



Textos místicos que transforman

La sabiduría de palabras milenarias

Ejercicios de integración.

DOSIER 15

15 de diciembre de 2025

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: UNA SABIDURÍA PARA VIVIR.....	3
CÓMO ESCOGER LOS TEXTOS.....	3
PRIMERA PRÁCTICA: HACER ESPACIO PARA LAS PALABRAS.....	3
SEGUNDA PRÁCTICA: LLEVAR LOS TEXTOS A LA VIDA COTIDIANA.....	4
TERCERA PRÁCTICA: ESCRIBE TU PROPIO TEXTO MÍSTICO.....	5
¿CÓMO RECORDARLO?.....	5
¿ALGUNA DUDA O COMENTARIO?.....	6
ANEXO: TEXTOS MÍSTICOS CONCRETOS.....	6

INTRODUCCIÓN: UNA SABIDURÍA PARA VIVIR

Los textos místicos no son para leer y olvidar.
Son para **vivirlos**.

Este dossier te propone **ejercicios prácticos y sencillos** para que los textos que más te han resonado te sirvan de guía, de recordatorio, de compañía... y te ayuden a vivir desde lo esencial.

Puedes hacer uno o dos ejercicios. No más.
Pero **repítelos durante 30 días**. Así es como pasan de la cabeza al corazón... y del corazón a la vida.

Al final de este dossier tienes un anexo con algunos textos, por si te sirven.

CÓMO ESCOGER LOS TEXTOS

Relee los textos místicos del mes (o escucha las sesiones de audio si lo prefieres).

Escoge un **MÁXIMO DE TRES** textos o frases que te hayan *tocado de verdad*.

Pueden ser textos cortos o largos. De autores antiguos o actuales. De nivel **desayuno** (purificación), **comida** (luz), o **cena** (unión).

El único criterio es este: **¿Te remueve algo? ¿Te despierta? ¿Te calma? ¿Te conecta?**

Entonces, es tu texto.

PRIMERA PRÁCTICA: HACER ESPACIO PARA LAS PALABRAS

Objetivo: traer los textos a la conciencia diaria.

Una vez tengas tus textos escogidos, haz alguna de estas cosas:

- Escríbelos a mano y colócalos en el espejo, en la cocina o en tu mesita de noche.
- Ponlos como fondo de pantalla en el móvil.
- Escríbelos en post-its y repártelos por la casa.

- Repítelos mentalmente al empezar o terminar el día.
- Dítelos en voz alta antes de dormir.

Recuerda: **no necesitas entenderlo todo**. Solo dejar que resuene.

SEGUNDA PRÁCTICA: LLEVAR LOS TEXTOS A LA VIDA COTIDIANA

Cada día, dedica 2-3 minutos a "**dialogar**" con uno de tus textos escogidos.

Puedes hacerlo así:

- **Léelo en voz alta**
- Cierra los ojos y **siente qué te dice hoy**
- Escribe: "Esta frase me conecta con..." y deja que salga lo que necesite
- O pregúntate: "Si viviera esto que dice el texto... **¿qué haría distinto hoy?**"

Y si quieres ir más allá, te propongo añadir un gesto corporal que ya hemos utilizado anteriormente:

Coloca la mano sobre el pecho o el abdomen mientras lees el texto.

Igual que hicimos con el niño/a interior y con el tema del cuerpo, este gesto físico **te ancla, te arraiga, te hace presente.**

Tu cuerpo también puede recibir la sabiduría de esas palabras.

Este pequeño gesto te recuerda que **la espiritualidad verdadera no es solo pensamiento, sino presencia real y consciente.**

TERCERA PRÁCTICA: ESCRIBE TU PROPIO TEXTO MÍSTICO

Una vez hayas convivido un tiempo con los textos, escribe el tuyo propio.

No tiene que sonar antiguo ni demasiado espiritual. Tiene que ser **tuyo**.

¿Recuerdas cómo hicimos aquel ejercicio de escribir desde el niño/a interior lo que necesitabas y no recibiste?

Ahora damos un paso más. Escribe, **como adulto consciente**, lo que necesitas recordarte para vivir desde tu esencia.

Por ejemplo:

- “Hoy recuerdo que soy más grande que mi miedo. Dios me sostiene.”
- “La Vida ha apostado por mí: por eso nací. Seré yo.”
- “Aunque ahora viva en el cansancio, o la confusión, la Luz vive en mi interior”.

Ese puede ser tu salmo, tu mantra, tu oración.

No lo escribes para **entenderlo**, sino para **reconocerte** en él.

¿CÓMO RECORDARLO?

Los ejercicios son sencillos, pero es fácil olvidarse de hacerlos.

Aquí tienes dos sistemas para recordarlo (que ya cité hace unas semanas):

Los 30 garbanzos y dos vasos

- Coloca 30 garbanzos en un vaso.
- Cada día que hagas la práctica, pasa uno al otro vaso.
- Al final del mes, el primer vaso estará vacío. Tú no.

El papel con 30 casillas

- Dibuja 30 casillas en un papel.
- Ponlo en un sitio visible.
- Cada día que hagas el ejercicio, marca una casilla.

Y si quieres, añade una alarma en el móvil. O un símbolo que te lo recuerde.

Ten esto claro:

- **No se trata de hacer mucho.**
Se trata de hacerlo con verdad.
- **No necesitas entender.**
Solo dejarte tocar.
- Cuando leas los textos, **hazlo como quien vuelve a casa.**
Como vimos en el dossier “Volver a casa”, no esperes que el mundo cambie. Empieza tú a vivir desde lo esencial. Eso es volver.
- Y si algún día no tienes palabras, **haz silencio.**
El silencio también es un texto místico.

¿ALGUNA DUDA O COMENTARIO?

Antes de poner el anexo con textos, **¿tienes dudas o comentarios?**

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

info@danielgabarro.com

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

ANEXO: TEXTOS MÍSTICOS CONCRETOS

Escoge un máximo de 3 y vívelos este mes. Muchos de estos textos (no todos) salieron en la sesión con Jòrdan o en la mía. Los pongo aquí por si te sirven.

Yo los dije de memoria, por eso la gran mayoría no soy capaz de citar la autoría.

"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."

Cita de memoria, fuente anónima.

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

Cita de memoria, fuente anónima.

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

Cita de memoria, fuente anónima.

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

Cita de memoria, fuente anónima.

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

Cita de memoria, fuente anónima.

"¿Cómo expreso el amor, la inteligencia, la energía que soy?"

Cita de memoria, fuente anónima.

"Nadie puede ser yo en mi lugar. Sin mí, el mundo estaría incompleto."

Cita de memoria, fuente anónima.

"Somos una nota única en una sinfonía eterna. Esa nota es significativa."

Cita de memoria, fuente anónima.

"Lo que no acepto es lo que me hace sufrir."

Cita de memoria, fuente anónima.

"Aceptar no es una obligación. Tengo derecho a no aceptar. Pero también tengo derecho a sanar."

Cita de memoria, fuente anónima.

"Mi pasado me marcó, pero no me determina."

Cita de memoria, fuente anónima.

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

Cita de memoria, fuente anónima.

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

Cita de memoria, fuente anónima.

"Nunca estuve separado. Todo es uno."

Cita de memoria, fuente anónima.

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

Cita de memoria, fuente anónima.

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

Cita de memoria, fuente anónima.

"No existimos físicamente porque comemos, sino que comemos porque lo que existe nos sostiene."

Cita de memoria, fuente anónima.

"Lo que es no puede dejar de ser..."

Cita de memoria, fuente anónima.

"Yo solo puedo ser lo que Es..."

Cita de memoria, fuente anónima.

"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."

Henry David Thoreau

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

Nicole Dron

**“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.”**

Mary Oliver

**“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.

Juguetón.

Profundamente humano

y comprometido con el camino de aventura cada vez más profunda en lo desconocido.”

[Jeff Foster](#)

“Suma iru.

Permanece en tu esencia

y toma conciencia de que en ti está todo.”

[Ramana Maharshi](#)

“Escucha, hijo,

e inclina el oído de tu corazón.”

[San Benito](#)

“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”.

[Libro de los Reyes, 19, 11-13](#)

“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. “

Tich Nhat Hanh

“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. “

Thomas Merton

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

Mateo 5, 8

"Yo no entiendo casi nada, pero comparto el azul, al amarillo y el viento. La tarde avanza lentamente y yo mirando quiero ver".

Eduardo Chillida

“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.”

Tich Nhat Hanh

“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”

Henry David Thoreau

***“Encontrarás mucho más en el bosque que en los libros.
Los árboles y las piedras te enseñarán
lo que nunca aprenderás de un maestro.”***

Bernardo de Claravall

“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”.

Jane Goodall

“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!”

María Zambrano

***“Tu vida, como sea que parezca,
está naturalmente dirigida a despertar a su Fuente.
Si quieres beber agua pura, entonces ve a la Fuente.”***

Mooji

“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”.***

San Juan de la Cruz

***“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.”***

Raimon Pannikar

“Despertar es encontrarse dentro de este amor.”

María Zambrano

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

Cito de memoria, fuente anónima.

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

[Cito de memoria. Fuente anónima.](#)

"Mira que estoy a la puerta y llamo: si alguien oye mi voz y me abre, entraré en su casa y cenaremos juntos."

[Apocalipsis 3,20](#)

"La enfermedad es el esfuerzo que hace la naturaleza para curar al hombre."

[Carl Gustav Jung](#)

"Ama hasta que te duela. Si te duele es buena señal."

[Madre Teresa de Calcuta](#)

"Cuando el alma está preparada, aparece el maestro."

[Proverbio sufí](#)

"El que busca, encuentra. Al que llama, se le abrirá."

[Mateo 7,7-8](#)

"No puedo cambiar lo que me pasó, pero sí lo que hago con ello."

[Viktor Frankl](#)

"Cuando cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras cambian."

[Wayne Dyer](#)

"Conviértete en lo que eres."

[Píndaro](#)

"No eres una gota en el océano. Eres el océano entero en una gota."

[Rumi](#)

"El Reino de Dios está dentro de vosotros."

[Lucas 17,21](#)

"Lo esencial es invisible a los ojos."

[El Principito](#)

"Yo soy la luz del mundo."

[Juan 8,12](#)

"Si el ojo está limpio, todo el cuerpo estará lleno de luz."

[Mateo 6,22](#)

"Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo."

[Mahatma Gandhi](#)

"Todo lo que no se da, se pierde."

[Hasidismo judío](#)

"Mi yo más profundo es Dios."

[Santa Teresa de Jesús](#)

"Dios no es una realidad aparte, sino el Ser de todo lo que es."

[Eckhart Tolle](#)

"El Amado está más cerca de ti que tu propia vena yugular."

[Corán \(50,16 y creo que también San Agustín\)](#)

"Todo es Uno. No hay dos."

Advaita Vedanta

"El ojo con el que veo a Dios es el mismo ojo con el que Dios me ve."

Maestro Eckhart

"La vida no se trata de encontrarte a ti mismo, sino de olvidarte."

Thomas Merton

"En el silencio, Dios habla."

Ramon Llull

"Vivo, pero ya no soy yo quien vive, sino Cristo quien vive en mí."

Pablo (Gálatas 2,20)