GISELA ZUNIGA

# ESTÁ TODO AHÍ

## MÍSTICA COTIDIANA

Prólogo de Willigis Jäger

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2010

# ÍNDICE


PRÓLOGO *Willigis Jäger* . . . . . 13

I. INTRODUCCIÓN AL "CAMINO" . . . . . 17
El punto culminante de una evolución . . . . . 17
La situación del ser humano. . . . . 20
El leve presentimiento del trasfondo . . . . . 23
Te buscan a ti . . . . . 25
La llamada . . . . . 26
Experiencias cumbre . . . . . 31

II. MÍSTICA . . . . . 39
¿Qué es eso de la mística? . . . . . 39
¿Qué es la mística para el mundo? . . . . . 39
¿Quiénes son los místicos? . . . . . 40
La experiencia mística . . . . . 42
La experiencia mística es incomunicable . . . . 52
Voces de místicos . . . . . 53
La mística del ser . . . . . 56
La mística del amor . . . . . 58

III. EL CAMINO ESPIRITUAL DE LA CONTEMPLACIÓN . . 63

IV. EL DESASIMIENTO . . . . . 67
El yo . . . . . 67
Desasirse de uno mismo para encontrarse a sí mismo . . . . . 71
Experiencias con el desasimiento. . . . . 77
El desasimiento al final de la vida . . . . . 81

Abandonarse, dejar que las cosas sucedan, entregarse . . . . . 85
Hay que cortar los cordones umbilicales internos . . . . . 89
Juan con suerte . . . . . 91
Lluvia de estrellas . . . . . 101

V. El silencio y la quietud . . . . . 105
Primeras experiencias en el camino interno . 105
La gran quietud es lo que permanece, incluso en el día a día . . . . . 108
La quietud: lo que soy . . . . . 110
La gran quietud es la esencia, lo que une todo cuanto existe . . . . . 113
El camino hacia el silencio Vacío del Ser . . . . 117

VI. El ser . . . . . 123
6.1. Contemplando el Ser desnudo . . . . . 123
6.2. El espacio de Dios en nosotros . . . . . 127
6.3. Contemplando el Ser divino . . . . . 131
6.4. El yo verdadero . . . . . 133

VII. La irrupción . . . . . 143
El despertar . . . . . 143
Experiencias de iluminación . . . . . 147
Frutos de la contemplación . . . . . 152
Haciendo de nuestra vida una obra de arte . . 157

VIII. Integración en la vida cotidiana . . . . . 163
La iluminación es el comienzo del camino . . 163
El ego deja de ser el centro . . . . . 166
La vida misma es la práctica . . . . . 170
Todo es divino . . . . . 172
Vivir en armonía . . . . . 174
Vivir el instante . . . . . 176

IX. El sufrimiento . . . . . 187
El sufrimiento, la consecuencia de nuestra ceguera . . . . . 187
Madurar a través del sufrimiento . . . . . 191
Por el dolor y el sufrimiento hacia el despertar . . . . . 198
Pruebas . . . . . 201
El sufrimiento en el camino contemplativo . 208

X. Ser solamente . . . . . 215
Nada más que ser . . . . . 215
Liberarse del estrés cotidiano . . . . . 220
Descubrir a Dios en todas las cosas . . . . . 224

XI. Dios: nuestro fundamento primero . . . . . 227
La realidad no es dual . . . . . 227
¿Qué puede decirse de Dios? . . . . . 231
Dios como vacío ilimitado . . . . . 235
¿Qué dice Jesús de Dios? . . . . . 236
Dios, lo interiorísimo de mi interior . . . . . 239
¿Es Dios personal? ¿Es Dios impersonal? . . . 241

Epílogo . . . . . 249

# PRÓLOGO

***Willigis Jäger***

El que hojea este libro descubre enseguida que quien en él habla lo hace desde la experiencia. Y en mi caso sus páginas vuelven a confirmar un hecho con el que me he tropezado en las últimas décadas en un gran número de cursos: las mujeres disfrutan de la mejor de las disposiciones para penetrar en el espacio místico. Gisela Zuniga posee, además, un ulterior don: es capaz de vestir sus experiencias en palabras e imágenes que nunca corren el peligro de degenerar en confuso esoterismo.

Son muchas las personas que buscan en nuestra época la experiencia religiosa y sienten añoranza de la espiritualidad. La certeza de que existe una realidad más alta, con la que nuestro verdadero ser es una sola cosa, penetra poco a poco en la consciencia del ser humano. Y gracias a ella cambiará también la imagen que tenemos de "Dios". No estoy hablando aquí de una experiencia fantástica, como las suscitadas por las drogas o un éxtasis y que puede encontrarse también en algunos relatos esotéricos, sino del conocimiento sobrio y claro como el agua de un trasfondo que ya no puede conceptuarse racionalmente. De ese conocimiento nos habla la mística auténtica de Oriente y Occidente, y ahí radicaría también en mi opinión el futuro de la religión. Ese conocimiento lo encontramos también en este libro.

¿Cómo puede la persona convertirse verdadera y realmente en una persona? Esa pregunta se la plantea el libro que el lector tiene ahora entre manos. La persona puede entender mejor quién es ella realmente cuando se tranquiliza. Ha de sumirse en la quietud para que la verdadera profundidad de su humanidad salga a la luz. El repliegue del yo, su "muerte", como lo llama la mística, hace que resucite nuestro verdadero ser. El libro de Gisela Zuniga muestra con claridad ese camino, cuyo recorrido pasa por la práctica. Ese camino nos ayuda a desasirnos de todas las cosas, hasta que ya no dependemos de nada más. Tal cosa no conduce en absoluto a una pasividad fatalista, sino a una afirmación totalmente nueva de la vida, a una dinámica que nos lleva a unirnos con el círculo sin perímetro del ser. De ahí resulta una nueva dinámica de actuación.

Cuando nos aventuramos en un camino espiritual, tenemos un presentimiento súbito de la transitoriedad y descubrimos con la velocidad del rayo lo mucho que dependemos de las cosas, corremos detrás de las ideas y estamos infestados de miedos. A la vez, caemos en la cuenta de lo que realmente sería el mundo y recibimos el regalo de la confianza y esperanza en él. Así es como nos unimos llenos de confianza a esa danza de la vida. Esa danza lo es tanto de sufrimiento como de alegría, de búsqueda como de encuentro, de vida como de muerte, y a la vez lo que transciende todos los opuestos. Comprendemos de pronto que el sentido de nuestra vida radica en el instante. Aquí y ahora somos una manifestación de esa Realidad Primera a la que llamamos "Dios". Aquí y ahora somos encarnación suya como varón o como mujer. Nosotros no sólo somos "un paso de baile de Dios", sino también el Bailarín mismo. Lo que llamamos Dios se baila a sí mismo en esta nuestra forma humana en este pre-

ciso instante. Eso confiere a nuestra existencia en este Universo intemporal su sentido específico: saber que somos un "paso de baile de Dios" en esta inconcebible evolución y sentir al "Bailarín". Ahí es donde quiere conducirnos este libro. Gisela Zuniga fue alumna mía durante muchos años, y yo me alegro muchísimo de que también ella colabore en la tarea de acercar a la mística al hombre de nuestros días.

# I

# INTRODUCCIÓN AL CAMINO

## El punto culminante de una evolución

Por fin había tropezado con una persona que comprendía lo que había vivido yo dos años antes. Lo que entonces me había sucedido, era algo formidable y evidentísimo, pero yo no había conseguido hacérselo entender a nadie. No quería ponerme en ridículo. De ahí que prefiriese guardar silencio. Pero ahora estaba claro que había alguien que conocía algo así, que incluso había escrito un libro sobre esa experiencia. Encontrándome de vacaciones había venido a parar a mis manos un texto de Karlfried Graf Dürckheim, *Vom doppelten Ursprung des Menschen* ("Del doble origen del hombre"). Las peroratas que pronunciaba este filósofo en su libro mi marido las consideraba ininteligibles, y opinaba que yo tenía que leerlo. Pero al posar mi vista en las primeras frases, me quedé embelesada, y ya no tuve más remedio que seguir leyendo. De inmediato lo tengo claro: esa experiencia no es otra que la mía. ¡Tengo que hablar con el autor! ¿Dónde puedo encontrarlo? Parecía como si sus explicaciones respondieran palabra por palabra a mis ideas.

Dos días después de haber vuelto mi marido y yo a Alemania, estoy sentada frente a él en su casita de madera de Rütte, en la Selva Negra. ¡El encuentro es emocio-

nante! Es un anciano, y está casi ciego. Estamos sentados cara a cara, separados por una mesita rectangular de madera. No acabo de pronunciar las primeras palabras, y ya me dice visiblemente emocionado: "*Ponga sus manos entre las mías. Lo que me dice usted me hace muy feliz; es un suceso poco corriente*".

Hasta entonces nunca había leído un libro de espiritualidad. Jamás había oído que ese plano espiritual fuese algo conocido desde hace ya miles de años. Nadie me había hablado nunca de esas cosas. Y ahora era para mí causa de una gran alegría el saber que no estaba sola con mi experiencia. Graf Dürckheim me habla del "profundo sueño en que está sumido el hombre" y de que no hay nada más grande ni más necesario en la vida que despertar de él. Al despedirse, pone una mano sobre mi cabeza: "*Ha sido usted bendecida, ¿sabe?*". Y me da un largo abrazo. Ahora se habían vuelto claras muchas cosas. Todo había cambiado. *Supe* que *entendía*.

Empieza una nueva vida. Hasta entonces nunca se me había ocurrido pensar que no estuviese viva. Pero ahora me parece como si hubiera estado durmiendo, a oscuras. Desde siempre, incluso desde que era una niña, un hilo dorado había enhebrado mi vida. Me sentía protegida, sostenida y amada por *Algo*, por lo *Absolutamente Otro*, por algo *transcendente* que yo no podía determinar con más precisión y que no tenía ningún nombre. Sin embargo, Estaba[1] ahí, y eso me hacía feliz.

Ahora ya no podía seguir viviendo como hasta entonces. Lo que me había sucedido quería hacerse más pro-

1. [*Aber Es war da*, en el original. Literalmente, "Pero Eso (o Ello) estaba ahí". En los casos en que la traducción del pronombre impersonal neutro resultaba cacofónica en castellano, hemos puesto el verbo o el adjetivo correspondientes en mayúsculas. (N. del T.)]

fundo, cobrar vida, asumir una figura, ser integrado en la vida. Obstáculos e impedimentos los hice a un lado para dejar sitio y abrir camino a lo único que contaba. De algunas cosas me separé. Ya no significaban nada para mí. A la vez se me hizo claro lo siguiente: abandonar esas cosas no implicaba una pérdida, sino una ganancia. Ya sólo una cosa era necesaria. Y Ella no iba ya a dejarme nunca. Las normas habían cambiado. Era como si hubiese vuelto a nacer.

Tenía por delante un largo camino de aprendizaje. Era evidente que estaba siendo guiada. En cuanto ponía fin a una lección, estaba ya aguardándome la siguiente. Vi claramente que había un camino que tenía que recorrer, un camino que conducía siempre más allá, hasta el último aliento de mi vida.

El aprendizaje consistía en ¡hacerse transparente! ¡Mirar a través! ¡Descubrir el *trasfondo* y no volver a perderlo nunca! ¡No quedarse adherido a la superficie! Desprenderse cada vez más de uno mismo, del ego, y encontrar lo Uno a cada vez mayor profundidad y *contemplarlo*, para a partir de ahí vivir desde esa fuente. Ejercitarse en el silencio y la atención se volvió importante para conferir al momento su dignidad propia, y vivirlo, vivenciarlo y paladearlo.

Aparecieron maestros sin que yo los hubiera buscado. Empecé haciendo cursos de contemplación en Beuron. Luego encontré al que sería mi verdadero maestro, el padre Willigis Jäger. El "camino" discurría por diversos trechos. Tenía muchos rostros. A veces eran períodos difíciles secos, oscuros y desérticos, en los que había que continuar y que llevarse a sí mismo a remolque, incluso aunque no pudiera verse nada en absoluto. Pero a menudo brillaba un radiante Sol de mediodía que hacía que el alma

exultara de júbilo. Y todo volvía a estar infinitamente claro y manifiesto, y a ser del todo transparente y sencillo.

Tras muchos años de ejercicios, el padre Willigis Jäger me pidió que condujera y acompañara yo misma a otras personas por el camino contemplativo. Y así vengo haciéndolo desde hace casi ya veinte años. Mi vocación y tarea consisten en transmitir a otros lo que se me ha regalado, pues quiere fluir. Ninguna otra ocupación podría llenar mi vida como lo hace ésta.

Y paso ahora a la que sería la última cosa que se me ha llamado a hacer: responder a las muchas peticiones y apremios que se me han hecho durante años y escribir este libro. Retrospectivamente, puedo decir que todo sucede, y que uno sólo tiene que abrirse, escuchar, aguzar el oído y dejarse llevar con toda confianza. Porque somos sostenidos, envueltos y llevados en el amor del ser.

**La situación del ser humano**

Hemos perdido la capacidad de conocer la verdad, el ser que somos en lo hondo. Este "ver con el ojo interno" transciende el conceptuar racional. En lo relativo al plano espiritual el hombre está "ciego". Dormido. La tradición de la experiencia mística ha sido en nuestra cultura confinada a un rincón.

Pese a ello, todas las personas están capacitadas para dejar atrás una consciencia enturbiada y llegar a *contemplar la verdad*. San Juan de la Cruz (1542-1591) decía que la mística está al alcance de cualquier persona. Para ser iluminado, no es necesario formar parte de una comunidad religiosa. Conocer la verdad es un derecho que asiste a todo hombre desde el día de su nacimiento. En todas las religiones hay iluminados y santos.