

Experimentar la Divinitat a la vida quotidiana

Daniel Gabarró, Mireya Ávila i Jòrdan Faugier

Pròleg d'Esteve Humet



Experimentar la divinitat a la vida quotidiana

Daniel Gabarró, Mireya Ávila i Jòrdan Faugier

Pròleg d'Esteve Humet

© Daniel Gabarró, Mireya Ávila i Jòrdan Faugier

© 2021 Boira Editorial

www.boiraeditorial.com

info@boiraeditorial.com

Primera edició: març 2021

ISBN: 978-84-16680-97-9

Dipòsit legal: L 115-2021

Correcció: Isabel Casadevall – *www.tractradu.com*

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

Maquetació: Georgia Delena – *maquetacionlibros.com*

*"El fons de Déu
i el fons de l'èsser humà
són un mateix i únic fons."*

Mestre Eckhart (1260-1328)

Índex

Pròleg d'Esteve Humet	10
Instruccions per iniciar el viatge.....	17
Déu, un gran malentès.....	22
Un minut de silenci	22
La Totalitat ho inclou tot, absolutament tot.....	28
Experimentar la Divinitat	32
Dos camins cap a l'Essència.....	36
Mentir-te t'allunya de la veritat.....	42
Opta per l'amor	45
Déu et crida.....	48
El jo no pot tenir relació amb allò Superior.....	51
Proposta d'experiència.....	55
La presència.....	58
La porta de contacte.....	58
Què vol dir estar Present?.....	65
La Presència a la natura	69
La Presència en l'acció	75
La Presència a les relacions humanes.....	82
Proposta experiència.....	91

Monges i monjos a la vida quotidiana.....	94
Buscar Déu a la vida quotidiana.....	94
Tres promeses que t'acostaran a experimentar Déu.....	99
Senzillesa.....	101
Escolta pacífica i dòcil.....	105
Amor.....	110
Proposta d`experiència	121
Déu està a tot arreu: la mort i el mal	125
No t'enganyis: només la veritat t'allibera	125
El món no és dual.....	128
La mort.....	132
El mal	138
Proposta d'experiència.....	149
Els autors	152
Daniel Gabarró	153
Mireya Ávila.....	154
Jòrdan Faugier	155

Pròleg

Quan assistim a una conferència o llegim un llibre, fàcilment percebem si el missatge que ens arriba surt només d'una ment racional i lògica o bé és l'expressió d'una vivència molt més global.

La lectura del llibre que tenim a les mans, de seguida ens fa evident que és la plasmació de tres camins vitals: els dels tres autors. Aquests processos de ben segur que no estan exempts de dolor, de dubtes, de conflictes interns, de resistències, d'acceptacions profundes, de noves apertures de consciència... Però, quan tot això, que és com la part àrdua d'un infantament, ja ha donat llum a la nova criatura, sorgeix com la urgència de compartir-ho amb tots aquells que fins llavors hom percebia com *'els altres'* i ara percep com *'els meus germans en els quals em retrobo'*. És la radical diferència entre moure'ns des de la consciència purament *dual* -sempre separada i distant de tot el que ens envolta- o la consciència que s'ha despertat a la misteriosa *no dualitat* que ens revela dimensions, fins llavors insospitades, de bellesa, de goig, de pau, de connexió, de sentit...

Quan aquesta consciència no-dual es desperta, necessita ser compartida, perquè és una força alhora subtil i poderosa que, a manera d'espiral, malda per incloure-ho tot en el seu àmbit, que no és sinó el de l'Amor. Això és el que em sembla percebre que fan els tres autors d'aquest llibre.

Tota obra d'art, sigui en el terreny de la música, la pintura, l'escultura, l'arquitectura, les arts escèniques, etc., i -com és ara

el cas- també de l'escriptura, ve carregada d'una *'freqüència vibratòria'* determinada que expressa el nivell de consciència del seu autor. La dimensió comunicativa de l'art rau, al meu parer, en el fet que suscita, en aquells que la contemplen, la mateixa vibració interior que la que va impulsar l'autor quan la va crear.

Per això tinc la certesa, amic lector, que convindrà amb mi, durant la lectura de les pàgines que segueixen, que el cor et vibra amb 'sons' de veritat, de pau, de connexió, en definitiva, d'Amor, perquè és d'ací que han brollat.

Deia en Tony de Mello, quan es referia a la lectura de la Bíblia, que calia llegir cada pàgina com si fos un full que per una cara està escrita i per l'altra està en blanc: cal saber-ne llegir les dues, perquè el contingut de cada una enriqueix i acompleteix el sentit de l'altra.

Aquesta recomanació em sembla molt aplicable a l'hora d'aproximar-nos a tot el que els tres autors ens plantegen. La tradició monàstica, tan estimada per ells, sempre ha proposat, entre altres mitjans per créixer en el desvetllament a la Presència, la lectura dels llibres sagrats o inspirats amb el que tradicionalment es deia la *ruminatio*, que, emmirallant-se en l'activitat dels ruminants, consistia a fer baixar el que llegim del cap al cor, és a dir, de la ment al centre de la persona, i allà deixar que el missatge esdevingui *saviesa*, i no només contingut intel·lectual o mera erudició.

I ja posats a emprar metàfores, percebo aquest llibre com un *sac de llavors* que tres bons sembradors, en Daniel, la Mireya i en Jòrdan, van escampant en els cors i les ments dels qui, com terra acollidora, les reben amb obertura i disponibilitat. Cada llavor seguirà després el seu curs propi, a la seva manera i en el seu moment...

Algunes qualitats que em sembla que cal remarcar, de les llavors del llibre i que estan en sintonia amb les necessitats del moment històric que ens toca de viure, són les següents:

El llenguatge. En un temps que molts ja anomenen “trans-religiós”, en el qual se solapen marcs religiosos diversos i amb una societat fortament secularitzada, el llenguatge que fa referència a una sola confessió religiosa es queda ja molt curt, i per això hom emprà ací termes que facilitin la comoditat interior del lector, sigui quin sigui el “mapa” mental en el qual s’expressin les seves creences. Per això, tant s’utilitza el terme Divinitat com Energia, Totalitat, Ésser, Consciència, Vida, etc. a l’hora de referir-se a Aquell o a Allò que, en definitiva, està més enllà de tot nom que intenti expressar-lo.

Enfocament no-dual. Aquest em sembla que és un dels signes dels temps més importants que marca el moment històric que vivim i que els autors reflecteixen en tot el llibre. És el que en Raimon Pànikkar, el teòleg hindú-català, anomenava *cosmoteandrisme*, tot unificant en un sol terme tres realitats profundament interrelacionades: *la creació, la divinitat i la*

humanitat. La saviesa del terme rau en dir-nos que no podem aproximar-nos a un d'aquests àmbits sense tenir en consideració els altres dos. Aquesta aproximació no pot ser feta únicament des de la ment racional, sinó des d'una consciència més total, que no sols *pensi*, sinó que *visqui* aquestes tres dimensions de la Realitat en la seva interconnexió plena. I això és el que em sembla percebre en totes les pàgines que segueixen.

Monaquisme interioritzat. Manllevo aquesta expressió d'en Paul Evdokimov, el teòleg ortodox rus-francès que, ja en la meitat del segle passat, la utilitzava per referir-se a la crida que tots els humans tenim a una vida plena i unificada, integrada des del nostre centre, com també el mateix Pànikkar apuntava. Per això els dos savis prenen l'opció monàstica com a referent del que, en definitiva, tota persona humana està cridada a viure: la radicalitat en el lliurament total a la pròpia Essència, al propi Centre. En la mateixa línia s'expressen els autors del llibre, marcats ben probablement per les pròpies biografies personals, quan ens recorden, a partir de l'etimologia del terme *monjo* (aquell qui realitza la Unitat), com això pot ser viscut des de qualsevol manera concreta de vida i no exclusivament dels grups humans que la institucionalitzen en estructures que no necessàriament, ni sempre, són mitjà d'alliberament i creixement personal.

I en aquesta línia, trobem una traducció dels tres 'consells evangèlics' tradicionals del cristianisme -*pobresa, obediència*

i castedat- convertits ara en senzillesa, escolta pacífica i dòcil, i amor, tot donant-los un sentit que pugui ser inspirador per a qualsevol lector.

Els dos grans interrogants de la condició humana: la mort i el mal. Amb brevetat, però amb profunditat, el llibre no evita aquestes dues realitats, que constitueixen dos reactius i interpel·lacions permanents que no ens permeten restar contínuament instal·lats en vides superficials. En dona perspectives plenes de positivitat i sentit, amb la consciència que aquests interrogants només troben resposta en un cor que percep la no-dualitat en la qual es troba immersa tota la nostra existència, i per tant, presenta les seves respostes a manera de propostes que el lector haurà d'explorar per si mateix.

Agraïxo, per tant, al bon amic Daniel i als, ja des d'ara, també amics Mireya i Jòrdan que hagin volgut compartir en les pàgines que segueixen el resultat -en forma de saviesa- dels seus propis periples vitals. Que siguin per a tots, autors i lectors, motiu de creixement en aquest camí de desvetllament a la Realitat en què ens trobem tots immersos.

Esteve Humet

Esteve Humet Climent, Terrassa (1947). Psicòleg clínic d'orientació humanista i transpersonal. A cavall entre dues grans fonts d'inspiració, el cristianisme i l'hinduisme. És autor de Camí cap al Silenci (Ed. Claret), i L'Ermità (Publicacions Abadia de Montserrat).

Instruccions per iniciar el viatge

Aquest llibre t'ajudarà a experimentar la presència de la Divinitat a la teva vida quotidiana. És un llibre pràctic. Neix de la nostra pròpia experiència i busca que connectis i visquis des de l'Essència que ja ets.

Encara que a la societat actual sembli que l'espiritualitat no té cap valor, és el més important i valuós de la vida. En descobrir l'Essència que ets i retornar-hi, la teva vida assolirà la seva plenitud.

Llavors, prendràs consciència que cada instant forma part d'un procés meravellós pel qual la Consciència que ets es descobreix a si mateixa donant sentit a l'existència.

La bona notícia és que aquesta experiència es troba al teu abast i que aquest llibre t'ajudarà a viure-la. L'experiència de Déu la pots viure aquí i ara, a la teva vida quotidiana.

L'experiència de Déu la pots viure aquí i ara.

Per facilitar aquesta experiència amb aquest llibre, hem decidit fer servir un llenguatge senzill i assequible. A més, hem procurat cercar una perspectiva que sigui útil a qualsevol persona, ja sigui atea, agnòstica, cristiana, jueva, budista...

Per aquest motiu, en aquest llibre no et demanem que creguis en res, sinó que et donem eines perquè experimentis, de forma evident, la presència de la Divinitat a la teva vida. És, precisament,

aquesta experiència personal el que canviarà la teva vida i també és el motiu pel qual aquest llibre és útil al marge del punt de partença filosòfic o espiritual.

Per tal que aquest llibre transformi la teva vida, només cal que el llegeixis i rellegeixis amb calma, tot realitzant les propostes pràctiques que suggereix. D'aquesta manera, aquestes pàgines es convertiran en una meravellosa eina de transformació pràctica.

Només et preguem que no et barallis amb les paraules que farem servir. Potser et semblaran poc encertades. Ens disculpem: no hem sabut trobar-ne de més adequades. Excusa'ns si som maldestres amb els mots.

Et demanem que no et bloquegis si usem mots que t'incomoden, com ara Déu, Divinitat, Essència, Consciència, Totalitat, Misteri, Realitat Superior, Vida... Nosaltres emprarem aquestes paraules com a sinònimes, però et proposem que les tradueixis al terme que et sigui més còmode i comprensible. L'important no són les paraules, sinó l'experiència que viuràs si no et tanques al seu sentit.

L'important no són les paraules, sinó l'experiència que viuràs.

Si fas aquest petit esforç, veuràs com aquest llibre t'ajudarà a descobrir una Realitat profunda i innegable que transformarà la teva vida.

Ho afirmem amb seguretat perquè hem escrit aquest llibre després d'impartir un curs online amb el mateix títol i hem verificat la seva potència i utilitat. En aquest llibre transmetem el nucli fonamental d'aquell curs.

Tot i així, volem remarcar que no n'hem fet una transcripció directa i literal. En aquest llibre s'ha afegit material nou i s'han suprimit alguns aspectes que sí que sortien al curs online. D'aquesta manera, el curs i el llibre tenen la mateixa arrel, però són eines diferents.

Abans de tancar aquesta presentació, ens agradaria explicar-te els passos que farem al llarg del llibre.

En el primer capítol parlarem de Déu (recorda a traduir aquesta paraula per la que et sigui més còmoda: Energia, Totalitat, Ser, Consciència, Vida...). Creiem que hi ha un gran malentès sobre Déu i volem abordar-lo a l'inici del llibre per tal de poder avançar àgilment més endavant.

En el segon capítol, parlarem de la Presència com a porta de connexió amb la Divinitat. Donarem orientacions per viure presents en l'acció, però també a la natura i en les relacions humanes. El propòsit és poder viure la Presència en tot moment i en qualsevol circumstància durant la nostra vida quotidiana.

En el tercer capítol, aprofundirem com podem convertir la nostra vida quotidiana, tal como és ara, en un espai sagrat i sense renunciar a res: incloent-hi la vida familiar, les amistats, la sexualitat, l'àmbit laboral... L'experiència espiritual que et proposem es construeix a la vida diària, sense fugir d'aquest moment intens i incert que ens toca viure.

El quart i últim capítol el dedicarem a ser capaços de veure la Divinitat també en allò que anomenem *mort* i en allò que anomenem *mal*. D'aquesta manera, deixarem de tenir una visió edulcorada, epidèrmica i infantil de la Divinitat i podràs comprendre que res no existeix fora de la Consciència, absolutament res.

Et donem la benvinguda.

Gràcies per acompanyar-nos en aquest viatge cap a l'Essència. Es tracta del viatge més important de la teva vida: el viatge de retorn a la teva veritable Llar.

Gràcies per ser aquí.

Que la Pau habiti tot el teu ésser.

Es tracta del viatge més important de la teva vida: el viatge de retorn a la teva veritable Llar.

Déu, un gran malentès

Un minut de silenci

Abans de continuar llegint, atura't uns instants.

Tanca els ulls. Respira profundament. Concedeix-te el permís per llegir aquest capítol amb obertura, deixant que els seus continguts t'arribin a l'ànima.

Durant un minut respira amb profunditat i calma, obrint-te al que aquest capítol t'entregui.

No et demanem que creguis res, però sí que acullis el contingut del capítol amb una mirada i una escolta neta de prejudicis. Respirar amb profunditat suaument durant un minut, t'ajudarà.

Respira calmadament mentre et proposes escoltar des de l'honestedat del cor.

Ho has fet? Doncs ara sí que t'animem a continuar llegint...

Jo no he nascut,
Déu ha nascut en mi

Jo no he nascut, Déu ha nascut en mi

Mira dins teu amb honestedat.

Observa que el cor batega al marge de la teva voluntat.

Observa com la digestió es produeix en tu al marge de la teva voluntat.

Observa, per tant, que no ets tu qui fa la digestió, sinó que la digestió es produeix en tu.

Dedueix, en conseqüència, que no ets tu qui fa bategar el cor, sinó que batega per la mateixa força vital que t'habita.

Observa que, encara que tu pots respirar més o menys profundament, la respiració es produeix en tu al marge de la teva voluntat.

La força vital t'habita i et respira.

No corris. Atura't. Observa això. Mira-ho durant un parell de minuts.

És sorprenent. Tot un miracle.

Ara tanca els ulls i, després d'uns instants, torna a obrir-los.

T'adonaràs que la visió es produeix en tu. Tu no produeixes la visió, sinó que, simplement, es produeix en tu.

Quan escoltes, tu no produeixes el sentir. Simplement aquest sentir es produeix dins teu. Igual com tu no produeixes la teva comprensió: sorgeix dins teu. De cop, plasss!, comprens. La comprensió apareix dins teu.

No et sembla sorprenent?

Si tot l'anterior és cert, llavors tu ets un espai on la Vida apareix, un espai on la vida es produeix.

Ets un espai on l'Amor, l'Energia i la Comprensió apareixen.

Però adona't que tu no produeixes ni l'amor, ni la força, ni la comprensió, ni la visió, ni... Tot això et preexisteix i apareix a través teu.

Ets un espai on l'Amor, l'Energia i la Comprensió apareixen.

Tot això t'habita. En última instància, això es produeix en tu, això És en tu. Diem que això És en tu, perquè aquesta força existeix sense que tu la produeixis, però et permet Ser. Sense aquesta força no series.

El que ets -t'animem a observar-ho- és la Consciència que s'adonna habitada per la Vida. En realitat, si poguéssim ser una mica més exactes diríem que som la Consciència adonant-se d'ella mateixa i constituïda per aquesta força Vital que ens constitueix.

Pots obrir un espai interior per percebre-ho?

Pots deixar caure les idees per, simplement, percebre aquesta força vital dins teu?

Pots deixar-te caure confiadament en aquest Alè Vital que t'habita?

Pots deixar-te caure al teu interior com si et deixessis caure en un sofà, confiant en la Força Vital que et fa respirar, moure't, sentir...?

No hi ha cap lloc on anar.

N'hi ha prou a reposar dins teu, a reposar en aquesta força que dirigeix la teva digestió, el teu bategar, el teu comprendre, el teu veure, el teu sentir, el teu respirar...

Per tant, és erroni dir “jo he nascut”. Hauríem de dir Déu (o Allò o l'Essència o l'Energia o la Vida...) ha nascut en mi.

Tots els nostres sentits i capacitats són, en realitat, l'instrument musical a través del qual allò Superior s'expressa aquí i ara.

Soc un mirador des del qual la Consciència es coneix a si mateixa.

Soc, a la vegada, la creació i l'actor. Aquí i ara. Soc la Consciència adonant-se d'ella mateixa gràcies a la força Vital que la constitueix.

Allò Superior m'habita. Jo no he de connectar amb la Divinitat: és dins meu. Només he de mirar dins meu, descobrir la Vida que ja m'habita i dir sí al que Soc i al que em passa.

El gran error és creure't separat de la Divinitat.

El gran error és creure't separat de la Divinitat.

Jo soc perquè Déu és en mi.

No soc jo qui ha nascut, sinó la Vida, Déu, l'Energia, la Consciència..., dona-li el nom que vulguis, qui ha nascut en mi.

Jo no soc sinó l'Alè Vital que m'habita. Sense aquesta Força, jo no seria, jo no existiria.

Jo soc, en realitat, aquest Alè Vital expressant-se a través d'aquest cos i aquesta ment. Però no soc ni el cos, ni la ment: només són instruments. De fet, quan els instruments moren, la Vida segueix existint...

Quan ens adonem d'això, veiem que no paga la pena continuar posant l'atenció en el que és efímer, en el que no és (i que no som), sinó en allò que sempre és i sempre ha estat.

No has d'anar enlloc.

Entra dins teu i reposa en la Força Vital, amorosa, que t'habita.

Ho intentes?

Ets la Totalitat adonant-se d'ella mateixa.

No et demanem que tinguis èxit. Només et demanem que ho intentis.

Es tracta d'una cosa tan senzilla que, potser, et va passar desapercebuda al llarg de la teva vida. Però és molt senzilla. Segurament ho has vist ben evident quan abans ho hem explicat.

Para atenció: ets la Totalitat adonant-se d'ella mateixa.

La Totalitat ho inclou tot,
absolutament tot

La realitat forma un conjunt, una Unitat, una Totalitat absoluta. Res no existeix fora ni més enllà de la realitat, del que existeix.

Pensar que alguna cosa pot existir separada o fora de la realitat és un absurd.

La Totalitat (o la Realitat) ho és tot.

Res no pot estar fora, ni separat de la Totalitat.

Per tant, en tot moment, a tot arreu, en totes les circumstàncies i en cada acció som la Totalitat. No podem ser una cosa diferent que aquesta Totalitat. Som un punt de la Totalitat. Som un punt concret i específic de la Totalitat. És impossible ser cap altra cosa...

Si aquestes pàgines t'han semblat interessants, et convido a comprar el llibre i recolzar la seva edició.

Si compres més de 5 exemplars, tindràs un descompte més gran i, a més, els podràs regalar.

Heus aquí l'enllaç:

<https://bit.ly/31wenmo>

 Boira Editorial

Els autors

Daniel Gabarró



Mestre, psicopedagog, llicenciat en humanitats, diplomat en direcció i organització d'empreses, conferenciant i formador.

Ofereix una visió del món innovadora que capgira el que sempre havíem cregut i ens anima a avançar.

Des de fa anys, imparteix cursos d'autoconeixement i espiritualitat, així com formacions a administracions, empreses, universitats i centres educatius.

És autor de nombrosos llibres i materials, i col·laborador habitual en mitjans de comunicació.

Més informació a <https://danielgabarro.cat>

Mireya Ávila



Des dels 17 anys se li han regalat profundes experiències d'Oberatura Interior i de Presència Inefable, que se li han presentat com a Amor-Presència-Inefable-Quietud-Joia-Bellesa.

Ha estat monja missionera durant 15 anys.

Acompanya persones perquè descobreixin l'Ésser Inefable que són.

Imparteix diversos cursos de: meditació, espiritualitat, autoconeixement. Integra cos i transcendència a través de la biodansa.

Potencia la naturalesa, el silenci, la dansa, la música i el cos com a portes d'accés a l'Ésser.

Més informació a <https://www.ubuntu-somosuntodo.com>

Jòrdan Faugier

Als 27 anys va tenir una experiència de Despertar. Va ser una explosió d'Amor, d'un Fons Indescriptible de Consciència-Amor. Des de llavors, acompanya les persones en el seu camí de vida cap a la plenitud de l'Amor.



Ha estat monjo contemplatiu de clausura durant 15 anys.

Músic, teòleg, formador, conferenciant, professor universitari de Teologia Espiritual i d'Ecologia.

Imparteix diversos cursos d'espiritualitat, creixement humà, educació per a la vida, art i ecologia reverencial.

El seu web: <https://www.ubuntu-somosuntodo.com>

Si aquestes pàgines t'han semblat interessants, et convido a comprar el llibre i recolzar la seva edició.

Si compres més de 5 exemplars, tindràs un descompte més gran i, a més, els podràs regalar.

Heus aquí l'enllaç:

<https://bit.ly/31wenmo>

 Boira Editorial