

Dossier

 **Daniel Gabarró**  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

## LA CONEXIÓN CON LO SUPERIOR: Caminos que nos conectan con la Esencia

Dossier 36

Cuarta semana de junio

## Índice

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Utilidad del dossier                            | 3  |
| Introducción                                    | 3  |
| Acceso a Profundización Interior                | 6  |
| La información ya está: ahora hay que vivirla   | 6  |
| Aula Interior y el Cuarto Camino                | 7  |
| Una única vida que vivimos entre todos          | 9  |
| Ya estamos ahí                                  | 10 |
| Darme cuenta de lo que Soy en la vida cotidiana | 11 |
| El trabajo                                      | 11 |
| Las relaciones                                  | 12 |
| El yo                                           | 12 |
| La religión                                     | 13 |
| La oración como camino hacia la Esencia         | 13 |
| Cómo orar                                       | 14 |
| Oración y meditación                            | 15 |
| Orar, pedir y rezar                             | 16 |
| El centramiento y la conexión con lo Superior   | 16 |
| Marcar el lugar interior                        | 18 |
| Dos peligros habituales                         | 21 |
| Tarea sugerida                                  | 22 |
| Despedida                                       | 22 |

## Utilidad del dossier

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

Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: ¡siempre lo tendrás todo!

No obstante, el dossier no sustituye la sesión, porque en la sesión hay cosas que se explican y que no se pueden plasmar 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 clase, en directo o en diferido, es el 80% del resultado.

## Introducción

Esta es la última sesión del curso con contenido nuevo. La sesión 36.

Aula Interior ha sido un camino gradual y sistemático de 36 semanas.

Durante 36 semanas hemos ido dando pasos, uno detrás de otro, para que los contenidos no solo se entiendan, sino que puedan integrarse. Porque muchas cosas son fáciles de entender, pero no siempre son fáciles de vivir.

Este último mes lo hemos dedicado a conectar con la Esencia. Es decir, a darnos cuenta de que dentro de nosotros hay una realidad que nos hace existir y que somos.

Cuando hablo de la Esencia, hablo de un Aliento Vital, de una fuerza vital, de una inmensa voluntad de vivir, de un gusto íntimo de vivir que también se expresa a través de nosotros.

Yo no vivo por mi voluntad personal. Hay una Vida que me vive, una fuerza que me sostiene, un Aliento Vital que se expresa en mí.

Y esto es muy importante: esta Esencia no es solo mía, no solo está en mí. Se expresa en todo. Radicalmente en todo.

Todo lo que es, Es.

Todo lo que existe, existe porque este Aliento Vital se expresa a través de ello.

Aquí conviene distinguir entre ser y existir.

Existir es tener una forma concreta, captable, visible o perceptible en un momento determinado. Por ejemplo, podemos hacer una fotografía de un conejo que ahora existe. Pero hace diez años ese conejo no existía, y dentro de diez años tampoco existirá.

En cambio, el Ser siempre está ahí.

El Ser, la Fuerza Vital, aquello que soy en esencia, es lo que me permite existir. Las formas cambian, pero el Ser continúa.

Por eso podemos decir que todo lo demás son añadidos. Son formas de Ser. Pero la sustancia profunda que soy está más allá del tiempo, de la forma y del espacio.

Es, simplemente, Ser.

Durante los primeros ocho meses del curso, el trabajo ha sido sobre todo psicológico: ver el personaje, comprender los mecanismos, empezar a dejar caer el ego para que pueda emerger un yo adulto.

Cuando cae el ego, emerge el yo adulto.

Pero cuando dejo de aferrarme incluso al yo adulto, lo que emerge de forma natural es la Vida. El Ser.

Una Vida que se expresa por el gozo de expresarse. Una Vida que cambia de formas, pero que siempre Es.

Por eso, en este mes de junio, damos un paso más: después de un trabajo fundamentalmente psicológico, entramos en un trabajo básicamente espiritual.

Y espiritual, aquí, quiere decir esto: conectar con la Esencia que somos.

Pasar de la creencia a la experiencia

Hoy me gustaría ofrecer pistas muy prácticas para conectar con la Esencia.

A menudo, cuando se habla de espiritualidad, se dan indicaciones muy teóricas. Por ejemplo: “cree en Dios”. Pero ¿qué quiere decir eso exactamente? ¿Qué tengo que hacer para creer?

En cambio, cuando se me dan pistas para que pueda ver, notar o percibir en mí un Aliento Vital que se expresa de manera continuada, ya no tengo que creer nada.

Eso ya no es una creencia.

Es una experiencia.

Es una evidencia.

Desde mi perspectiva, la verdadera vida espiritual empieza cuando las cosas dejan de ser solo ideas y empiezan a ser experiencia. Si solo creo unas ideas, eso todavía es vida mental. Es vida intelectual.

La vida espiritual empieza cuando intuyo ese Aliento Vital que me constituye y esa intuición se va haciendo cada vez más firme, más sólida, más real.

La forma concreta en que me exprese no es fundamental. Este cuerpo, esta personalidad, esta historia concreta, todo eso es valioso. Pero solo es una forma.

Lo que Soy realmente está más allá de toda forma.

Está más allá del tiempo y del espacio concreto.

Ya Era hace quinientos años. Es ahora. Será dentro de quinientos años.

Ahora se expresa a través de este cuerpo y de esta personalidad.

Pero lo más importante es este Ser, esta Esencia.

Por eso hoy hablaremos, en la medida de lo posible, de caminos que nos llevan a esta Esencia.

El cierre del curso y la consolidación

Hoy cerramos la primera parte del curso: las sesiones semanales de contenido nuevo.

En julio, agosto y septiembre, empezará la fase de consolidación.

Durante nueve semanas recibiréis nueve correos electrónicos, cada uno con el resumen de un mes del curso: octubre, noviembre, diciembre, etc.

Cuando leáis estos resúmenes, probablemente veréis que muchas cosas son más sencillas de lo que parecían. Eso no quiere decir que ya estén del todo integradas, pero sí que las veréis con mucha más claridad y que las iréis haciendo vuestras.

Y eso es imprescindible.

Primero hay que ver las cosas con claridad. Después ya las iremos integrando.

Es como cuando los niños aprenden a leer y escribir. Primero tienen que captar que hay unos dibujos, unas letras, y que cada letra tiene un sonido. Más tarde, poco a poco, lo van integrando.

Con el trabajo interior pasa algo parecido.

## Acceso a Profundización Interior

Durante el verano —julio y agosto— también tendréis acceso a Profundización Interior, el espacio donde este año hemos trabajado diez temas de consolidación y profundización: cinco psicológicos y cinco espirituales.

En septiembre entraréis en el nuevo curso de Profundización Interior: diez temas nuevos, cinco espirituales y cinco psicológicos, para consolidar y profundizar en el trabajo realizado en Aula Interior.

Después, al terminar septiembre, ya decidiréis qué queréis hacer: si queréis repetir Aula Interior por vuestra cuenta, si queréis volver a inscribiros en las sesiones en directo, con el descuento correspondiente, si queréis hacer Aula Interior y hacer, al mismo tiempo, también Profundización Interior, si queréis hacer solo Profundización Interior, si preferís descansar o si queréis trabajar con otras personas.

Eso ya lo decidiréis en septiembre.

Hoy, simplemente, cerramos la última sesión de contenido nuevo del bloque de espiritualidad.

## La información ya está: ahora hay que vivirla

Después de nueve meses de curso, me atrevo a decir algo un poco osado: probablemente ya tenemos el 90% o el 95% de la información fundamental que tenían Buda, Cristo, Santa Teresa, Krishna, Mahoma, la Virgen María o cualquier persona que haya vivido en una profunda plenitud.

Quizás suena fuerte, pero lo digo así porque es importante entenderlo.

El tema ya no es acumular más información.

El tema es vivirla.

El tema es integrarla.

Primero hay que entender. Si no entiendo, me pierdo. Si tengo una idea equivocada, me despistaré.

Después hace falta sentir una llamada afectiva a hacer mía esta comprensión. No basta con entenderlo mentalmente: tengo que querer vivirlo.

Y finalmente hay que llevarlo al ámbito energético, a la acción, hasta que esta comprensión se convierta en una segunda piel.

Por eso digo que la diferencia entre nosotros y estos grandes referentes espirituales no es tanto la cantidad de información.

La diferencia es la integración.

Ellos fueron capaces de llevar a la vida práctica aquello que nosotros ahora empezamos a ver y comprender.

## Aula Interior y el Cuarto Camino

Aula Interior quiere llevar, como digo, todo esto a la vida práctica. De hecho, Aula Interior está en la línea del Cuarto Camino.

Eso quiere decir que invita a vivir la espiritualidad en la vida cotidiana.

No es el camino del faquir, basado en el sacrificio y el control del cuerpo.

Tampoco es el camino del monasterio, de retirarse del mundo y vivir la espiritualidad en una comunidad religiosa. Estos dos son caminos absolutamente lícitos, pero no es el camino que proponemos aquí.

El Cuarto Camino que propone Aula Interior busca la realización espiritual en medio de la vida ordinaria.

Y realización espiritual quiere decir, sencillamente, darme cuenta de la Esencia que soy.

No se trata de hacer cosas raras.

Se trata de darme cuenta de lo que Soy mientras voy al supermercado, mientras cuido a los hijos, mientras trabajo, mientras me caso, mientras me divorcio, mientras lloro la muerte de un amigo, mientras me jubilan, mientras enfermo o mientras me toca la lotería.

Todo lo que ocurre en mi vida puede convertirse en una puerta para descubrir la Esencia.

Esta es la propuesta de Aula Interior: aprovechar la vida cotidiana para descubrir

quién soy realmente.

Cada persona tiene su camino natural

Ahora bien, no todos conectamos con la Esencia de la misma manera.

Somos diferentes. Como las frutas.

No es lo mismo un melón que una sandía, una granada que una pera o una uva moscatel que una uva negra.

Con las personas ocurre igual. Cada cual tiene una forma propia, una estructura propia, unas capacidades que le resultan más naturales.

Hay personas que conectan con la Esencia por caminos diferentes: con el arte, con el cuerpo, con la expresión, con la música, con la danza, con el dibujo o con la escultura.

Otras tienen esta parte artística muy reducida, pero, en cambio, tienen una gran facilidad intelectual, afectiva o energética.

Cada cual es como es.

Y precisamente por eso cada cual puede descubrir la Esencia siguiendo su propio camino.

Hay personas que la descubren a través de la acción y del trabajo. Y cuando digo trabajo no me refiero solo al empleo remunerado. También puede ser el trabajo en una ONG, en una asociación, en la comunidad de vecinos, con la familia, cuidando nietos o hijos, sosteniendo una tarea útil.

Otras personas la descubren a través del cuerpo. Por eso algunos caminos físicos, como el Hatha yoga, el kundalini yoga u otras prácticas corporales y respiratorias, pueden ser una vía clara de conexión con la Esencia.

Otras personas lo hacen a través del amor: la pareja, las amistades, la familia, los vínculos. También la vida relacional puede ser una herramienta de iluminación en la vida cotidiana.

Y otras personas conectan a través del intelecto: el estudio, la comprensión, la búsqueda de la verdad, la necesidad de poner luz en el mundo.

Cada uno de nosotros es único.

Y, por lo tanto, cada cual encontrará la conexión con la realidad desde un ángulo diferente.

## Una única vida que vivimos entre todos

Llegados aquí, me gustaría decir una frase muy simple, pero muy profunda:

Vivimos una única Vida y la vivimos entre todos.

Existe una única Vida.

Y esta única Vida se expresa en todo: en los planetas, en los animales, en las plantas, en los seres humanos, en las formas minerales, en millones de formas físicas y no físicas.

Si existen seres extraterrestres, también.

Si hablamos de ángeles, arcángeles, tronos, querubines o serafines, también.

Todo sería expresión de una única Vida.

No hay muchas vidas separadas. Hay una única Vida o un único Aliento Vital expresándose de muchas maneras.

Y cuando conecto con esta única Vida, conecto con lo que Soy.

Esta frase merece la pena masticarla durante días, semanas o meses:

Existe una única Vida y la vivimos entre todos.

Puedo mirar los árboles del jardín y recordarlo.

Puedo mirar a otra persona y recordarlo.

Puedo mirar mi propio cuerpo y recordarlo.

Una única Vida.

Y yo soy una expresión concreta de ella. Una célula, una gota, una fuente que brota de ese inmenso océano que es la vida.

Esta afirmación nos abre a una conexión espiritual muy profunda. Y también es una herramienta práctica: ir haciéndola nuestra, ir contemplándola, ir dejándola entrar.

## Ya estamos ahí

En realidad, nosotros no vamos hacia la Divinidad.

Ya estamos ahí.

No podemos llegar a ningún otro lugar que no sea la totalidad de la Vida, porque es lo que Somos.

Quizás algún día nos daremos cuenta de ello conscientemente. Pero no es que tengamos que llegar a un lugar externo. Es que ya formamos parte de esta Vida única.

Desde esta perspectiva, se puede entender mejor una afirmación que he repetido muchas veces: el mal no existe como una realidad absoluta.

Lo que existe es la Vida.

Lo que existe es un proceso continuo de aprendizaje y de conciencia.

Por eso me parece tan equivocada la idea de un Dios que quiere que la gente sufra, que pone exámenes y que castiga eternamente si no los superas. Eso me parece una teología del terror espiritual.

La vida Es.

Y como yo soy Vida, mi destino es la Vida.

Tardaré más o menos en darme cuenta. Quizás años, siglos o millones de siglos. Pero no puedo llegar a ningún otro lugar que no sea mi origen.

Y, de hecho, ya estoy ahí.

Lo único que ocurre es que todavía no me doy cuenta.

Por eso los budistas pueden decir que ya estamos iluminados.

Y por eso los judíos, cristianos o hinduistas afirman que somos hijos de Dios, imagen y semejanza de Dios.

Somos hijos, es decir, todavía somos pequeños en comprensión. Todavía no nos damos cuenta del todo.

Pero cuando crezca la comprensión, el amor y la energía, eso se hará evidente.

Y entonces ya no será “Daniel Gabarró” quien viva en plenitud.

Será la Vida expresándose a través de esta forma concreta que ahora llamamos con un nombre concreto.

Porque esta persona solo es una forma.

Una forma cualquiera.

Lo que realmente importa es darnos cuenta de que ya Somos, darnos cuenta del Aliento Vital en nosotros.

## **Darme cuenta de lo que Soy en la vida cotidiana**

Podemos conectar con la Esencia desde muchos lugares.

No hace falta huir de la vida cotidiana. Justamente es la vida cotidiana la que nos puede llevar a ver lo que somos.

Veamos en diferentes ejemplos cómo podemos vivir realidades distintas desde niveles de conciencia distintos y cómo, al vivirlas desde un nivel de conciencia más elevado, resulta natural conectar con la Esencia que somos.

### **El trabajo**

Al principio, vivimos el trabajo desde el personaje.

Y el personaje vive el trabajo como una lucha, una obligación, un castigo inevitable para ganarse las lentejas.

Pero cuando entro en un yo más adulto, empiezo a verlo de otra manera. Me doy cuenta de que el mundo me ofrece oportunidades para que yo me exprese, me conozca y me descubra.

Entonces el trabajo se convierte en un juego, en una expresión, en un espacio de autodescubrimiento. Allí puedo descubrir mi inteligencia, mi amor, mi energía.

Y todavía hay un tercer nivel: darme cuenta de que yo nunca he hecho nada. Que todo se ha producido a través de mí. Que mientras pensaba que trabajaba, en realidad era la Vida emergiendo a través de mí, un Aliento Vital que surgía de forma prácticamente inevitable.

No era yo quien se expresaba. Era la Vida expresándose a través de mí.

## Las relaciones

También podemos verlo en las relaciones.

En un primer nivel, el personaje intenta imponer su voluntad: que el otro se adapte a mí, que me cuide, que me obedezca, que haga las cosas como yo quiero.

En un segundo nivel, empiezo a descubrir que las relaciones son un espacio para conocer al otro y, al mismo tiempo, conocerme a mí.

Descubro mi capacidad de amar, de comprender y de actuar.

Y en un tercer nivel, empiezo a intuir que este yo que ama tampoco ha existido nunca como una realidad separada. Siempre ha sido la inteligencia viéndose a sí misma, el amor amándose a sí mismo a través de todo y de todos, la energía creadora gozando y gozándose a sí misma.

Entonces puedo empezar a ver que el otro también es Dios.

Yo soy Dios. El otro es Dios.

Y eso transforma profundamente las relaciones.

Da sentido a frases espirituales que hemos oído toda la vida:

Amarás a Dios sobre todas las cosas. Amarás a los demás como a ti mismo.

Porque Dios está en todas partes.

Porque los demás y yo no somos dos cosas separadas. Somos una única realidad.

No es que seamos iguales.

Es que Somos lo mismo.

## El yo

También puedo hacer este camino mirando mi propio yo.

Al principio pienso que soy el personaje.

Después creo que soy un yo adulto.

Y finalmente me doy cuenta de que soy porque la Vida es en mí.

O dicho de otra manera: yo, como yo separado, no soy.

Lo que es, es Dios.

## La religión

También las religiones pueden ser caminos para reconectar con la Esencia.

Religión viene de religare: volver a ligar, religar.

Tradicionalmente, muchas religiones han ofrecido prácticas concretas y útiles para descubrir que tú y la Vida sois una única cosa. Que hay una única Vida y la vivimos entre todos.

Ahora bien, también aquí hay niveles.

En un primer nivel, el personaje utiliza la religión como una especie de magia: que Dios me resuelva los problemas, que me dé lo que yo quiero, que me obedezca.

En un segundo nivel, el yo adulto entiende que no es la vida quien debe obedecerme. Soy yo quien debe ponerse al servicio de la vida y, al hacerlo, me descubro. Es muy, muy placentero.

Y en un tercer nivel, me doy cuenta de que el yo no tiene ninguna importancia. Que aquí siempre ha estado la Vida. Siempre ha estado Dios.

Entonces ya no se trata de hacer, sino de dejarme hacer.

Como el barro en manos del alfarero.

Dejar que la Vida me haga.

## La oración como camino hacia la Esencia

Llegados aquí, me gustaría hablar de otra forma de conectar con lo Superior: la oración.

Podría hablar de la meditación, porque me parece una herramienta extraordinaria. Pero también me gusta desinflarla un poco, porque hoy parece que quien no medita no es nadie, o que sin meditación nadie llegará nunca a la iluminación.

Y no es así.

La meditación es una puerta maravillosa, pero no es la única. ¡Hay muchas!

También está la oración. ¡Y muchas más!

Y, a diferencia de la meditación, que está muy de moda, la oración a menudo parece la Cenicienta. Como si fuera antigua, pasada de moda, cutre o solo apta para personas religiosas.

Pero la oración tiene una potencia extraordinaria.

Y puede ser útil también para personas ateas o agnósticas, no solo para cristianos, musulmanes, hinduistas o personas con una religión concreta.

## Cómo orar

Desde mi perspectiva, la oración puede entenderse en unos pasos muy sencillos.

Primero, hay que recuperar el yo adulto. Si no hay un yo presente, no se puede orar de verdad. Por eso todo el trabajo psicológico y la presencia son dos aspectos fundamentales de la oración.

Después, hay que dejar salir todo aquello que presiona mi psiquismo: tensiones, tristeza, cansancio, rabia, sensación de abandono, euforia, lo que sea.

Es como decir:

Estoy hasta el gorro.

Estoy cansado.

Me siento triste.

Me siento abandonado.

Esto es muy distinto de la queja inconsciente. Es expresar desde un yo adulto todo aquello que ahora hay dentro de mí, para dejarlo salir y relajar la presión interior.

Esto ya lo hacía Job en el Antiguo Testamento. Expresaba lo que vivía con honestidad.

Una vez he vaciado esta tensión, puedo intuir qué quiere decir Dios para mí, qué quiere decir la Vida, qué quiere decir el Absoluto, qué quiere decir este Aliento Vital que me sostiene.

Entonces pongo la atención en esta intuición.

De la misma manera que escucharía con mucha atención a alguien que puede darme una respuesta importante, pongo toda mi atención en esta presencia interior.

Y entonces callo.

Ya he hablado antes.

Ahora escucho.

A veces aparecen intuiciones. A veces no.

Y finalmente, simplemente reposo en eso que intuyo como Dios, como Vida, como Amor infinito, como Inteligencia que lo sostiene todo, como Ser que me constituye.

Esto sería, de manera muy sencilla, una forma de oración:

recupero el yo adulto,

vacío las tensiones interiores,

intuyo la fuerza vital o la presencia de Dios dentro de mí,

pongo la atención ahí,

callo y escucho,

y finalmente reposo en esta experiencia de totalidad.

## Oración y meditación

Esta manera de entender la oración tiene muchas similitudes con la meditación.

Porque la meditación, en su sentido profundo, no es hacer visualizaciones bonitas.

Las visualizaciones pueden ser pasos previos, herramientas útiles para llevarme hacia dentro. Pero la meditación real es reposar en el Ser que soy.

Y la oración auténtica también.

Ahora bien, esto solo es posible cuando empieza a haber un yo adulto que puede estar presente y, al mismo tiempo, entregarse.

Antes, cuando vivo desde el personaje, es normal que utilice la oración como si fuera

una fórmula mágica, esperando una recompensa o que la vida me resuelva los problemas.

Eso también tiene su lugar. Es correcto en su nivel.

Pero, a medida que la comprensión crece, la oración se va haciendo más profunda.

Ya no se trata tanto de pedir.

Se trata de situarme en la presencia de la Vida, porque la Soy.

## Orar, pedir y rezar

Orar no implica necesariamente pedir algo.

Hay oraciones de petición, y pueden tener sentido en un determinado momento. Pero a partir de un cierto nivel de comprensión aparece una pregunta muy sencilla:

¿Qué tengo que pedir, si la Vida ya sabe lo que necesito?

También podemos diferenciar entre rezar y orar.

Normalmente, rezar quiere decir verbalizar una oración: decir unas palabras, repetir un texto, recitar una plegaria.

Orar, en cambio, sería un acto más íntimo de conexión, de reposo en el Ser que soy.

Puedo empezar con palabras, pero no quedarme ahí.

Puedo decir el Padrenuestro solo como una fórmula verbal, o puedo dejar que aquellas palabras me abran a una experiencia más profunda.

Desde esta mirada, rezar sería verbalizar.

Orar sería vivir aquello que verbalizo.

O incluso vivirlo sin necesidad de palabras.

## El centramiento y la conexión con lo Superior

Dentro de la línea de trabajo de Antonio Blay, una de las formas más conocidas de conectar con lo Superior es el centramiento.

Es una práctica sencilla y profunda que nos ayuda a recoger la atención, volver a nuestro centro y abrirnos a aquello que nos trasciende.

Si queréis practicarla, podéis buscar “centramiento por Antonio Blay” en YouTube: encontraréis vídeos de Antonio Blay y también de otras personas que guían esta práctica.

Antonio Blay proponía empezar poniendo la atención en la respiración. Pero no porque la respiración fuera el objetivo final, sino porque la respiración nos ayuda a percibir la energía que se expresa en nuestro cuerpo.

La respiración es una puerta.

También lo son el latido del corazón, la temperatura corporal, la vitalidad del cuerpo.

A partir de ahí, la propuesta era reposar en esta Energía, que es una clara expresión de este Aliento Vital que nos hace existir y que somos.

Después, Blay proponía poner la atención en nuestra capacidad de amar: desear el máximo bien para nosotros, para los demás y para el mundo, y darnos cuenta de que este amor que expresamos es solo una gota minúscula de un amor infinito.

Buscar la fuente de este amor y reposar en este Amor infinito.

Después nos invitaba a observar nuestra capacidad de comprensión. Aquello que comprendemos también es solo una pequeña gota de una Inteligencia infinita que se expresa a través de nosotros.

Y reposar en esta Inteligencia infinita.

Finalmente, proponía vivir al mismo tiempo estas tres dimensiones: energía, amor e inteligencia.

Como tres océanos infinitos que nos constituyen.

Y, todavía más allá, unirnos a la fuente de donde surgen estos océanos de energía, amor e inteligencia.

Y, entonces, reposar ahí.

Esta práctica es una forma de meditación, de contemplación, de estar en presencia de Dios. En la línea de Antonio Blay se la llama centramiento, y es una de las bases de su trabajo interior.

Si queréis profundizar en ello, os recomiendo mucho su libro Ser. Psicología de la autorrealización, o los vídeos de YouTube con el mismo título, que recogen la grabación de un curso que impartió poco antes de morir.

Este material es también la base del curso Aula Interior: yo he seguido su estructura y, simplemente, la he puesto a vuestro alcance de forma práctica y concreta durante nueve meses, durante 36 sesiones.

## Marcar el lugar interior

A mí me gusta mucho el centramiento del que acabamos de hablar, pero también lo he ido adaptando a lo que yo he entendido y a lo que vivo.

Y aquí quiero remarcar un aspecto fundamental del que prácticamente nadie habla y que es muy, muy útil para conectar con la Esencia.

Es esto: cuando entro en un espacio profundo de amor, de energía o de inteligencia, me gusta marcarlo interiormente.

Como quien pone una chincheta en un mapa.

Hay personas que marcan en un mapa los países o ciudades que han visitado. Pues yo propongo hacer algo parecido con nuestra geografía mental.

Cuando vivo una experiencia profunda de amor, observo:

dónde tengo la atención,

cómo tengo la atención,

de qué manera estoy situado interiormente.

No se trata de analizarlo mentalmente, sino de darme cuenta.

Y procuro ser muy consciente de ello.

Porque si puedo reconocer cómo y dónde pongo la atención cuando conecto con ese amor infinito, después puedo volver ahí sin necesidad de hacer todo el proceso que me ha llevado hasta allí: ya no tengo que hacer una oración larga, ni un rato de meditación, ni dedicar bastante tiempo a la contemplación... entro directamente.

Puedo estar en el metro, hablando con alguien, preparando una clase o haciendo cualquier cosa cotidiana y volver directamente a aquel lugar interior.

La práctica de cómo hacerlo es sencilla.

Primero vivo o recuerdo una experiencia profunda: de amor, de energía, de inteligencia o de conexión con la Vida.

Después observo cómo y dónde estaba situada mi atención.

Entonces me distraigo expresamente: canto una canción, hago otra cosa, preparo una infusión, me muevo...

Y después, vuelvo ahí.

Pongo de nuevo la atención en el mismo lugar y de la misma manera.

Así vuelvo a conectar con aquel mismo estado sin el vehículo previo: la meditación, la oración, el silencio, la contemplación...

Salgo y entro.

Salgo y entro.

Salgo y entro.

Así voy marcando aquel espacio interior, como si clavara una chincheta. Y cada vez es más fácil volver ahí.

Esto no lo explica casi nadie, pero me parece de una profundidad y de una sencillez extraordinarias.

No es un invento mío. Antonio Blay lo explicaba con mucha claridad, aunque a menudo esta parte ha pasado bastante desapercibida.

Mucha gente se ha quedado con el ejercicio del centramiento, y está muy bien. Es una herramienta magnífica.

Pero no os quedéis solo con el ejercicio tal como está formulado.

Hacedlo vuestro.

Adaptadlo.

Utilizadlo para conectar con la Energía, con el Amor, con la Inteligencia y con el Absoluto que estas tres capacidades componen.

Pero, sobre todo, observad cómo y dónde ponéis la atención cuando vivís esta conexión.

Porque entonces podréis volver ahí en cualquier momento.

Y, entonces, la vida entera puede convertirse en una oración continua, en una

presencia continua de lo divino, de lo Superior, de la Esencia.

Intento explicarlo de una forma diferente: la meditación es una herramienta extraordinaria. Nos puede ayudar a entrar en espacios muy profundos de conexión con la Esencia. Pero la verdadera meditación no es solo aquello que ocurre mientras estamos sentados con los ojos cerrados.

La verdadera meditación empieza cuando nos levantamos del cojín.

Empieza cuando intentamos mantener esta percepción de conexión con la divinidad en medio de la vida cotidiana.

Por eso podemos utilizar la meditación, el silencio, la contemplación o cualquier otra práctica que nos ayude a conectar con lo Superior. Personalmente, recomiendo mucho vivir algunos días de silencio, porque la profundidad de autoconocimiento a la que se puede llegar es espectacular.

Pero también hay otros caminos.

La acción desinteresada.

El estudio.

La familia.

La aceptación.

E incluso aquello que las tradiciones religiosas llamaban castidad o pobreza, siempre que se entiendan correctamente.

La castidad no significa no tener relaciones sexuales. Significa que nuestras acciones nacen del amor. Sean las que sean.

La pobreza no significa no tener dinero y no poder pagar cuando vamos al supermercado. Significa no aferrarse a nada. Ni siquiera a la idea de un yo separado.

Todos estos caminos pueden conducirnos a la misma experiencia de conexión con lo Superior.

Y aquí lo repito de nuevo: cuando tengáis momentos de conexión profunda con la Esencia, intentad observar qué estáis haciendo interiormente.

Cómo está situada vuestra atención.

Dónde está.

Cómo funciona.

Porque eso os ayudará a volver ahí después.

También es importante recordar que habrá épocas en las que parecerá que no avanzáis nada.

Perseverad.

El hecho de no sentir nada no quiere decir que no se esté construyendo dentro de vosotros una comprensión más profunda de la vida, de la totalidad o de Dios.

## Dos peligros habituales

Antes de cerrar quiero recordar que hay dos riesgos que conviene tener presentes cuando entramos, de lleno, en el trabajo espiritual.

El primero es creerse especial.

Pensar: yo soy un santo, yo soy un iluminado.

No.

No eres tú quien se ilumina.

Es la Vida quien se reconoce a sí misma.

Es el universo quien toma conciencia de sí mismo.

No lo olvides: tú eres una persona única —nunca habrá nadie como tú—, pero no eres especial. Eres como todo el mundo. Porque todo el mundo está constituido por el mismo Aliento Vital que también te constituye a ti.

El segundo peligro es utilizar la oración o la práctica espiritual para alimentar el ego.

A veces alguien pide algo, aquello acaba ocurriendo y aparece la tentación de pensar:

Miradme. Hago milagros. Soy especial.

Esta es una trampa muy frecuente, porque la ley de la atracción existe. Pero nos puede desviar mucho de nuestro trabajo interior, nos puede hacer engordar el ego. No somos nosotros quienes hacemos, es la Vida quien hace. No hacemos milagros: la Vida está más allá de las leyes habituales y, cuando conectamos con ella, puede expresarse de formas que parecen milagrosas. No te atribuyas ningún mérito.

## Tarea sugerida

La pregunta importante es muy sencilla:

¿Tengo sed de lo Superior?

¿Tengo sed de Dios?

¿Tengo sed de esta conexión?

Si la respuesta es sí, vale la pena investigar cuál es tu camino ahora mismo para irte aproximando.

Y si la respuesta es no, no pasa absolutamente nada. Entonces, quizás, lo que toca es continuar profundizando en el trabajo psicológico que hemos hecho durante estos meses. Y eso ya es un trabajo inmenso y valiosísimo.

Recomiendo empezar por el camino que os sea más natural, pero sin olvidar los demás.

Lo ideal es que las tres dimensiones —inteligencia, amor y energía— vayan creciendo conjuntamente, ya sea psicológica o espiritualmente. Has de equilibrar dentro de ti estas tres capacidades —trabajo psicológico— y/o has de conectar con estas tres capacidades que te constituyen —trabajo espiritual—.

Y si algún día vivís una experiencia profunda de unidad, de comprensión o de presencia, observadla bien: dónde y cómo tenéis la atención.

Después distraeos.

Y volved ahí.

Volved a poner la atención exactamente ahí.

Una vez y otra.

Porque así, poco a poco, descubriréis la manera de estar en presencia sin necesidad de depender siempre de una meditación formal o de una oración concreta.

La vida entera podrá convertirse en un espacio espiritual.

## Despedida

Con esto llegamos al final de la última sesión con contenido nuevo de este curso.

9 meses de trabajo continuado.

36 sesiones de autoconocimiento gradual, sistemático, acompañado.

Me gustaría recordar una idea que he repetido varias veces: después de estos nueve meses de trabajo, ya tenéis una gran parte de la información esencial.

Ahora la cuestión no es acumular más contenidos.

Ahora toca integrarlos.

Durante el verano continuaremos haciendo este trabajo de consolidación y, quien quiera, podrá seguir profundizando y consolidando el curso que viene.

Mientras tanto, os deseo que tengáis una semana preciosa y que sigáis avanzando, cada cual a su ritmo, en este camino de descubrimiento de la Esencia que ya sois.

Un abrazo muy fuerte. Estoy aquí para lo que necesites,

Daniel Gabarró

<https://danielgabarro.com/>