



Textos místicos que transforman

La sabiduría de palabras milenarias

Diálogo con una persona experta: Jòrdan Faugier.

DOSIER 14

8 de diciembre de 2025

ÍNDICE

DOSIER DE LAS SEGUNDAS SESIONES DEL MES.....	4
TEXTOS MÍSTICOS QUE TRANSFORMAN.....	5
UNA SESIÓN PARA ESCUCHAR Y SABOREAR.....	5
ENTRAR EN LO SAGRADO.....	6
ATRAVESAR EL UMBRAL.....	7
LOS TEXTOS SE ORGANIZAN EN CINCO BLOQUES.....	7
BLOQUE 1: LO ESENCIAL.....	8
Henry David Thoreau.....	8
Nicole Dron.....	8
Mary Oliver.....	9
Jeff Foster.....	10
Ramana Maharshi.....	11
BLOQUE 2: ESCUCHAR Y CORAZÓN.....	11
San Benito.....	11
Antiguo Testamento.....	12
Thomas Merton.....	13
Evangelio.....	13
BLOQUE 3: HACER SITIO EN NUESTRO INTERIOR.....	14
Eduardo Chillida.....	14
Thich Nhat Hanh.....	15
BLOQUE 5: PRESENCIA Y ATENCIÓN.....	16
Henry David Thoreau.....	16
Bernardo de Claraval.....	16
Jane Goodall.....	16

María Zambraono.....	17
BLOQUE 5: LA FUENTE.....	17
Mooji.....	18
San Juan de la Cruz.....	18
Raimon Panikkar.....	18
María Zambrano.....	18
DIÁLOGO FINAL.....	19

DOSIER DE LAS SEGUNDAS SESIONES DEL MES

Cada segunda sesión del mes, invitamos a una persona experta en el tema que estamos trabajando. Alguien que pueda ampliar la mirada, ofrecer otros enfoques, enriquecer el proceso que estamos haciendo.

Este dossier no pretende transcribirlo todo, sino **resumir lo esencial**, aquello que – en mi opinión– puede ayudarnos más en nuestra evolución. Como siempre, puede que me equivoque en la interpretación o que se pierdan algunos matices... Pero la intención es clara: **destilar las ideas que más pueden resonar y acompañar nuestro camino interior.**

Recuerda que:

- La **tercera semana del mes** no hay sesión en directo. En su lugar, recibirás un conjunto de ejercicios en PDF, audio o vídeo. El objetivo es que ese material te acompañe durante varias semanas, permitiendo que el trabajo de transformación no se quede en la mente, sino que baje al cuerpo y a la vida cotidiana.
- La **cuarta semana del mes**, tendremos una sesión en directo de preguntas y respuestas, abierta a comentarios, experiencias, o reflexiones que hayan surgido. Si no puedes asistir en directo, puedes escribirme a info@danielgabarro.com y también responderé por allí.
- Puedes seguir las clases en diferido a través del **canal de Telegram**, con un solo clic. Escúchalas mientras caminas, cocinas o descansas.

Y sobre todo, no te castigues si no haces tanto como te gustaría. **Este trabajo no es para correr, sino para sostenerlo en el tiempo.** Escuchar, reflexionar, integrar... y repetir. A fuego lento.

Para cualquier duda técnica, escribe a Alejandra: info@danielgabarro.com.

Y si es una duda sobre el contenido, me encantará responderla yo.

TEXTOS MÍSTICOS QUE TRANSFORMAN

En esta segunda sesión del mes, contamos con la presencia de **Jòrdan Faugier**, una persona con una profunda trayectoria espiritual, que nos acompañó en la lectura de textos místicos que transforman.

Jòrdan fue monje contemplativo durante 15 años. Estudió teología y ha impartido clases de espiritualidad y ecología en la universidad. Hoy vive en el Pirineo, junto a Mireya Ávila, su pareja, con quien realiza formaciones y acompañamiento desde su proyecto conjunto: <https://ubuntusomosuntodo.com/>

De hecho, con Jòrdan y Mireya escribimos hace unos años el libro *Experimentar la divinidad en la vida cotidiana*, fruto de un curso compartido sobre este mismo tema. La portada, con una imagen de pan, nos recuerda que lo sagrado está en lo cotidiano. Por eso tenía mucho sentido que fuera él quien condujera esta sesión.

Si te interesa, aquí tienes el enlace al libro:

En castellano: <https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/experimentar-la-divinidad/>

En catalán:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/experimentar-la-divinitat/>

UNA SESIÓN PARA ESCUCHAR Y SABOREAR

Jòrdan inició la sesión recordando algunas ideas que habían surgido en el encuentro anterior y que le habían resonado especialmente:

- Que este es un **mes para escuchar y saborear**, no para consumir frases rápidamente.
- Que los **textos místicos están vivos**, son fruto de la experiencia y pueden guiarnos hacia lo esencial.
- Que más que comprender los textos con la mente, se trata de **dejarnos tocar por ellos, comprenderlos desde el corazón**.

- Que muchas veces no es que nos falte sabiduría, sino que **no hay espacio interior para que esa sabiduría nos habite.**
- Que **cada persona vive su proceso a su ritmo**, y no todas las frases resonarán igual. Cada uno tiene su *kairos*, su momento justo.

Con este marco, nos invitó a escuchar los textos con apertura. No todos nos tocarán ahora, y eso está bien. No hay que forzar nada.

También compartió una pequeña definición que puede ayudarnos a saber cuándo estamos ante un texto místico:

Cualquier texto que nos ayude a reverenciar la realidad y abrirnos a la presencia. A salir del pequeño yo y ampliar nuestra mirada, hasta hacernos cada vez más transparentes.

Por eso, en la sesión encontramos textos muy antiguos y otros contemporáneos. El criterio no era la antigüedad, sino la capacidad de despertar presencia y profundidad.

ENTRAR EN LO SAGRADO

Antes de comenzar la lectura, Jòrdan nos invitó a hacer un pequeño gesto simbólico: **descalzarnos**.

No importa si lo hacíamos de forma física o interior, el sentido era el mismo: entrar conscientemente en lo sagrado. No porque lo que viene sea más sagrado que el resto de la vida, sino porque a veces necesitamos recordarlo con un gesto.

Un signo de humildad, de reverencia, de presencia.

ATRAVESAR EL UMBRAL

Para iniciar la sesión, Jòrdan nos mostró la imagen de un **torii**, los portales tradicionales que marcan la entrada a un santuario en Japón. Cruzan ese umbral

quienes desean entrar conscientemente en lo sagrado. Del mismo modo, se nos invitó a soltar expectativas.

“Fuera expectativas. No entres pensando si te gustarán los textos, si ya los conoces, si serán de tu estilo... Simplemente, entra.”

Descalzarte física o interiormente, hacer una pequeña reverencia y disponerte a escuchar con apertura. Esa era la propuesta: cruzar simbólicamente el umbral y prepararte a habitar la sesión con presencia.

LOS TEXTOS SE ORGANIZAN EN CINCO BLOQUES

Antes de empezar, Jòrdan explicó que había agrupado los 20 textos en seis bloques temáticos:

- Lo esencial
- Escucha y corazón
- Hacer sitio en nuestro interior
- Presencia y atención
- La fuente

Aunque no se sabía si habría tiempo para todos, la idea era fluir con el grupo, saboreando lo que surgiera sin forzar nada.

También nos invitó a hacer una breve práctica de conexión. Cerrando los ojos, tomando conciencia de la respiración, y dejando que las palabras “tranquilidad”, “momento presente” e “instante maravilloso” nos ayudaran a situarnos aquí y ahora.

“Cuando vivimos lo cotidiano con esta conciencia, cada situación es meditación.”

Desde esta disposición interna, Jòrdan introdujo una idea muy personal:

“He seleccionado los textos que a día de hoy me conmueven, los que yo

mismo me repito, los que tengo pegados por casa, en mi diario, los que me hablan directamente al corazón.”

Y así empezó la lectura.

BLOQUE 1: LO ESENCIAL

Henry David Thoreau

“Fui a los bosques porque quería vivir conscientemente, enfrentar solo los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que la vida tenía que enseñarme.

Quise vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera vida, para no darme cuenta en el momento de morir de que no había vivido.”

Thoreau se retiró a vivir solo en una cabaña durante más de dos años. Su motivación: no dejar pasar la vida sin vivirla de verdad. Este texto nos confronta con una pregunta directa: ¿estás viviendo profundamente? ¿O hay aspectos esenciales que estás postergando?

Nicole Dron

“Volví para aprender a amar a nivel del alma y para tener el valor de ser real.”

Nicole Dron tuvo una experiencia cercana a la muerte. Estuvo clínicamente muerta 45 segundos y tardó 25 años en atreverse a compartirlo. Esta frase resume lo que se le reveló en esa experiencia: que estamos aquí para **amar de forma auténtica** y **vivir desde lo verdadero**.

Jòrdan también explicó que esta frase se ha convertido para él en una especie de mantra personal. La acompaña de una imagen: el **orante de Pedret**, una figura prerrománica descubierta en el Berguedà. Aunque su significado no es claro, para él representa una intuición de lo sagrado más allá de las creencias.

Aquí lo tienes:



Orante de Pedret

Mary Oliver

“Cuando estoy entre los árboles,
especialmente los sauces,
y las acacias, también las hallas,
los robles y los pinos,
desprenden tanta alegría,
casi diría que me salvan.

Y a diario camino despacio
y me inclino a menudo.
A mi alrededor los árboles
agitan en sus hojas y gritan:
Quédate un rato.

La luz fluye de sus ramas
y vuelven a llamar:
Es sencillo, dicen.
Y tú, tú,
tú también has venido al mundo para hacer esto:
para ir despacio,

para llenarte de luz
y brillar.”

Jòrdan compartió que este poema le toca especialmente. Le recuerda que no necesita correr, que la vida también puede vivirse con lentitud, recogimiento y luz.

“Soy una persona con mucha energía, y este texto me lo tengo que repetir a menudo: quédate un rato, quédate un ratito aquí, despacito, despacito... Llénate de luz, y entonces ya brillarás más.”

Jeff Foster

En esta sección dedicada a lo esencial, Jòrdan compartió un texto de **Jeff Foster**, que nos recuerda que vivir con gratitud no es un añadido, sino una forma de habitar la plenitud. Un modo de estar presente:

“Cuando estás agradecido, ya estás en la abundancia.
Cuando estás agradecido, estás plenamente presente en tu vida.
No estás atrapado en el pasado ni en el futuro,
en lo que pudo haber sido o podría ser,
en el arrepentimiento o en la anticipación.”

Con lágrimas en los ojos, bebes una taza de té o contemplas una flor.
Aprecias la lluvia, el sol, las nubes, la oscuridad y la luz.
Todo.
Aprecias este día.
Este día es el portal.

Desde esta mirada agradecida, aprendes que simplemente estar vivo es suficiente.
Vivo.
Abierto.
Curioso.
Juguetero.
Profundamente humano
y comprometido con el camino de aventura cada vez más profunda en lo desconocido.”

Jòrdan agradeció también a Jeff Foster por su testimonio de vida, no solo por sus

palabras. Su forma de vivir da autenticidad a lo que escribe.

Ramana Maharshi

A continuación, compartió una frase del místico hindú **Ramana Maharshi**, con quien Jòrdan tiene una conexión personal profunda.

Mostró una piedra de Arunachala que el jesuita Javier Melloni le trajo del lugar donde vivió Ramana, y evocó el recuerdo de los momentos en que, tras salir del monasterio, pasaban largos ratos contemplando en silencio su imagen:

“Suma iru.
Permanece en tu esencia
y toma conciencia de que en ti está todo.”

Jòrdan subrayó que esta frase lo resume todo. El trabajo espiritual no consiste en buscar fuera, sino en despejar los velos que nos impiden ver lo que ya somos.

BLOQUE 2: ESCUCHAR Y CORAZÓN

San Benito

Pasamos así al segundo bloque temático: **Escucha y corazón**.

Jòrdan recordó que, durante los 15 años que vivió como monje contemplativo, siguió la **Regla de San Benito**. La conoció a fondo y destacó que ya desde su primer verso encierra una enseñanza profunda:

“Escucha, hijo,
e inclina el oído de tu corazón.”

Comentó lo bonito que es que una regla de vida espiritual empiece con esta invitación a escuchar con profundidad. En catalán, añadió, hay una expresión preciosa para eso: *parar l'orella del cor* (inclina la oreja del corazón).

Antiguo Testamento

El siguiente texto es un pasaje del **Antiguo Testamento**, del libro de los Reyes. Jòrdan lo introdujo reconociendo que, a veces, estos textos están poco explorados o mal leídos. Pero este, en concreto, tiene una fuerza simbólica y espiritual muy grande.

En este episodio, el profeta **Elías** huye de la reina Jezabel y se refugia en el monte Horeb. Allí Dios le dice que lo espere, porque pasará. Entonces:

“Primero vino un huracán tan violento
que hundía los cerros y quebraba las rocas...
pero Dios no estaba en el huracán.

Después vino un terremoto...
pero Dios no estaba en el terremoto.

Después brilló un rayo...
pero Dios no estaba en el rayo.

Y después del rayo
se sintió
el tenue murmullo del silencio. Elías, al escucharlo, se cubre el rostro con el manto y sale de la cueva y se paró a su entrada”.

Esa acción, explicó Jòrdan, es un gesto de reverencia, como descalzarse ante lo sagrado.

La mayoría de traducciones bíblicas traducen este fragmento como “una brisa suave” o “un aire delicado”, pero Jòrdan explicó que la traducción más fiel del hebreo es justamente esa: **el tenue murmullo del silencio** (*demamah dakah*).

Esa es la forma en que se manifiesta lo sagrado. No en lo espectacular, no en los fuegos artificiales, sino en el silencio, en la escucha interior, en la presencia sutil.

THICH NHAT HANH

Este texto no se leyó, pero Jòrdan nos sugirió que, si pudiéramos, lo degustáramos. Por eso también está aquí:

“La belleza nos está gritando cada día, cada hora, pero pocas veces

*restamos atentas a su llamada. El **silencio interior** es esencial para poder **escuchar** la llamada de la belleza y responderle.*

*Si en nuestro interior no hay silencio (si nuestra mente, nuestro cuerpo, están saturados de ruidos) no podremos **escuchar** la llamada de la belleza. A menudo, nuestra mente está saturada de ruido, por eso no podemos escuchar la llamada de la Vida, la llamada del Amor.*

La plena consciencia es la práctica que silencia el ruido de nuestro interior. “

Thomas Merton

A continuación, Jòrdan compartió un texto del monje cisterciense **Thomas Merton**, que profundiza en la oración del corazón, una práctica presente en la tradición cristiana oriental (como en el Monte Athos):

*“**La oración del corazón** nos introduce en el profundo **silencio interior** para que aprendamos a experimentar su poder.*

*Por esa razón, la oración del corazón tiene que ser siempre muy **sencilla**, reducirse al más simple de los actos y, a menudo, **no hacer uso de las palabras** ni de los pensamientos. “*

Este tipo de oración no busca adornos ni técnicas, sino sencillez. Como decía Mary Oliver: *es sencillo.*

Evangelio

En ese mismo bloque sobre la **escucha y el corazón**, Jòrdan compartió la sexta bienaventuranza del Evangelio (Mateo 5, 8):

*“**Bienaventurados los de limpio corazón, porque ellos verán a Dios.**”*

Recordó que el “corazón”, en el mundo bíblico, no es solo el centro emocional, sino el **órgano de percepción espiritual**.

Desde ahí, se puede reconocer lo sagrado en todo. Esta bienaventuranza nos llama a una *mirada descentrada y desapropiada*, una transparencia que no es ingenuidad,

sino una *segunda inocencia* como decía Panikkar.

BLOQUE 3: HACER SITIO EN NUESTRO INTERIOR

Eduardo Chillida

Este texto del escultor vasco **Eduardo Chillida** nos habla del vacío fértil, pero no se leyó en la sesión.

Toki-Egin (que literalmente quiere decir 'dejar espacio') es una escultura que Chillida realizó en 1990 como homenaje a San Juan de la Cruz.

Los vacíos de Chillida preparan un espacio sagrado donde puede suceder el encuentro con uno mismo, con los otros y con el Todo. Un espacio para engendrar posibilidades infinitas del Ser y en el cual el fondo de la Realidad se vacía para infartarnos de nuevo y dejarnos ser en plenitud.



La cita de Chillida:

"Yo no entiendo casi nada, pero comparto el azul, al amarillo y el viento.

La tarde avanza lentamente y yo mirando quiero ver".

Thich Nhat Hanh

También quedó sin leer este hermoso texto del maestro zen **Thich Nhat Hanh**, donde habla de vacío.

Jòrdan nos dijo que el vacío de Oriente es receptáculo, espacio disponible y fértil que todo lo abraza, es la matriz de toda posibilidad (sunyata). Por eso no debería asustarnos, sino impulsarnos a vivirlo en nuestro interior.

Tal como dice Tich Nhat Hanh:

“La palabra «vacío» no debería asustarnos. Es una palabra maravillosa. Estar vacío no significa ser inexistente. Vacío significa estar lleno de todo, pero vacío de una existencia separada.

La vacuidad es el fundamento de todo. Gracias al vacío, todo es posible.”

BLOQUE 5: PRESENCIA Y ATENCIÓN

Henry David Thoreau

Volvemos a **Thoreau**, el autor de la cabaña en el bosque. Este segundo texto conecta con lo vivido en la sesión:

“ Mi profesión consiste en estar siempre alerta para encontrar lo divino en la naturaleza... asistir como espectador a todos los oratorios, a todas las óperas salvajes. [...] Suena el silencio, es musical y me estremece. Una noche en la que el silencio fue audible pude oír lo innombrable”

Este texto resuena con el relato del profeta Elías. Ambos apuntan a un tipo de silencio que no es ausencia, sino revelación.

Bernardo de Claraval

Jòrdan compartió también un texto de **San Bernardo de Claraval**, místico

cisterciense como él, que a pesar de su erudición afirmaba:

“Encontrarás mucho más en el bosque que en los libros.

Los árboles y las piedras te enseñarán
lo que nunca aprenderás de un maestro.”

Jane Goodall

En el PDF que había preparado para la sesión, había un texto de **Jane Goodall** que Jòrdan recomendó leer con calma. No fue compartido en la clase, pero lo incluimos aquí para que no se pierda:

“ Cuando estoy en un bosque me siento muy fuertemente conectada a una gran fuerza espiritual, y mantengo al bosque dentro de mí.

Esa fuerza espiritual del bosque siempre está conmigo.

En el bosque me acerco un poco más a los animales y a la naturaleza y, por lo tanto, también a mi misma, y me siento más acorde con el poder espiritual que respira a mi alrededor..

Todo está interconectado: los ecosistemas y las personas. Todavía tenemos un camino por recorrer. Pero nos estamos moviendo en la dirección correcta.

Si podemos superar la crueldad, hacia humanos y animales, con amor y compasión, estaremos en el umbral de una nueva consciencia, de una nueva era en la evolución moral y espiritual humana”.

María Zambrano

María Zambrano, filósofa andaluza y amante de los gatos, fue otra de las grandes referentes de Jòrdan. Compartió esta imagen poética que también tiene fuerza de oración:

“Todo es revelación, todo lo sería de ser acogido en estado naciente ...

Y poder entonces verlo todo, sentirlo, cómo deben sentir la aurora, las

hojas que reciben el rocío; abrir los ojos a la luz sonriendo; bendecir la mañana, el alma, la vida recibida, la vida, ¡qué hermosura!”

Zambrano dedicó muchas páginas a la **aurora**, como símbolo de lo que siempre está naciendo, también dentro de nosotros.

BLOQUE 5: LA FUENTE

Para cerrar, Jòrdan compartió cuatro textos breves, que hablan desde la experiencia mística de conexión con la **fuentes**.

Mooji

*“Tu vida, como sea que parezca,
está naturalmente dirigida a despertar a su Fuente.”*

“Si quieres beber agua pura, entonces ve a la Fuente.”

San Juan de la Cruz

“Que bien sé yo la Fonte que mana y corre, aunque es de noche.

*Aquella eterna Fonte está escondida, que bien sé yo do tiene su manida,
aunque es de noche.*

*Sé que no puede ser cosa tan bella, y que cielos y tierra beben della,
aunque es de noche.*

*Su claridad nunca es oscurecida, y sé que toda luz de ella es venida,
aunque es de noche”.*

Raimon Panikkar

“Soy un espectador de esta fuente divina que fluye y se llama AMOR.

Vivo con atención, escuchando el aliento de VIDA que palpita en todas las partes.

Intento siempre ponerme en sintonía con el sonido de la Vida y vibrar con ella.”

María Zambrano

De nuevo, la filósofa y poeta: “*Despertar es encontrarse dentro de este amor.*”

DIÁLOGO FINAL

Antes de finalizar la sesión, abrimos el espacio de preguntas, comentarios y agradecimientos.

Daniel compartió su gratitud por el enfoque de Jòrdan: no partir solo desde la teoría o la formación teológica, sino desde los textos que hoy, en su momento vital actual, le conmueven y le habitan. No desde lo aprendido, sino desde lo encarnado.

Le formuló tres preguntas a Jòrdan, que sintetizamos así:

- ¿Qué haces con los textos que te tocan?
- ¿Cómo sabes cuándo un texto ya no es para ti o cuándo uno nuevo empieza a hablarte?
- ¿Cuál es tu práctica cotidiana con ellos?

Jòrdan respondió que, ante todo, procura *hacer espacio*. No fuerza que un texto le hable, simplemente lo deja estar. A veces, ese texto regresa solo: caminando por la montaña, en el silencio, en una meditación. No aparece en la mente, sino en el corazón. **Cuando un texto viene desde la Fuente, se nota.**

También compartió que hay frases que convierte en *mantras personales*, que se repite a lo largo del día, como:

“*Has venido a aprender a amar a nivel del alma y a tener el valor de ser real.*”

Estas frases le acompañan como recordatorios, anclas que devuelven la conciencia al presente. Los textos, como las prácticas esenciales de la vida (comer, dormir, respirar), necesitan ser sostenidos cada día, sin prisa pero sin olvido. “No los dejo para momentos especiales”, dijo. “Intento que estén presentes de forma cotidiana, en una libreta, en un rincón de casa, en una oración silenciosa.”

Además, recordó algo fundamental:

“A veces hay que saber soltar un texto, por mucho que nos haya ayudado. Nos habló entonces, pero quizás ahora es tiempo de abrirnos a otras palabras, a otros paisajes.”

Y hubo, una última pregunta:

“Si tuvieras que hacernos un regalo ahora, al acabar la sesión, ¿cuál sería?”

Jòrdan respondió con una reflexión de *Thich Nhat Hanh*.

El maestro zen decía:

“El mejor regalo que podemos hacer a las personas que amamos (y también a las que no) es nuestra presencia.”

Una presencia viva como una flor, firme como una montaña, serena como un lago en calma y amplia y libre como el cielo.

TU MOMENTO

¿Qué ideas son clave para ti de esta sesión?

Las puedes escribir... tenlas claras. 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.