



PROFUNDIZACIÓN
INTERIOR

Textos místicos que transforman

Sabiduría de palabras milenarias

Exposición del tema.

DOSIER 13

1 de diciembre de 2025

ÍNDICE

BIENVENIDA AL TEMA DEL MES.....	3
CALENDARIO DE DICIEMBRE.....	3
Nota importante sobre el calendario.....	4
ENCUENTRO PRESENCIAL (OPCIONAL).....	4
UNA CONTINUIDAD EN EL CAMINO.....	5
¿POR QUÉ ESTE TEMA?.....	5
UN MES PARA ESCUCHAR Y SABOREAR.....	6
¿QUÉ SON LOS TEXTOS MÍSTICOS?.....	6
SABIDURÍA QUE SE ENCARNÓ.....	7
LA SESIÓN DE HOY.....	7
SABIDURÍA ANTIGUA Y ACTUAL.....	8
NECESITAMOS ALIMENTOS DISTINTOS.....	8
LOS TRES NIVELES DEL CAMINO INTERIOR.....	9
DESAYUNO o PURIFICACIÓN.....	9
COMIDA o ILUMINACIÓN.....	11
CENA u UNIÓN.....	12
PARA CERRAR.....	13

BIENVENIDA AL TEMA DEL MES

Empezamos un nuevo mes dentro de Profundización Interior, y con él, un nuevo tema para seguir profundizando en nuestro camino personal.

Este espacio está pensado para personas que ya hemos hecho bastante trabajo interior, y que sentimos la necesidad de seguir avanzando de forma equilibrada. Por eso, cada mes alternamos entre un enfoque psicológico y otro espiritual, con el deseo de que ambos caminos se nutran mutuamente.

En diciembre, nos adentramos en un tema de carácter espiritual: **“Textos místicos que transforman”**. O también podríamos llamarlo: **Sabiduría de palabras milenarias**.

El propósito es acercarnos a estos textos como lo que son: una vía posible hacia lo esencial. Palabras que pueden resonar en nosotros y ayudarnos a conectar con una dimensión más profunda de la vida.

CALENDARIO DE DICIEMBRE

Como siempre, el trabajo de este mes se estructura en cuatro semanas:

Lunes 1 – Introducción al tema

En esta primera sesión, presento el marco general del mes. ¿Por qué este tema? ¿Qué sentido tiene leer textos antiguos hoy? ¿Qué tipo de mirada se requiere para que estos textos puedan ser verdaderamente transformadores?

La invitación es a empezar a abrirnos a esta experiencia: escuchar con otros oídos, mirar con otros ojos.

Lunes 8 – Encuentro con Jordan Faugé

La semana siguiente contaremos con la presencia de **Jòrdan Faughier**, quien nos acompañará para seguir profundizando. Jòrdan fue monje contemplativo de clausura durante 15 años. Vivió a los 27 años, sin haber tenido antes una formación religiosa, una profunda experiencia de amor y de unidad, y por ello buscó activamente profundizar en esa experiencia y entró en un monasterio.

Desde entonces, su vida ha estado dedicada a la búsqueda espiritual. Aunque hoy ya no vive en un monasterio, dice que sigue siendo un monje “a la intemperie”, porque la palabra monje significa “el que busca unificarse”, y ese sigue siendo su camino.

Jordan es también teólogo, músico, profesor universitario y con el y su pareja, Mireya, los 3 escribimos el libro *Experimentar la divinidad en la vida cotidiana*.

Lunes 15 – Semana de entrenamiento personal

Esta semana no habrá sesión en directo. En su lugar, compartiré **ejercicios de práctica** para que puedas trabajar el tema desde tu propia experiencia.

La idea es darte el tiempo suficiente para integrar lo que estamos estudiando este mes. Por eso, esta tercera semana es especialmente importante: permite que el trabajo no se quede en lo mental, sino que pase al cuerpo, a la vida cotidiana.

Lunes 22 – Encuentro final de preguntas y cierre

En la última semana del mes nos volveremos a encontrar en directo para compartir preguntas, reflexiones o comentarios. También responderé las dudas que hayáis hecho llegar por escrito si no podéis asistir en directo.

Nota importante sobre el calendario

El lunes **29 de diciembre** sí habrá sesión de Profundización Interior. Ese día empezaremos ya el tema de **enero**, titulado:

“Lo que callas, te grita. ¿Cómo trabajar con tu inconsciente?”

En cambio, el lunes **5 de enero** NO habrá sesión. Será una semana de descanso.

ENCUENTRO PRESENCIAL (OPCIONAL)

Antes de entrar de lleno en el contenido del mes, me gustaría recordar que el **domingo 21 de diciembre**, de **10:00 a 14:00**, tendrá lugar un **encuentro presencial voluntario**. En él trabajaremos el **tema del mes anterior**:

“Volver a casa sin heridas. Cómo sanar la relación con la familia.”

Será un espacio para continuar profundizando en un tema que, como vimos, nos tocó profundamente. Un espacio para ir cerrando, integrando y compartiendo.

Quedan pocas plazas (al cierre de esta sesión, quedaban tres), así que si estás interesado/a, puedes reservar tu plaza cuanto antes. Y si deseas quedarte a comer, es importante que también reserves la comida con antelación, para evitar problemas de organización.

Para inscribirte, aquí: <https://danielgabarro.com/profundizacion/>

UNA CONTINUIDAD EN EL CAMINO

También quería añadir algo que me parece importante: el tema de noviembre —la relación con la familia— **abrió muchas puertas**. Nos puso delante de preguntas profundas, y no siempre sencillas.

Por eso, mi invitación es a **tomarlo con calma**. Si aún no has hecho los ejercicios propuestos durante la tercera semana, te animo a hacerlo. Y si ya los hiciste, te animo a seguir abiertos/as a lo que pueda seguir emergiendo.

Todo este trabajo **no termina con un mes**, sino que va creando una base que nos servirá para lo que viene.

Y de hecho, el próximo mes de enero seguiremos profundizando en esta línea. Contaremos con la presencia de **Fernanda Villanueva Lavín**, ex religiosa que estuvo **25 años en la orden de las carmelitas**, y con ella trabajaremos el tema del **inconsciente**. Será una continuidad natural de lo que hemos abierto con el trabajo familiar.

Así que, si puedes y te apetece, nos vemos el domingo 21. Y si no, seguimos juntos/as en este camino compartido online.

¿POR QUÉ ESTE TEMA?

Antes de entrar en el contenido más concreto, me gustaría compartir por qué sentí que este tema podía ser útil.

A lo largo de los siglos, las personas que han llegado a una comprensión profunda de la realidad han dejado escritos que reflejan su camino. No son solo opiniones: son **pistas, orientaciones, instrucciones** que nos ofrecen desde su experiencia, por si queremos escuchar.

Este mes nos invita precisamente a eso: **a escuchar**. A mirar dentro de nosotros para ver qué necesitamos en este momento de nuestro camino, y a abrirnos a que esas palabras, si estamos disponibles, puedan guiarnos.

UN MES PARA ESCUCHAR Y SABOREAR

Existen textos que llevan siglos, incluso milenios, circulando. A veces no les prestamos atención, pero si nos abrimos, pueden **alimentarnos profundamente**.

Este mes no busca tanto acumular ideas, sino **saborear frases, enseñanzas, intuiciones**. Y sobre todo, dar espacio en nuestro interior para que esas palabras puedan enraizarse.

Porque no se trata solo de escuchar una frase de sabiduría, sino de **hacer sitio dentro de mí** para que esa frase pueda vivir en mí.

No basta con comprender con la mente: necesitamos **cor-prender**, es decir, **tomar con el corazón**. Solo así puede haber una verdadera transformación.

Y aunque puede parecer que bajar el ritmo es descansar, **ir hacia adentro no siempre es fácil**. A menudo, cuando hacemos silencio, descubrimos que el interior está lleno de polvo, de rincones poco habitados. Es un trabajo que requiere presencia y a veces también esfuerzo.

¿QUÉ SON LOS TEXTOS MÍSTICOS?

Podemos definir los textos místicos o textos de sabiduría como **instrucciones para acompañarnos hacia lo Esencial**.

Nos orientan hacia el Aliento Vital que nos sostiene, hacia el espíritu, el alma, el atman, el yo profundo, Dios. Llamémoslo como queramos. Pero nos llevan ahí porque nacen de ahí.

Y esto se nota. Hay textos que suenan bien, que dicen cosas hermosas, pero que no están **vivos**. Quien los escribió no los vivía.

Tengo en casa un par de bolsas de basura con libros así. Libros que no llegan, que no respiran, que no transmiten. Y por eso no los conservo. Porque no se trata de decir cosas bonitas. Se trata de dar testimonio **desde la vivencia**.

Un texto de sabiduría **no es algo que leemos para tener fe**. No está ahí para que creamos en él.

Está ahí **para que lo practiquemos**, para que lo probemos, **para que verifiquemos** si lo que dice es cierto **en nuestra propia vida**.

SABIDURÍA QUE SE ENCARNÓ

Por eso es tan importante con qué actitud nos acercamos a un texto místico. No es lo mismo leer para "entender" que leer para "encarnar".

Este enfoque conecta directamente con lo que vimos en el tema del mes de octubre,

“Dios no era eso”, y el encuentro con María del Mar Albajar, abadesa del Monasterio de Montserrat. Ella nos hablaba de una espiritualidad que no busca teorías, sino **vivencia**. Una espiritualidad que quiere **hacerse carne en la vida diaria**.

LA SESIÓN DE HOY

Como la próxima semana contaremos con la presencia de Jòrdan Faugher, hoy he preferido dejar de lado los textos más clásicos —como los de Rumi, el Evangelio de Buda, San Juan de la Cruz, Jesús o el Maestro Eckhart— para abordar **otro tipo de textos**.

Textos que, sin dejar de ser profundos, ofrecen **tres niveles distintos de comprensión**. Porque **no todos estamos en el mismo momento vital ni espiritual**, y no todos necesitamos lo mismo.

He jugado en la sesión con las palabras “**comprender**” y “**cor-prender**”. Porque cuando una frase de sabiduría entra no solo en la mente, sino también en el corazón, **empieza la transformación**. Y esa transformación no requiere esfuerzo. Requiere **presencia y atención**.

Cuando integro una frase y la hago mía, ya no necesito que me la repitan. Ya no es algo que dijo otro. **Ahora también la puedo decir yo**, porque **forma parte de mí**.

Pero si me quedo solo en las palabras, sin saborearlas, corremos el riesgo de repetirlas como un loro. Y eso **no transforma**.

Hay que dejarlas en nuestro interior, saborearlas, olerlas, masticarlas, vivirlas... ¡hasta que sean nuestras!

SABIDURÍA ANTIGUA Y ACTUAL

En la sesión de hoy he compartido **frases de sabiduría** que provienen de textos antiguos, pero también de personas actuales.

De hecho, una de las frases que compartí la encontré hace apenas unos días en un correo. Me la envió una persona que forma parte del curso. Y me pareció que decía algo verdadero, algo esencial. Por eso la incluí.

Porque lo importante no es si una frase tiene mil años o fue escrita ayer. Lo relevante es si esa frase **nace del corazón y apunta a lo esencial**.

NECESITAMOS ALIMENTOS DISTINTOS

Por último, he querido organizar el contenido de hoy en **tres bloques**, pensando en que **no todas las personas estamos en el mismo punto del camino**.

He puesto la imagen de una bebé de un año y media, aproximadamente, a punto de morder una sandía. Porque lo que necesita un bebé de esa edad no es lo mismo que lo que necesita un niño, un feto aún no nacido o una persona adulta.

Del mismo modo, **nuestro momento espiritual también condiciona el alimento que necesitamos**.

Además, cada uno vive momentos vitales distintos: a veces estamos en expansión, otras en contracción. A veces nos sentimos más atrapados, otras nos sentimos más disponibles para crecer.

Por eso, las frases y textos que propongo hoy están agrupados en **tres grandes tipos de alimento espiritual**, para que cada persona pueda tomar lo que necesite en este momento de su vida.

LOS TRES NIVELES DEL CAMINO INTERIOR

Para facilitar el acercamiento a los textos de sabiduría, en esta sesión se han propuesto tres grandes bloques. Tres momentos que podemos encontrar a lo largo de nuestra evolución espiritual, pero también en nuestro día a día.

Inspirado en la propuesta de San Benito, se ha presentado esta estructura como una metáfora de una jornada: **desayuno, comida y cena**. Una forma sencilla de recordar que, igual que el cuerpo necesita distintos alimentos a lo largo del día, el alma también puede necesitar palabras diferentes según su momento vital.

Nota importante: como se dijo en la sesión, estos pasos no son una verdad absoluta. Son una aproximación, una forma útil de organizar el trabajo interior. Pues puede que una persona necesite algunos días una comprensión, pero unos pocos días después pueda abrirse a otras, pues las circunstancias han cambiado.

La realidad del camino personal es siempre compleja y única para cada persona.

DESAYUNO o PURIFICACIÓN

El desayuno simboliza el inicio del camino: el momento en el que comenzamos a ver con más claridad todo aquello que **no somos**, y empezamos a soltar errores, identificaciones y patrones del personaje. Es un espacio para **liberarnos del sufrimiento** y empezar a caminar hacia una mayor libertad interior.

Aquí algunas frases compartidas en la sesión, con su comentario:

- **"Mis hijos no son mis hijos. Mis hijos en realidad son hijos de la vida. Ellos aprenden de su propia experiencia. Mi tarea es darles apoyo, pero dejarles volar."**

Esta frase nos invita a soltar la idea de posesión sobre nuestros seres queridos. No son nuestros, son de la vida. Nuestro papel es acompañar, no controlar.

- **"Mis gatos no son mis gatos. Mis amigos no son mis amigos. Mis alumnos, mis pacientes, no son míos. Son de la vida."**

Llevar esta visión a todas las relaciones. No poseer. No apropiarnos. Eso abre la puerta a una relación más libre, más sana.

- **"Yo no tengo nada. Uso aquello que está a mi alcance. Administro, no poseo."**

Incluso el cuerpo es prestado. Todo lo que creemos tener, lo usamos mientras lo tenemos disponible. Esta perspectiva trae libertad y humildad.

- **"No entregues el corazón a cosas que no pueden llenarlo. Donde pongas tu atención, allí irá tu vida."**

Lo que elijas mirar, eso te ocupará por dentro. Elegir con conciencia dónde ponemos la atención es fundamental. ¿Dónde está tu tesoro hoy?

- **"No interferir es un acto de amor. Permitir que el otro decida también lo es."**

Amar no es controlar. Es sostener con respeto. Preguntarnos: ¿dónde estoy interviniendo de más?, ¿dónde no estoy actuando donde sí me corresponde?

- **"El sufrimiento puede ser un medio para profundizar. Las enfermedades son sorpresas que nos invitan a estar atentos."**

Cuando dejamos de resistir lo que llega, incluso lo difícil se convierte en maestro. Podemos vivir con atención y gratitud incluso lo que no esperábamos.

- **"Di sí a la vida tal como es, no como querrías que fuera."**

Aceptar es abrirnos al sentido profundo de lo que ocurre, incluso cuando no lo comprendemos del todo. Es una entrega sin resignación.

¿Qué frase te toca más hoy?

¿Cuál podrías escribir en un papel y mirar durante unos días?

Tómate un momento para dejar que una de ellas te hable.

COMIDA o ILUMINACIÓN

La comida representa el momento en que empezamos a consolidar una **personalidad adulta**.

Ya no basta con limpiar el personaje: ahora buscamos **poner luz** en lo que somos, en nuestras capacidades, en cómo expresamos nuestra verdad.

Frases y reflexiones compartidas:

- **"¿Cómo expreso el amor, la inteligencia, la energía que soy?"**
Esta pregunta nos devuelve a nuestra responsabilidad: ¿estoy viviendo lo que soy? ¿O sigo esperando que algo externo lo haga por mí?
- **"Nadie puede ser yo en mi lugar. Sin mí, el mundo estaría incompleto."**
No se trata de arrogancia, sino de identidad. Lo que tú aportas al mundo es irrepetible. Eso tiene valor. ¿Puedo verlo así?
- **"Somos una nota única en una sinfonía eterna. Esa nota es significativa."**
No estamos separados, pero sí somos únicos. Lo que somos de únicos es necesario. ¿Puedo celebrarlo y sentirlo?
- **"Lo que no acepto es lo que me hace sufrir."**
El foco del dolor no está tanto en lo que ocurre, sino en la resistencia que oponemos a ello. Ver esto puede ser profundamente liberador. ¿Te das cuenta que tu sufrimiento viene de no aceptar lo que ocurre?
- **"Aceptar no es una obligación. Tengo derecho a no aceptar. Pero también tengo derecho a sanar."**
Aceptar no es imponerme una espiritualidad forzada. Es un proceso libre, honesto. Empezar por decir: aún no puedo, y está bien. ¿Puedo ver mis límites sin negarme a ellos?
- **"Mi pasado me marcó, pero no me determina."**
Lo que vivimos deja huella, sí. Pero hoy somos libres de elegir cómo seguimos caminando. ¿Te atreves a vivir el hecho que el pasado te marcó

pero ahora puedes escoger qué haces con ello? ¿Te atreves?

- **"Puedo mirar con ternura mis errores. Decir: lo siento. ¿Qué puedo hacer para reparar cuando "dañé" a otra persona?"**

No se trata de negar lo que hicimos, sino de dejar de vivir en la culpa. Desde el amor, reparar si es posible, pero siempre con respeto por uno mismo. ¿Puedes decir "lo siento" y preguntar cómo repararlo?

- **"No soy culpable. Me responsabilizo de mi interior."**

La culpa paraliza. La responsabilidad libera. Poner el foco en lo que puedo hacer hoy y hacerlo. ¿Te atreves a actuar? ¿Qué si puedes hacer desde el amor?

¿Qué parte de ti necesita hoy más luz?

¿Qué capacidad sabes que tienes, pero aún no estás expresando del todo?

¿Puedes poner la atención ahí?

CENA u UNIÓN

La cena simboliza el momento de **unión con lo esencial**, con el absoluto, con la vida misma. Aquí ya no hay tanto que hacer, sino más bien **reconocer lo que ya es**. Reconocer que nunca hemos estado separados.

Frases que se compartieron en este bloque:

- **"Nunca estuve separado. Todo es uno."**

La separación es una ilusión. La unidad está siempre ahí, disponible, aunque a veces no la veamos.

¿Puedes sentirte parte de un todo que te incluye y te trasciende?

- **"El Yo Soy está aquí. Porque si no estuviera, yo no estaría."**

La vida no es algo que pasa fuera. Es lo que somos. Es lo que sostiene nuestra existencia en este instante.

¿Puedes poner tu atención ahí para sentirla?

- **"Hay una única vida. Un único aliento vital. Y todo lo que existe es su expresión."**

Ver esto cambia nuestra manera de relacionarnos con todo. El perro, la taza, la hoja del árbol: todo está tocado por la misma Vida.

¿Puedo percibir la Vida, el único Aliento Vital tras todo lo que existe,

sosteniéndolo todo?

- **"No existimos físicamente porque comemos, sino que comemos porque lo que existe nos sostiene."**
Nuestra existencia va más allá de lo material. Hay algo más profundo que sostiene el ser.
¿Puedes poner ahí tu atención?
- **"Lo que es no puede dejar de ser..."** La vida no tiene opuesto. La muerte es lo contrario del nacimiento, pero la Vida no tiene contrario. La vida entra y sale de formas distintas en un baile infinito.
¿Puedes intuir ese baile?
- **"Yo solo puedo ser lo que Es..."** Esta afirmación nos lleva al núcleo de la identidad espiritual. No podemos dejar de ser parte de lo que Es, porque nada más Es.
¿Puedo sentir el Ser, a Dios en mí?

¿Puedes parar un momento y simplemente reconocer que estás aquí, que eres vida, que formas parte de un todo?

¿Puedes mirar a tu alrededor con esta conciencia?

PARA CERRAR

Esta sesión ha sido un paseo por frases de sabiduría que pueden encontrarse tanto en textos milenarios como en palabras actuales. Lo importante no es el origen de la frase, sino **si te toca o no te toca**. Si te habla a ti, en este momento.

Si algo se te remueve, si tienes dudas o si necesitas expresar algo, **escíbeme**.

¿Qué ideas son clave para ti de esta sesión?

Quizás las puedas apuntar en la libreta de Profundización Interior.

¿Qué dudas o comentarios se te despiertan?

Envíamelas si quieres, para la cuarta semana, a este correo:

info@danielgabarro.com

Y, por supuesto, cualquier otro comentario, reflexión... será bienvenida.