

Experimentar la Divinidad en la vida cotidiana

Daniel Gabarró, Mireya Ávila y Jòrdan Faugier

Prólogo de Esteve Humet



Experimentar la divinidad en la vida cotidiana

Daniel Gabarró, Mireya Ávila y Jòrdan Faugier

Prólogo de Esteve Humet

© Daniel Gabarró, Mireya Ávila y Jòrdan Faugier

© 2021 Boira Editorial

www.boiraeditorial.com

info@boiraeditorial.com

Primera edición: marzo 2021

ISBN: 978-84-16680-98-6

Depósito legal: L 114-2021

Diseño: Jorge Herreros – *hola@jorgeherrerros.com*

Maquetación: Georgia Delena – *maquetacionlibros.com*

*"El fondo de Dios
y el fondo del ser humano
son un mismo y único fondo"*

Maestro Eckhart (1260-1328)

Nota:

Conciencia y ***Consciencia*** son palabras muy amplias y ortográficamente casi idénticas.

No existe un consenso unificado sobre cuándo usar una y cuándo usar la otra.

Según las culturas, los autores o autoras, o los diferentes ámbitos donde se utilicen (filosofía, autoconocimiento, ética, espiritualidad, etc.) a veces se utiliza *Consciencia* y, otras veces, *Conciencia*.

De hecho, los tres autores de este libro hacen servir estas dos palabras de forma diferente cuando quieren referirse a la Realidad Última, a Dios.

Para facilitar la lectura del libro, han acordado hacer servir siempre la palabra *Consciencia* para referirse a la Divinidad, a la Totalidad, a la esencia misma del Ser, al Espacio que todo lo incluye y dentro del cual todo sucede.

Más allá de la palabra que hagan servir para referirse a esta Realidad Última, desean que este libro permita, a quien lo lea, una profunda y auténtica experiencia de la Divinidad en su vida diaria.

Lo importante es la experiencia, no las palabras.

Índice

Prólogo.....	10
Instrucciones para emprender el viaje	17
Dios, un gran malentendido	22
Un minuto de silencio	22
La Totalidad lo abarca absolutamente todo	28
Experimentar la Divinidad.....	32
Dos caminos hacia la Esencia.....	36
Mentirte te aleja de la Verdad	42
Opta por el Amor	45
Dios te llama	48
El yo no puede tener relación con lo Superior	51
Propuesta de experiencia:	55
La Presencia.....	58
La puerta de contacto.....	58
¿Qué quiere decir estar Presente?	65
La Presencia en la naturaleza	69
La Presencia en la acción.....	75
La Presencia en las relaciones humanas	82
Propuesta de experiencia:	91

Monjes y monjas en la vida cotidiana	94
Buscar a Dios en la vida cotidiana	94
Tres promesas que te acercarán a experimentar Dios	99
Sencillez.....	101
Escucha pacífica y dócil	105
Amor.....	110
Propuesta de experiencia:	121
Dios está en todo: muerte y mal	125
No te engañes: solo la Verdad te hará libre	125
El mundo no es ' <i>dual</i> '	128
La muerte.....	132
El mal	138
Propuesta de experiencia:	149
Los autores.....	152
Daniel Gabarró	153
Mireya Ávila.....	154
Jòrdan Faugier	155

Prólogo

Cuando asistimos a una conferencia o leemos un libro, fácilmente percibimos si el mensaje que nos llega procede únicamente de una mente racional y lógica o bien es la expresión de una vivencia mucho más global.

La lectura del libro que ahora abrimos, rápidamente nos evidencia que es la plasmación de tres caminos vitales: los de los tres autores. Esos procesos no están exentos, con certeza, de dolor, dudas, conflictos internos, resistencias, aceptaciones profundas, de nuevas aperturas de consciencia... pero cuando todo ello, que es como la parte ardua de un alumbramiento, ya ha dado a luz a la nueva criatura, surge una urgencia de compartirlo con todos aquellos que hasta entonces uno percibía como *'los otros'* y ahora percibe como *'mis hermanos en los cuales me reencuentro'*. Es la diferencia radical entre movernos desde la consciencia puramente *'dual'* –siempre separada y distante de todo lo que nos rodea– o la consciencia que ha despertado a la misteriosa *'no dualidad'* que nos revela dimensiones, hasta ese momento insospechadas, de belleza, gozo, paz, conexión, sentido...

Cuando esa consciencia *'no dual'* se despierta, necesita ser compartida, porque es una fuerza a la vez sutil y poderosa que, a manera de espiral, tiende a incluirlo todo en su espacio, que no es otro que el del Amor. Eso es lo que me parece percibir en los tres autores de este libro.

Toda obra de arte, sea en el ámbito de la música, la pintura, la escultura, la arquitectura, las artes escénicas, etc., y, como

en el caso presente, también de la escritura, nos llega cargada de una '*frecuencia vibratoria*' determinada que expresa el nivel de consciencia de su autor. La dimensión comunicativa del arte radica, a mi manera de ver, en el hecho de que suscita, en aquellos que la contemplan, la misma vibración interior que la que impulsó al autor a crearla.

Por eso tengo la certeza, amigo lector, que coincidirás conmigo en que, durante la lectura de las páginas siguientes, el corazón te vibrará con 'ecos' de verdad, de paz, de conexión y, en definitiva, de Amor, porque es de ahí que han surgido.

Tony de Mello decía cuando se refería a la lectura de la Biblia, que se había de leer cada página como si fuera una hoja que por una cara está escrita y por la otra está en blanco: es preciso saber leer las dos, porque el contenido de cada una de ellas enriquece y complementa el sentido de la otra.

Esa recomendación me parece muy aplicable al aproximarnos a todo lo que los tres autores nos plantean. La tradición monástica, tan amada por ellos, siempre ha propuesto, entre otros medios para crecer en el despertar a la Presencia, la lectura de los libros sagrados o inspirados con lo que tradicionalmente se llamaba la '*ruminatio*', que, tomando como modelo a los rumiantes, consistía en hacer descender lo que leemos de la cabeza al corazón; es decir, de la mente al centro de la persona, y allí dejar que el mensaje se transforme en '*sabiduría*' y no solo en contenido intelectual o mera erudición.

Y puestos ya a utilizar metáforas, percibo este libro como un '*saco de semillas*' que tres buenos sembradores, Daniel, Mireya y Jòrdan, van sembrando en los corazones y las mentes de aquellos que, a manera de tierra acogedora, las reciben con apertura y disponibilidad. Cada semilla seguirá después su propio curso, a su modo y en su momento.

Cualidades que creo necesario remarcar de las '*semillas*' del libro y que están en sintonía con las necesidades del momento histórico que nos toca vivir:

El lenguaje. En una época que muchos ya califican de '*trans-religiosa*', en la que se solapan marcos religiosos diversos, con una sociedad fuertemente secularizada, el lenguaje que se refiere a una sola confesión religiosa se queda ya muy corto, y por eso aquí se emplean términos que faciliten la comodidad interior del lector, sea cual sea el '*mapa*' mental en que se expresen sus creencias. Por ello, tanto se utiliza el término Divinidad como Energía, Totalidad, Ser, Consciencia, Vida, etc., a la hora de referirse a Aquel o a Aquello que, en definitiva, está más allá de todo nombre que intente expresarlo.

Enfoque '*no dual*'. Este creo que es uno de los signos de los tiempos más importantes, que marca el momento histórico que vivimos y que los autores reflejan en todo el libro. Es lo que Raimon Pánikkar, el teólogo indio-catalán, llamaba '*cosmoteandrismo*', unificando en un solo término tres realidades profundamente interrelacionadas: *la creación, la divinidad y la*

humanidad. La sabiduría del término radica en transmitirnos que no podemos aproximarnos a uno de estos ámbitos sin tener en consideración a los otros dos. Esa aproximación no puede hacerse únicamente desde la mente racional, sino desde una consciencia más total, que no solo '*piense*', sino que '*viva*' esas tres dimensiones de la realidad en su interconexión plena. Esto es lo que me parece percibir en todas las páginas que siguen.

Monaquismo interiorizado. Tomo esta esta expresión de Paul Evdokimov, el teólogo ortodoxo ruso-francés que, ya a mediados del siglo pasado, la utilizaba para referirse a la llamada que todos los humanos tenemos a una vida plena y unificada, integrada desde nuestro centro, como también el mismo Páni-kkar apuntaba. Tal es así, que los dos sabios toman la opción monástica como referente de lo que, en definitiva, toda persona humana está llamada a vivir: la radicalidad en el abandono total a la propia Esencia, al propio Centro. En la misma línea se expresan los autores del libro, marcados muy probablemente por las propias biografías personales, cuando nos recuerdan, a partir de la etimología del término '*monje*' (aquel que realiza la Unidad) como esto puede ser vivido desde cualquier forma de vida concreta y no exclusiva de los grupos humanos que la institucionalizan en estructuras que no necesariamente ni siempre son medios de liberación y de crecimiento personal.

En esa línea, se nos da una traducción de los tres '*consejos evangélicos*' tradicionales del cristianismo: pobreza, obediencia y castidad, convertidos ahora en sencillez, escucha pacífica y dó-

cil, y amor, dándoles un sentido que pueda ser inspirador para cualquier lector.

Los dos grandes interrogantes de la condición humana: la muerte y el mal. Con brevedad, pero con profundidad, los autores no evitan estas dos realidades que constituyen dos reactivos e interpelaciones permanentes que no nos permiten quedarnos continuamente instalados en vidas superficiales, y dan a esas realidades perspectivas llenas de positividad y sentido, aunque conscientes de que estos interrogantes solo encuentran respuesta en un corazón que percibe la '*no dualidad*' en la que toda nuestra existencia está inmersa; por lo tanto, presentan sus respuestas a manera de propuestas que el lector habrá de explorar por sí mismo.

Agradezco por ello, al viejo amigo Daniel y a los, ya desde ahora, también amigos, Mireya y Jòrdan, que hayan querido compartir en las páginas que siguen el resultado, en forma de sabiduría, de sus propios periplos vitales. Que sean para unos y otros, autores y lectores, motivo de crecimiento en este camino de despertar a la Realidad en que nos encontramos todos inmersos.

Esteve Humet

Esteve Humet (Terrassa, 1947) es psicólogo clínico de orientación humanista y transpersonal. Bebiendo de dos fuentes de inspiración, el cristianismo y el hinduismo. Es autor de Camino hacia el Silencio, (Ed. Herder) ; y El Ermitaño, (Ed. Singlantana).

Instrucciones para emprender el viaje

Este libro te ayudará a experimentar la presencia de la Divinidad, en tu día a día. Es un libro práctico que nace de nuestra propia experiencia, para que conectes y vivas desde la Esencia que eres.

Aunque en la sociedad occidental parece que la espiritualidad carece de valor, es lo más importante y valioso de la vida. Al descubrir la Esencia que eres y regresar a ella, tu vida alcanza su verdadera plenitud.

Entonces, tomas consciencia de que cada instante forma parte de un proceso maravilloso por el cual la Consciencia que eres se descubre a sí misma, dando sentido a toda la existencia.

La experiencia de Dios es algo que puedes vivir aquí y ahora, en tu vida cotidiana

La buena noticia es que esta experiencia se encuentra a tu alcance y este libro quiere ayudarte a vivirla. La experiencia de Dios es algo que puedes vivir aquí y ahora, en tu vida cotidiana.

Para facilitararlo, hemos procurado que este libro utilice un lenguaje sencillo y asequible. Además, hemos buscado un enfoque que pueda servir a cualquier persona, ya sea atea, agnóstica, cristiana, musulmana, judía, budista...

Por este motivo, en este libro no se te pide que creas en nada, sino que te damos herramientas para que experimentes, de

forma evidente, la presencia de la Divinidad en tu vida. Es, precisamente, esta experiencia personal la que cambiará tu vida y el motivo por el cual este libro es útil, al margen de tu punto de partida filosófico o espiritual.

Para que este libro transforme tu vida, solamente tendrás que leerlo y releerlo con calma, realizando las prácticas que se sugieren. De este modo, estas páginas se convertirán en una maravillosa herramienta de transformación práctica.

Solo te rogamos que no te pelees con las palabras que usemos; aunque, quizás, te parezcan poco hábiles. No hemos sabido encontrar otras. Disculpa nuestra torpeza.

Te rogamos que no te atasques si usamos palabras que te incomodan, como Dios, Divinidad, Esencia, Consciencia, Totalidad, Misterio, Realidad Superior, Vida... Nosotros vamos a usarlas como sinónimos, pero te pedimos que las traduzcas al término que sea más cómodo y comprensible para ti. Lo importante no son las palabras, sino la experiencia que vivirás si no te cierras a ella.

Lo importante no son las palabras, sino la experiencia que vivirás si no te cierras a ella.

Si haces este pequeño esfuerzo, verás cómo este libro te ayudará a descubrir una Realidad profunda e innegable que transformará tu vida.

Lo afirmamos con seguridad, pues hemos escrito este libro tras impartir un curso online con el mismo título y hemos verificado su potencia y utilidad. En este libro transmitimos lo fundamental de dicho curso.

Sin embargo, queremos remarcar que no hemos realizado una transcripción directa del mismo. En este libro se ha añadido material nuevo y se han suprimido algunos aspectos que sí que aparecían en el curso online. De este modo, el curso y el libro tienen una misma raíz, pero son herramientas distintas.

Antes de terminar con esta presentación, nos gustaría explicarte los pasos que daremos a lo largo del texto.

En el primer capítulo, hablaremos de Dios (recuerda traducir esta palabra por la que te sea más cómoda: Energía, Totalidad, Ser, Consciencia, Vida...). Creemos que existe un gran malentendido sobre Dios y deseamos abordarlo al inicio del libro para poder avanzar ágilmente en los siguientes capítulos.

En el segundo capítulo, hablaremos de la Presencia como puerta de conexión con la Divinidad. Daremos orientaciones para vivir presentes en la acción y también en la naturaleza y en las relaciones humanas. El propósito es poder vivir la Presencia en todo momento y lugar de nuestra vida cotidiana.

En el tercer capítulo, profundizaremos en cómo convertir nuestra vida cotidiana en un espacio sagrado, sin renunciar a nada de lo que la compone: la vida familiar, las amistades, lo laboral, la sexualidad... La experiencia espiritual que te proponemos se construye en lo cotidiano, sin huir del mundo intenso e incierto que nos toca vivir.

El cuarto y último capítulo, lo dedicaremos a ser capaces de ver también la Divinidad en lo que llamamos '*muerte*' y '*mal*'. De este modo, dejaremos de tener una visión edulcorada, epidérmica e infantil de lo Divino y podrás comprender que nada existe fuera de la Consciencia, absolutamente nada.

Te damos la bienvenida.

Gracias por acompañarnos en este viaje hacia la Esencia. Se trata del viaje más importante de tu vida: el viaje que te lleva de regreso a tu verdadero Hogar.

Gracias por estar aquí.

Paz en todo tu ser.

Se trata del viaje más importante de tu vida: el viaje que te lleva de regreso a tu verdadero Hogar.

Dios, un gran malentendido

Un minuto de silencio

Antes de seguir leyendo, detente durante unos instantes.

Cierra los ojos, respira profundamente. Concédete permiso para leer este capítulo con apertura, dejando que sus contenidos te lleguen al alma.

Durante un minuto respira calmada y profundamente, abriéndote a lo que este capítulo pueda entregarte.

No te pedimos que creas nada, pero sí que acojas el contenido de este capítulo con una mirada y un oído limpio de prejuicios. Respirar suave y profundamente durante un minuto te ayudará.

Respira calmadamente mientras te propones escuchar desde la honestidad del corazón.

Yo no he nacido,
Dios ha nacido en
mí.

¿Lo has hecho? Pues ahora sí te animamos a seguir leyendo...

Yo no he nacido, Dios ha nacido en mí.

Mira hacia adentro con honestidad.

Observa que el corazón late al margen de tu voluntad.

Observa cómo la digestión se produce en ti al margen de tu voluntad. Observa, por tanto, que no eres tú quien hace la digestión; sino que la digestión se produce en ti.

Deduce, en consecuencia, que no eres tú quien hace latir el corazón, sino que este late por la fuerza vital que te habita.

Observa que, aunque tú puedes respirar más o menos profundamente, la respiración se produce en ti al margen de tu voluntad.

La *'fuerza vital'* te habita y te respira.

No corras. Detente. Observa eso. Míralo durante un minuto o dos.

Eso es sorprendente. Es todo un milagro.

Ahora, cierra los ojos y vuelve a abrirlos al cabo de unos instantes.

Te darás cuenta de que la visión se produce en ti. Tú no produces la visión, sino que, simplemente, esta se produce en ti.

Cuando escuchas, tú no produces el oír. Simplemente, este se produce en ti.

Igual como en ti no produces tu comprensión: se da en ti. De repente, ¡zas!, comprendes. La comprensión se produce en tu interior.

¿No te parece sorprendente?

Y si todo lo anterior es cierto, entonces, tú eres un espacio donde la Vida aparece, un espacio donde la Vida se produce.

Eres un espacio donde el Amor, la Energía y la Comprensión surgen.

Pero date cuenta de que tú no produces ni el amor, ni la fuerza, ni la comprensión, ni la visión, ni Todo eso te preexiste y aparece a través de ti.

Eres un espacio donde el Amor, la Energía y la Comprensión surgen.

Todo eso te habita. En última instancia, eso se produce en ti, eso Es en ti.

Decimos que eso Es en ti, porque esa fuerza existe sin que tú la produzcas, pero te hace Ser. Sin ella, no serías.

Lo que eres, te animamos a observarlo, es la Consciencia que se da cuenta de ser habitada por la Vida. En realidad, si pudiéramos ser un poco más exactos, diríamos que somos la Consciencia dándose cuenta de sí misma y constituida por esa Fuerza Vital que nos constituye.

¿Puedes abrir un espacio interior para percibirlo?

¿Puedes dejar caer las ideas para, simplemente, percibir esa Fuerza Vital en ti?

¿Puedes dejarte caer confiadamente en ese Aliento Vital que te habita?

¿Puedes dejarte caer en tu interior como si te dejaras caer en un sofá, confiando en la Fuerza Vital que te hace respirar, mover, oír...?

No tienes que ir a ningún sitio.

Basta con estar en ti y reposar en esa fuerza que dirige tu digestión, tu latir, tu comprender, tu ver, tu oír, tu respirar

Por lo tanto, es erróneo decir que *"yo he nacido"*. Debería decir *"Dios (o Ello o la Esencia o la Energía o la Vida...) ha nacido en mí"*.

Todos nuestros sentidos y capacidades son, en realidad, el instrumento musical a través del cual lo Superior se expresa, aquí y ahora.

Soy un mirador desde el cual lo Superior se conoce a sí mismo.

Soy, a la vez, la creación y el actor. Aquí y ahora. Soy la Consciencia dándose cuenta de sí misma, gracias a la Fuerza Vital que la constituye.

Lo Superior me habita. Yo no tengo que conectar con la Divinidad: estoy en su interior. Solo tengo que mirar en mi interior, descubrir que la Vida ya me habita y decir que sí a lo que soy y a lo que ocurre.

El gran error es creerse separado de lo Superior.

El gran error es creerse separado de lo Superior.

Yo soy porque Dios es en mí.

No soy yo quien nació, sino que la Vida (llámalo como quieras: Dios, Energía, Consciencia) nació en mí.

Yo no soy sino el Aliento Vital que me habita. Sin esa Fuerza no sería, no existiría.

Yo soy, en realidad, ese Aliento Vital expresándose a través de este cuerpo y esta mente. Pero no soy ni el cuerpo ni la mente: esos son meros instrumentos. De hecho, cuando los instrumentos mueren, la Vida sigue existiendo.

Cuando nos damos cuenta de esto, vemos que no merece la pena seguir poniendo la atención en lo efímero, en lo que no es (y que no somos), sino en lo que siempre es y siempre ha sido.

No tienes que ir a ningún sitio.

Vuelve hacia adentro y reposa en la Fuerza Vital amorosa que te habita.

¿Lo intentas?

Pon atención en ello: eres la Totalidad dándose cuenta de sí misma.

No te pedimos que tengas éxito; solo te pedimos que lo intentes.

Se trata de algo tan sencillo que, quizás, pasó desapercibido a lo largo de tu vida. Pero es muy simple. Seguro lo viste de una forma evidente cuando lo miraste.

Pon atención en ello: eres la Totalidad dándose cuenta de sí misma.

La Totalidad lo abarca absolutamente todo

La Realidad forma un conjunto, una Unidad, una Totalidad absoluta. Nada tiene existencia fuera ni más allá de la realidad de lo que existe.

Pensar algo que esté separado o fuera de la realidad es un absurdo.

La Totalidad (o la Realidad) lo es todo.

Nada puede estar fuera ni separado de la Totalidad.

Entonces, en todo momento, en todo lugar, en toda circunstancia y en todo acto somos la Totalidad. No podemos ser otra cosa que esa Totalidad. Somos un foco de la Totalidad. Somos un punto concreto y específico de la Totalidad. Es imposible ser otra cosa...

Si estas páginas te parecen interesantes, te invito a comprar el libro para apoyar su edición.

No dudes en comprar más de cinco ejemplares para tener un precio especial y poderlos regalar.

He aquí el enlace:

<https://bit.ly/2O6ZJys>

 Boira Editorial

Los autores

Daniel Gabarró



Maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades, diplomado en dirección y organización de empresas, conferenciante y formador.

Ofrece una visión del mundo innovadora que pone en duda lo que siempre habíamos creído y nos anima a avanzar.

Desde hace años, imparte cursos de autoconocimiento y espiritualidad, así como formación a administraciones, empresas, universidades y centros educativos.

Es autor de numerosos libros y materiales, así como colaborador habitual en medios de comunicación.

Más información en <https://danielgabarro.com>

Mireya Ávila



Desde los 17 años, se le han regalado profundas experiencias de Apertura Interior y de la Presencia Inefable, que se le ha manifestado como: "Amor-Presencia-Lo Inefable-Quietud-Gozo-Belleza".

Ha sido monja misionera durante quince años.

Acompaña a las personas para que redescubran su Ser Inefable.

Imparte diversos cursos de: Espiritualidad, Meditación, Autoconocimiento. Integra cuerpo y trascendencia a través de la Biodanza.

Privilegia la naturaleza, el silencio, la danza, la música y el cuerpo, como umbrales de acceso al Ser.

Más información en <https://www.ubuntu-somosuntodo.com>

Jòrdan Faugier

A los 27 años tuvo una experiencia de Despertar. Fue una explosión de Amor, de un Fondo Indescribible de Consciencia-Amor. Desde entonces, acompaña a las personas en su camino de vida, hacia la plenitud del Amor.



Ha sido monje contemplativo de clausura durante 15 años.

Músico, teólogo, formador, conferenciante, profesor universitario de Teología Espiritual y de Ecología.

Imparte diversos cursos de Espiritualidad, Crecimiento humano, Educación para la Vida, Arte y Ecología Reverencial.

Más información en <https://www.ubuntu-somosuntodo.com>

Si estas páginas te parecen interesantes, te invito a comprar el libro para apoyar su edición.

No dudes en comprar más de cinco ejemplares para tener un precio especial y poderlos regalar.

He aquí el enlace:

<https://bit.ly/2O6ZJys>

 Boira Editorial