace Ser. Es decir, que **hay una Fuerza o Aliento Vital o Vida que me preexiste y que la soy al mismo tiempo.**

Para dar respuesta a esta pregunta, podemos mirar una planta y preguntarnos: ¿Qué es lo que hace surgir la planta? ¿Qué es lo que se expresa en ella? ¿Acaso ha estado siempre? ¿Qué es lo que la hace surgir, crecer, florecer, marchitarse y desaparecer físicamente? ¿Qué hay, en realidad, siempre presente en esa planta? ¿Hay algo siempre presente en la planta cuando nace? ¿Y cuándo florece? ¿E, incluso, sigue ahí cuando la planta ya se ha marchitado y, finalmente, desaparece?

Exacto. “La Vida” o “la Energía” expresándose. Y he escrito Vida y Energía con mayúsculas, porque no me refiero a una vida concreta, ni a un tipo energía concreto como la gasolina o la electricidad, sino a la “voluntad profunda de existir” que se expresa, inevitablemente, en el universo.

Sí, se trata de una **expresión continuada e inevitable, un fluir de la Vida, un fluir imparabile de la Energía.**

Desde este punto de vista, el **Yo que se da cuenta no es un Yo independiente, sino que es un Yo que también surge de esta misma Vida. Ese Yo es una expresión de la Vida**, igual que todo: una planta, una piedra o cualquier otro ser.

Lo que parece tan real y tan sólido y evidente como “la realidad”, se transforma en un “río” siempre en movimiento. Es decir, **lo real es ese Movimiento, esa Energía, esa vida en expresión... ¡y la forma no más que una anécdota (preciosa, pero efímera) de lo que realmente es Real!**

No digo nada extraño: solo hay que ver la realidad que se transforma continuamente y lo que parecía sólido desaparece...

Esta vida expresándose no se expresa de una forma desordenada, sino como una expresión comprensible y global que **lo abarca todo, absolutamente todo** en una unidad.

Por lo tanto, desde un cierto punto de vista puede decirse que es una “Energía Personal”: amor, energía e inteligencia expresándose **como si tuvieran un propósito personal**. Aunque, si se mira desde otra perspectiva, se ve que esa Energía Inteligente en una Unidad **no se identifica con ninguna forma y, por lo tanto, también es impersonal**.

Y sí, ahora he estado hablando de Dios.

Sí, efectivamente, **todo lo anterior es una descripción de Dios**.

Mirad, creo que **es un absurdo pensar en un Dios como un ser al margen de la Realidad. Es un absurdo, pues nada puede existir fuera de la Realidad**.

Y también es otro absurdo pensar que lo “real” es únicamente lo que tocamos y vemos... ¡Cuando sabemos que eso no perdura y hay múltiples realidades existentes que no podemos tocar o medir como nuestros pensamientos o sentimientos!

Lo verdaderamente real es lo que siempre Es y siempre está y se expresa a través de todo, en todo momento y lugar.

Y, claro, si eso está en todo momento y lugar y eso no cambia nunca, eso también debe estar en mí y lo que **yo soy solo puede ser eso**. Puesto que lo que cambia en mí es solo anecdótico y no esencial.

Luego, también hay una relación de identidad (es lo mismo) entre Dios y Yo.

No es que mi yo pequeño (mi ego) sea Dios, pero sí es cierto que **Dios es lo que Yo Soy, mi Esencia y la Realidad profunda**.

Y lo que estoy afirmando es que eso es lo único que realmente existe y lo único que puede existir.

Por lo tanto, **la Divinidad, Dios, lo es todo aquí y ahora. Nada existe fuera de él**.

Esto que acabo de decir también se afirma continuamente en el Islam y es uno de sus pilares fundamentales: **Alá es Uno**. Y, claro, Alá es uno, quiere decir que todo es Dios, que tal como dicen los místicos sufíes: "*el universo y el planeta tierra es el cuerpo de Alá*".

Mirad el mundo y daos cuenta de que sois lo mismo que la planta de la que hablábamos hace un rato: **sois Vida, Energía en expresión**. Pero nosotros podemos darnos cuenta de serlo, somos seres autoconscientes. Esa parece ser la diferencia. Pero somos lo mismo. Nada puede haber fuera de esa Realidad. Nada.

Yo soy la Vida expresándose en mí. **El Yo, la Realidad, la Esencia y Dios son la misma cosa**.

Lo que realmente soy, es esta Vida expresándose a través de mí. Soy como una nota de una gran sinfonía: importante y necesaria para la composición. Pero si en lugar de pensarme como la totalidad, me pienso en función de la Realidad, del conjunto, de la totalidad, si pongo la atención en la sinfonía, podré expresarme mejor como "Yo".

Y ahí os he dado una pista muy clara para pensaros. **No os penséis como seres separados, sino como focos de una única totalidad**. Pensaos como parte de esa totalidad, pues esa es la Realidad en movimiento continuo. Aquí es donde se intuye un hermoso juego: Dios Es; la Realidad Es; la Vida Es... no se trata de una Vida estática sino de una que está en constante movimiento. Por eso, algunos místicos, como por ejemplo Raimon Panikkar, afirman que Dios es relación.

Y aquí lo vuelvo a remarcar: **¿existe alguna relación entre la palabra Dios, Realidad, Esencia y Yo? Sí, una relación de identidad, pues son/somos la misma cosa**.

Entonces, ¿cómo podemos relacionarnos con este Yo objetivo, con este Dios desde mi subjetividad? Yo creo que eso es imposible. Yo no puedo relacionarme con lo objetivo desde lo que no es, sino desde lo que Soy... Y recordad que lo subjetivo no tiene sustancia de por sí... Y, sin embargo, la Totalidad sí se relaciona de forma directa con lo relativo, puesto que es su misma base existencial.

Por lo tanto, lo **que toca es darme cuenta de que ya Soy...** y que soy nada más que lo Real, no el ego que creo ser, sino la Energía expresándose en mí. Lo subjetivo no es lo esencial, sino algo no real en sí mismo y lo no real no puede relacionarse con lo real.

¿Podría el pato Donald relacionarse con su dibujante? Lo único que puede hacer es dejar de pretender ser un Yo diferenciado y darse cuenta que Es el dibujante. Y eso es a lo que estoy llamado: a fundirme en Él, unirme con lo Absoluto, con Dios, con el único Yo existente, con la Esencia de todo y de todos.

Pero no es algo que debamos hacer como un mandato, sino como fruto de un darnos cuenta de que eso es lo que realmente somos, lo único que somos. **Entonces, pensarme y vivirme así será, simplemente, afirmarme.**

Nota extra para quien la necesite: un universo de múltiples dimensiones

¡Atención! No caigamos en el error de creer que solo existe aquello que vemos y tocamos, pues hay muchas cosas que no vemos y sí que existen.

Añado este apartado debido a que todos los años hay personas que son conscientes de captar cosas que no todas las personas captan y muchas sufren por ello (pues no suelen contarlo a casi nadie). También lo añado para hacer justicia a todas las dimensiones que no vemos como seres de tres dimensiones y a todas las religiones, pues afirman que la realidad tiene múltiples dimensiones que no alcanzamos a ver: los ángeles, arcángeles, tronos, querubines, etc.; ... y no son una metáfora.

Hay una Vida que se está descubriendo a sí misma a través de la conciencia, la divinidad tiene conciencia de sí misma y lo hace en múltiples niveles: nosotros solo estamos en tercero de primaria. No somos el centro de la realidad, ni del Universo, no somos los “especiales”.

Somos hermosos como todos los otros seres existentes, pero solo somos una

pequeña parte, una especie concreta de las múltiples expresiones de la divinidad encontrándose a sí mismas: la Divinidad en expresión.

Ahora bien, ser capaz de ver cosas no habituales (ver el futuro, ver ángeles, a muertos, viajar fuera del cuerpo, etc.) no nos hace mejores, ni más espirituales.

Igual que las personas sordas o ciegas no son ni más, ni menos espirituales que las personas videntes o con audición, tampoco las personas con capacidades de percepción poco habituales (suelen llamarlas “paranormales”) son más espirituales, solo perciben más.

Lo importante, no es lo que percibo, sino **si dejo de confundirme con un yo subjetivo y empiezo a darme cuenta de que soy la expresión de la Vida y unirme a Ella. Unirme a Dios. Unirme a lo que sí Soy.**

Estos contenidos se irán aclarando con el tiempo

Sé que este dossier puede parecer algo complejo.

No os preocupéis, seguro que se irá aclarando con el tiempo, aunque también os pido disculpas porque no he sabido escribirlo con mayor claridad.

Pero lo anterior es lo más fundamental que quise transmitir en la sesión al hablar de Dios para ayudaros a recuperar esta realidad y para que no evitéis la palabra.

Quizás el dossier sea muy distinto a lo que dije en voz alta: me permito que el momento dicte mis palabras para adaptarme a lo que creo mejor en cada momento. Además, así este dossier y la sesión se complementan mutuamente.

Reto para esta semana

Durante esta semana, os animo a meditar sobre lo explicado y a intentar mirar la idea de Dios desde una visión adulta, que no infantilice a la Totalidad.

¿Puedes intentar ver el mundo dándote cuenta de que eres una totalidad y, a la vez, una parte de otra Totalidad mayor?

¿Puedes intentar mantener esa conciencia?

Al hacerlo, pon tu atención en aquello que percibes como algo siempre presente y calla para poder escuchar. Ahí, quizás, percibirás que Dios, Yo y mi Esencia son una única cosa.

En realidad, estos deberes no son solo para esta semana, sino que deberían ser para toda nuestra Vida... ¡Pero me parece bien ponerlos ahora que ya estamos muy avanzados en el curso!

Sed felices. Vivid en la Unidad en la medida de lo posible. Sin forzaros. Con ternura. Todo se andará. Todo se hará claro en el instante preciso: ni un momento antes, ni un momento después.