



**PROFUNDIZACIÓN**  
INTERIOR

# Textos místicos que transforman

La sabiduría de palabras milenarias.

Encuentro de dudas, comentarios y consolidación.

**DOSIER 16**

**23 de diciembre de 2025**

## ÍNDICE

LA IMPORTANCIA DE LAS SESIONES DE DUDAS.....	4
UN TEXTO QUE ME TOCÓ EL CORAZÓN.....	4
COMENTARIOS AL TEXTO COMPARTIDO.....	6
OTRO TEXTO QUE RESUENA: SAN JUAN DE LA CRUZ.....	7
EL MIEDO COMO CAMINO.....	8
EL MUNDO APUESTA POR MÍ.....	10
DEJARSE ATRAVESAR.....	11
UNA FRASE QUE ME SOSTIENE.....	12
PERMANECER EN LA ESENCIA.....	13
LO QUE LA VIDA ES AHORA.....	14
¿ALGUNA DUDA EXTRA? ¿ALGÚN COMENTARIO?.....	15

## LA IMPORTANCIA DE LAS SESIONES DE DUDAS

Las sesiones de dudas permiten compartir lo que vivimos.

Y, además, nos invitan a preguntarnos: ¿qué diría yo ante esto que se comparte?

De esta manera, las dudas y lo que otros comparten te ayuda a consolidar lo que ya sabes, a profundizarlo.

Es decir, antes de oír mi respuesta, **pregúntate tú qué dirías**.

Haz el esfuerzo de buscar tu visión, tu mirada, tu propia respuesta.

Porque ese instante de **reflexión activa** es donde se multiplica tu aprendizaje.

Y, por supuesto, puedes tener opiniones totalmente diferentes a las mías y a las que se han expresado en el encuentro: lo fundamental es que tú tengas tu criterio y lo bases en argumentos tuyos.

Voy a intentar resumir las distintas aportaciones que hubo.

Así tendrás el resumen de la sesión por escrito, ¿de acuerdo?

## UN TEXTO QUE ME TOCÓ EL CORAZÓN

Estas sesiones de dudas y comentarios son muy flexibles. Dependen mucho de lo que queráis compartir: si hay preguntas o reflexiones, pueden alargarse un poco más de lo habitual (esperemos que poco); si no, pueden ser más breves.

Hoy pensaba empezar con un texto y explicarlo. Lo comenté ayer en el encuentro presencial de Profundización Interior, y también antes de ayer en el encuentro de Aula Interior, porque es un texto que me ha sorprendido profundamente.

No entiendo cómo no lo tenía presente antes, cómo me había pasado por alto. Me parece un texto muy potente, y creo que es una buena forma de romper el hielo.

Lo que me tocó esta semana pasada, por azar, sí fue un texto místico.

Concretamente, un fragmento del Evangelio. Pero podría haber sido del Corán o de otro lugar. Estaba leyendo un libro que citaba un trozo del Evangelio. Y al leerlo

pensé: “Esto es mentira. Este señor ha citado mal. Ha cambiado las palabras”. Lo pensé de verdad.

Y lo pensé porque ese texto lo he escuchado y leído muchas veces. Es el típico texto que se repite cada año, ¡por lo tanto muy conocido y no lo recordaba así! Es en el Evangelio de Marcos, capítulo 14. Es decir, justo antes de la muerte de Jesús. Versículos 33 y 34.

Jesús ya ha predicado, ya es el Mesías, ya vive su plenitud. Creo que está en el huerto de Getsemaní, en el monte de los Olivos.

Os voy a leer varias traducciones, porque he buscado diferentes versiones para comparar.

Primero, lo que aparece en el versículo 33:

- “Empezó a entristecerse y angustiarse.”
- “Comenzó a afligirse y angustiarse profundamente.”
- “Comenzó a sentir terror y angustia.”
- “Se quedó perplejo y comenzó a angustiarse.”

Y luego, el versículo 34:

- “Mi alma está triste hasta el punto de morir.”
- “Mi alma está muy triste hasta la muerte.”
- “Mi alma está destrozada de tanta tristeza, hasta el punto de la muerte.”
- “Siento en mi alma una tristeza de muerte.”
- “Una tristeza mortal sobrecoge mi alma.”
- “Mi alma siente tristezas de muerte.”

¿Por qué me tocó este texto?

Porque cuando lo leí, me sorprendió muchísimo leer que Jesús —justo antes de ser capturado— sintió angustia. Si lo dijéramos con palabras de hoy, diríamos: “Tuvo un ataque de angustia”.

¿Cómo puede alguien tan elevado sentir algo así? ¿No se supone que cuando uno se “ilumina”, vive en paz? ¿Cómo puede decir que tiene un miedo de muerte? ¿Que siente terror?

¿Este hombre no representa, según el texto, al Hijo de Dios, al mismo Dios? ¿No está ya realizado, iluminado? ¿Cómo puede decir en ese momento: “Por favor, no me dejéis solo que tengo un miedo mortal”?

Me impactó profundamente. Porque ahí entendí algo que suelo pasar por alto —y quizás muchos también lo hacemos—: **que iluminarse no es dejar de sentir.**

**Iluminarse es abrazar lo que sentimos. Dejar de luchar contra lo que ocurre.**

Muchos confundimos “aceptación” con la idea de que, cuando acepte de verdad, ya no sufriré. Ya no sentiré dolor. Pero no es verdad.

Cuando aceptemos, también habrá momentos de angustia, de miedo, de tristeza. Y lo único que cambiará será nuestra forma de relacionarnos con eso. Habrá más confianza. No habrá lucha. Eso es la diferencia.

Este texto me tocó porque me di cuenta de que a veces yo mismo transmito una imagen de la aceptación demasiado “limpia”, demasiado light. Como si aceptar fuera no sufrir. Como si aceptar fuera sinónimo de paz absoluta.

Y no. La aceptación no nos libra del miedo. No nos libra del terror. No nos libra de los ataques de angustia. Pero nos permite **abrazar lo que nos ocurra**, sin rompemos. Como abrazaríamos a un niño pequeño que llora, sabiendo que lo único que podemos ofrecer es nuestra presencia, nuestro abrazo, y permitir que viva lo que está sintiendo.

## COMENTARIOS AL TEXTO COMPARTIDO

La primera intervención fue de alguien que comentó que no le había sorprendido la reacción de Jesús en ese momento del Evangelio. Recordó que cuando Jesús iba con

sus discípulos hacia Jerusalén, **ya sabía lo que le iba a ocurrir allí**. Por eso, le parecía comprensible que sintiera miedo.

Esa persona destacó que **el sufrimiento de Jesús fue real**, que no lo vivió “con alegría” ni desde una visión sacrificada, sino desde un dolor profundo, humano como nosotros. Recordó también sus palabras en la cruz: *“Padre mío, ¿por qué me has abandonado?”*, y señaló que esa frase expresa **una sensación de abandono total, de aflicción y de no entender lo que está ocurriendo**.

Agradecí mucho su aportación. Comenté que yo, aunque había leído ese fragmento muchas veces, **lo tenía demasiado idealizado**, como si fuera algo “inhumano”, como si el dolor no pudiera convivir con la espiritualidad. Y recordé que **sentir dolor no te hace menos hijo de Dios**.

## OTRO TEXTO QUE RESUENA: SAN JUAN DE LA CRUZ

A continuación, otra persona compartió que la angustia de Jesús no le resultaba extraña, porque la entendía como una expresión clara de su **humanidad**. Señaló que precisamente ahí está su grandeza: en no negar el miedo, el sufrimiento y la angustia, sino en vivirlos plenamente.

Esa reflexión conectó con el texto que, en este momento de su vida, le está tocando profundamente: **San Juan de la Cruz**, en concreto el verso:

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

Compartió que este texto le conmueve porque expresa con mucha verdad una experiencia existencial muy concreta: **saber que la Fuente (la Esencia, Dios) está ahí, aunque sea de noche**. Aunque haya tristeza, angustia o confusión. Aunque no se perciba con claridad. Hay una certeza íntima de que la fuente existe y de que el anhelo es llegar a ella, incluso atravesando la noche.

Señaló también algo que le parecía especialmente bello del texto: que **San Juan de la Cruz no niega lo que está sintiendo**. No niega la noche. No niega la oscuridad. Y, al mismo tiempo, **no olvida la fuente**.

Comentó que, curiosamente, siempre se había sentido más cercana a Teresa de Jesús, y que este encuentro con San Juan de la Cruz había sido una sorpresa para ella.

A partir de ahí, sugerí que **llegar a la Fuente es inevitable**, porque es nuestro origen. La verdadera dificultad no es llegar, sino **sentirlo aquí**, mientras vivimos. Porque cuando todo se apaga, cuando “se apagan las luces”, ya estamos ahí. El reto es percibirlo ahora.

Añadí que, sin embargo, a veces **exigimos demasiado al sentir**. En las relaciones humanas —y también en la relación con lo espiritual— hay subidas y bajadas. Hay semanas o meses donde el amor, la presencia o la conexión se sienten con claridad, y otros en los que no.

En esos momentos de “noche”, compartí que me recuerdo a mí mismo que lo importante no es sentirlo todo el tiempo, sino **saber que está ahí**, aunque no lo perciba. Y que, con frecuencia, esa presencia vuelve a hacerse sentir más adelante.

Por último, compartí que los momentos de mayor dificultad suelen ser los que **más fruto dan**, aunque en el momento no lo parezca. Utilicé el ejemplo del entrenamiento en natación, cuando se entrenaba con ropa y los tiempos empeoraban, pero al quitar ese peso, el rendimiento mejoraba notablemente.

La dificultad, el desierto, la noche, no nos hacen retroceder. Nos hacen crecer. Porque en esos momentos dejamos de exigir que el otro, el mundo o incluso Dios nos dé seguridad, amor o comprensión...

y empezamos a **poner nosotros la energía, el amor y la comprensión**.

Aunque sea de noche.

## EL MIEDO COMO CAMINO

Otra persona compartió que **no había conectado del todo con el tema de los textos místicos...** hasta que leyó el fragmento del Evangelio que abría la sesión. A partir de ese momento, algo hizo clic: **pudo encarnar la espiritualidad en algo humano y real**, y eso marcó un antes y un después para ella.

Compartió un texto que, en este momento de su vida, le está sirviendo de guía. Un texto que repite y que la acompaña:

**“Mis miedos me han sido dados para ser superados.  
Dios es. Amo y confío.”**

Dijo que este año se está enfrentando a muchas situaciones que le dan miedo, y que esa frase le ayuda a sostener el proceso. La reconoce como una especie de mantra, una brújula en medio del movimiento.

Comenté que esa frase conectaba con algo que habíamos trabajado recientemente en Aula Interior: **lo que tememos, lo que no dominamos, lo que aún no hemos aprendido... es justo lo que necesitamos aprender.** Y que su frase reflejaba muy bien esa idea, siempre con la **humildad suficiente como para aceptar que quizá no todo podrá resolverse ahora.**

Ella respondió con una naturalidad muy hermosa: reconocía que no sabía si completaría ese proceso en esta vida, o en otra, o en cincuenta. Y que **esa incertidumbre la relajaba.** Comentó que algo parecido le ocurría con la aceptación: **que aceptar no es dejar de sentir,** y que muchas veces se había exigido sentir paz, cuando lo que en realidad tenía era tristeza, ansiedad o miedo. En esos momentos, se autocastigaba, pensando: *“Si siento esto, es que no estoy aceptando.”* Y reconoció que eso no era aceptación real, sino una **autoexigencia nacida del ego ideal.**

Esa toma de conciencia —dijo— le había permitido **soltar mucho peso.** Y que este fin de semana, en particular, le había resultado profundamente transformador.

Después de su intervención, añadí una reflexión sobre **los diferentes niveles desde los que miramos nuestra experiencia.** Le dije que lo que había compartido era totalmente cierto a nivel psicológico, aunque **no lo fuera en un sentido esencial o espiritual más profundo.**

A nivel psicológico, es verdad que necesitamos “hacer un trabajo”. Pero, desde lo esencial, **no hemos venido a hacer nada, hemos venido simplemente a Ser.** Aun así, ese ser no se puede descubrir si antes no hemos pasado por el trabajo, el esfuerzo, la búsqueda.

Recordé una frase atribuida a Antonio Blay que me parece muy certera:

**“Hay que hacer mucho trabajo... para descubrir que no hacía falta hacer nada.”**

Y en esa paradoja —entre hacer y ser— nos movemos muchas veces en este camino.

## EL MUNDO APUESTA POR MÍ

Otra persona intervino para comentar el texto del Evangelio leído al inicio de la sesión. Compartió que lo que más le había tocado era **la humanidad descarnada** de Jesús en ese momento. Dijo que, al ver esa vulnerabilidad en alguien a quien solemos tomar como modelo espiritual, había sentido algo profundamente conmovedor.

Esa escena también le hizo pensar en algo que había experimentado personalmente: el **ego espiritual**. Reflexionó en voz alta sobre cómo, en ese momento, **Jesús no está hablando desde el personaje, desde el rol, desde la grandeza que podría haberse atribuido**, sino desde una humanidad honesta. No dice: “Con todo lo que soy, con lo que he venido a hacer, ¿cómo puede ser que me sienta así?”. No hay juicio. No hay culpa. Y eso lo consideraba especialmente valioso.

A partir de ahí, compartió un texto que, en su camino personal, le está ayudando mucho en este momento:

**“Solo yo soy yo.  
Y solo yo puedo aportar aquello que se me ha dado.  
Sin mí, el mundo estaría incompleto.”**

Comentó que esta frase —que ha encontrado en distintas versiones y autores, como Alan Watts— **le sirve como una especie de pomada interior**, algo que se repite cada día. Porque, como él mismo reconocía, **tiende a exigirse constantemente**: pensar que debería ser mejor, que aún no está preparado, que todavía no merece ocupar su lugar en el mundo.

Este texto le ayuda a recordar que **su valor no depende de alcanzar una versión ideal de sí mismo**, sino de ser quien es. Tal cual. Con sus límites, con su luz, con su camino.

Agradecí mucho su intervención. Recordé que sí, efectivamente, me había pasado varios textos de Alan Watts, y que aunque no los compartí con todo el grupo para no saturar, **hay un canal de Telegram disponible** para quienes quieran compartir recursos de autoconocimiento. Recordé también que la norma del grupo es clara: **solo compartimos contenido relacionado con el crecimiento interior**, evitando mensajes de felicitaciones o contenido genérico.

Volviendo a su reflexión, compartí que también yo —como todos— **tengo que**

**recordarme cuál es mi lugar en el mundo.** Y que, aunque a veces nos parezca que el lugar de otros es más “claro” o más “valioso”, lo cierto es que el lugar que nos corresponde es **justamente aquel en el que estamos ahora.**

Dije algo que para mí es evidente, pero que a veces necesito repetirme:

**“Soy útil al mundo tal como soy.**

**No debo ser otro, porque el mundo ha apostado por mí... tal como soy.”**

Volví a subrayar la importancia de lo que se compartió, porque **el ego espiritual —como se mencionó— puede ser muy sutil y muy peligroso.** Y por eso es tan importante tener espacios como este, donde poder hablar de nuestras dudas, de nuestros miedos... y **recordarnos que somos completos incluso con todo eso.**

## DEJARSE ATRAVESAR

Otra persona compartió un fragmento breve pero muy poderoso, que había extraído de un libro. Un texto que —según explicó— **le ayuda a mantenerse presente en los momentos de dolor,** y que se repite con frecuencia cuando necesita sostener lo que siente. Leyó en voz alta:

**“Relaja los hombros y relaja el corazón.**

**Suelta y haz sitio para que el dolor te atraviese.**

**Solo es energía.**

**Simplemente, contéplalo como energía y suéltalo.”**

Comentó que, cuando aparece el dolor —físico o emocional—, **intenta recordarse esta frase:** dejar que la realidad la atraviese, sin negarla, sin tajarla, estando presente con lo que ocurre.

No para que el dolor desaparezca, sino para **permitirse vivirlo desde otro lugar.**

Agradecí profundamente su aportación. Y añadí algo que me surgió al escucharla, que quizás también otros habían notado:

**la bondad** que había en sus palabras.

No solo en el texto que compartió, sino en la forma de decirlo, en la disposición interna que

Es hermoso ver **la humildad que muchas veces se ve en muchos de nosotros. Humildad que no tiene nada que ver con anularnos o humillarnos.** Tiene que ver con **reconocer lo que somos con sencillez.**

Y lo que yo sentí al escuchar esa intervención —y al recordar también lo que habían compartido otras personas antes— fue **una bondad profunda.** Una presencia luminosa, humilde, sencilla... y real.

Y simplemente quise decirlo. Porque a veces **también necesitamos ver y nombrar la luz que somos.**

## UNA FRASE QUE ME SOSTIENE

Otra persona compartió una frase que se repite cada mañana y cada noche, y que, según explicó, había nacido de su paso por Aula Interior. Para ella, esa frase se ha convertido en **una especie de ancla,** una forma de regresar a sí misma cuando la vida se agita:

**“Confío en la vida, confío en mí y decido ser feliz.”**

Dijo que la frase le habla directamente al corazón, a su ser, a su vínculo con lo divino. Que no la vive como un eslogan vacío, sino como una afirmación que **sostiene una actitud vital concreta:** confiar en que las cosas son como deben ser, **ocuparse sin angustia,** estar en paz con la incertidumbre.

Comentó también algo personal: siempre ha sentido un profundo amor por la figura de Jesús, no tanto por la institución eclesial, sino **por Jesús como ser humano.** Desde muy joven, ha sentido que, si lo hubiera conocido, habría querido seguirlo. Relató cómo estudió su figura en profundidad en grupos juveniles en los que participaba, desde una mirada no dogmática, sino muy humana.

Agradecí mucho lo que compartió, y quise señalar dos cosas.

La primera: que **cada persona necesita encontrar la información que le resulta útil** en su momento vital. Y que eso va cambiando. Lo que en una etapa nos sostiene, en otra puede quedarse corto. Por eso es tan importante **escuchar los textos místicos no como poesía bonita,** sino como materiales de construcción. Como **sabiduría viva que transforma nuestra forma de actuar, de relacionarnos, de estar en el mundo.**

Recordé una frase atribuida a Jesús, que dice algo así como:

*“Quien escucha estas palabras y las pone en práctica, construye sobre roca. Quien las escucha y no las aplica, construye sobre arena.”*

Eso es lo que distingue la espiritualidad viva del puro adorno. No estamos aquí para coleccionar frases bonitas, sino para **dejamos transformar por ellas**. Y eso es lo que esta persona estaba haciendo con su frase: tenerla presente, encarnarla, vivirla.

## PERMANECER EN LA ESENCIA

Otra persona compartió que quería alejarse un poco del marco religioso que había impregnado buena parte de la sesión y aportar algo desde otro lugar. Dijo tres frases breves que, para él, tienen una fuerza especial:

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

**“Conviértete en lo que eres.”**

**“La vida no se trata de encontrarte a ti mismo, sino de olvidarte.”**

Comentó que esta última, en particular, le parecía una maravilla. Y abrió un espacio de reflexión muy interesante sobre el significado de esa frase: *¿Qué quiere decir olvidarte de ti mismo?*

Explicó que, para él, significa dejar de identificarse con el ego y permitir que aflore la esencia. **Olvidarse del yo como construcción mental, para que emerja lo verdadero.** También compartió una idea muy hermosa: que **todo lo que sabe hacer, sus capacidades, su intuición, incluso su memoria... no son realmente “suyas”**. Que puede haber cultivado algunas cosas, puede haber hecho esfuerzos, pero que la base —el talento, la facilidad— le fue dada. No es algo que haya generado por sí mismo.

Esa mirada lo lleva a vivir con humildad, con gratitud, con una actitud más compasiva hacia los demás. Porque si lo que uno tiene le ha sido regalado, no hay razón para creerse superior... ni para exigir a otros que tengan lo que no han recibido.

Comenté que esa forma de ver las cosas **nos sitúa en un lugar muy natural, de sencillez**, y que eso no está reñido con reconocer que también ponemos esfuerzo. Pero incluso ese esfuerzo, cuando lo miramos desde una perspectiva más profunda, **podría no depender tanto de nosotros** como creemos.

Hay personas que pueden esforzarse porque tienen voluntad. Y esa voluntad, también, **es un regalo.**

Recordé una anécdota de un residencial de verano. Una participante había cantado un texto bellísimo de San Juan de la Cruz. Y cuando alguien le dijo: “Tienes una voz preciosa”, ella respondió:

**“No es mérito mío.”**

Sí, había tomado clases de canto. Pero lo había hecho porque le gustaba, porque le salía natural. Y la voz —su afinación, su musicalidad, su capacidad— también le había sido dada.

Eso es lo que esta persona expresaba con tanta claridad: que **la vida nos da, y nosotros simplemente somos canales.**

## LO QUE LA VIDA ES AHORA

Otro de los participantes compartió una frase que le había llegado a raíz de la lectura del dossier anterior. Dijo que, para él, en este momento de su vida, la frase que mejor define lo que siente es:

**“La vida es ese tiempo que se me ha dado para ser yo mismo.”**

Comentó que detrás de esa frase hay muchísimo. Que podría escribir un libro entero con todo lo que implica. Es algo que se dice cada día, que le da energía, claridad y sentido. **No se trata de ser otro, sino de ser uno mismo.**

Añadió otra idea que le acompaña en este momento: **“Yo me conozco en el silencio.”**

Y explicó que necesita esos ratos de silencio para meditar, para encontrarse, para recordar quién es.

A raíz de esto, otra persona intervino para reflexionar sobre el silencio. Dijo que no solo se trata del silencio literal —el de estar solo o en calma—, sino también de aprender a desconectar del **exceso de información.**

Dejar de consumir constantemente datos, lecturas, podcasts, incluso reflexiones. Porque a veces eso también impide escucharse a uno mismo.

Añadí que, para mí, el silencio no es la ausencia de sonido, porque la vida siempre

suenan. **El silencio ocurre cuando callamos lo suficiente como para escuchar.** Y que, en ese callar, podemos oír algo más profundo. Podemos oír a la vida.

Así se fue cerrando la sesión.

Con gratitud, con presencia y con esa sensación de que todos estábamos un poco más cerca de nosotros mismos.

## ¿ALGUNA DUDA EXTRA? ¿ALGÚN COMENTARIO?

Si te has quedado con alguna duda, si hay algo que te ha resonado especialmente o simplemente quieres compartir una reflexión...

**escíbeme, me encantará leerte.**

Puedes hacerlo a este correo:

 [info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com)

Gracias por estar ahí, por tu presencia y por seguir este camino de transformación interior.

Gracias por hacer posible PROFUNDIZACIÓN INTERIOR.