Mirabai Starr

Misticismo cotidiano

Tu vida como tierra sagrada

Traducción del inglés

Mariella Ferreccio Gete



EDITORIAL ESPACIO RONDA

Título original: *Ordinary Mysticism: Your Life as Sacred Ground* © 2022 por Mirabai Starr y publicado con el permiso de Trident Media Group, LLC, 355 Lexington Avenue, Floor 12, Nueva York, NY 10017, EEUU y HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.

© Del texto: Mirabai Starr, 2024
© De la traducción: Mariella Ferreccio Gete
© De la corrección: Chris Christoffersen y Sebastián Badosa
© Del diseño: Grabado de Luis Navarro, logotipo de Juli Sasaki y cubierta de Javier Badosa
© De la edición: Editorial Espacio Ronda, 2026
Ronda de Segovia, 50 - 28005, Madrid

www.espacioronda.com
editorial@espacioronda.com

ISBN: 978-84-123531-8-1
Depósito Legal: M-18704-2026

Primera edición: Octubre 2026
Imprime: Cofás Artes Gráficas
Impreso en España

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin el permiso expreso de los titulares del copyright. Ninguna parte de este libro podrá utilizarse ni reproducirse de ninguna manera con fines de entrenamiento de tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. Esta obra está protegida contra la minería de textos y datos (artículo 4, apartado 3, de la Directiva (UE) 2019/790).

Para Amy Starr y Roy Starr,
que llenan mi vida de sagrada irreverencia.

INTRODUCCIÓN

Desmitificar el misticismo

Te doy la bienvenida al templo de tu vida cotidiana. El jardín de tus días, el refugio donde tomas aliento, el teatro de tus relaciones. Este es el terreno en el que te despiertas y te transformas. El lugar a veces caótico, con frecuencia tenso e inesperadamente hermoso de lo cotidiano. No necesitas caminar hasta un santuario remoto en el Himalaya, asistir a caros seminarios o convertirte a una nueva religión para conectar con el espíritu. Tu vida es tierra sagrada. Y tú eres místico.

Sé que lo eres porque lo único que significa ser místico es tener una experiencia directa de lo sagrado. Ya has tenido cientos. Puede que estés teniendo una ahora mismo. Una especie de voz en lo más profundo de tu ser que susurra: *Sí, este es mi lugar. Estoy entrelazado con todo lo que existe*. Un místico es alguien que se salta los intermediarios (clero ordenado, oraciones establecidas, sistemas de creencias rígidos) y acude directamente a Dios.

Es decir, alguien que experimenta lo divino como un encuentro íntimo más que como un dogma de fe. Una experiencia mística puede estar –o no– vinculada con

tradiciones espirituales establecidas, estructuras teológicas o comunidades de fe. El misticismo no consiste en conceptos; consiste en la comunión con la realidad última. Y la realidad última no es un premio lejano que reclamamos cuando hemos demostrado merecerlo. La realidad última florece en el corazón de la vida cotidiana. Brilla a través de las grietas de nuestras luchas diarias y canta desde el fondo de nuestros deseos más profundos.

Un místico ve más allá de las ideas, siente a un nivel más profundo que las emociones y se ve transformado por aquello que es inmutable. El misticismo es una forma de ver –más allá de la confusión, de lo correcto y lo incorrecto, de las buenas personas y los villanos– el corazón radiante de las cosas. La mirada mística revela el milagro en la tormenta de verano y en el cuenco de sopa. Vislumbra el rostro de lo sagrado en las dalias marchitas y bendice el sonido de la sirena en medio de la noche. Acelera el corazón con anhelo y tranquiliza el alma con la presencia sentida de lo sublime. Un místico mira a través de los ojos del amor, y el amor se revela como lo único verdadero.

Para la mayoría de nosotros, la visión mística no se produce todo el tiempo, pero todos la experimentamos en algún momento. Y muchos de nosotros la experimentamos cada vez con más frecuencia. En proporción a los desafíos actuales de la desigualdad estructural y la catástrofe climática, el florecimiento del activismo de base y el descubrimiento del trauma ancestral en nuestros propios sistemas familiares, se están desvaneciendo los filtros del pasado y estamos accediendo de nuevo a la naturaleza trascendente de la realidad. Cuando decides recorrer el camino del místico, lo cotidiano se muestra como milagroso, lo aburrido se vuelve fascinante y tus propios defectos resultan ser tus mayores dones.

¿Sabes qué? El dios en el que no crees es el mismo dios en el que yo tampoco creo

Muchos siguen creyendo que el misticismo está indisolublemente ligado a la religión. Permíteme desmentir este mito. De hecho, la religión organizada puede ser un obstáculo para la experiencia directa de lo sagrado. La mayoría de las instituciones religiosas insisten en que compres su marca de Dios y abandones todas las demás. No solo exigen exclusividad, sino que requieren intermediarios para que cualquiera pueda incluso acercarse a lo divino. Sacerdotes y maestros espirituales, con sus oraciones aprendidas de memoria y sus rituales delimitados. Tienes que atravesar una serie de puertas eclesiásticas para poder acercarte solo un poco a Dios. Y cuando lo logras, tampoco se puede hablar de intimidad real con el Altísimo. La función de la mayoría del clero y sus costumbres es hacerte vivir lo que ellos consideran una vida piadosa, no conectar realmente con Dios. Y mucho menos unirse con Dios.

Quizá hablar de Dios te ponga nervioso. Equiparas la palabra con los pequeños compartimentos asfixiantes de tu infancia, cuando te obligaban a ir a catequesis y aprendías que Dios es viejo, blanco, hombre y está constantemente cabreado. Inunda el mundo entero cuando algunos de sus hijos se portan mal, destruye ciudades y ahoga ejércitos, da órdenes en tablas de piedra, montando un gran escándalo por cosas obvias. Está claro que no deberías matar a la gente (a menos que seas Dios, claro), ni robar el caballo de tu vecino, ni ser maleducado con tus padres. Te da vergüenza que te incluyan en la misma categoría que esos fundamentalistas chiflados que se toman cada palabra de la Biblia al pie de la letra y condenan a las personas homosexuales al infierno. No eres un verdadero creyente.

Y, sin embargo, hay una inquietud en tu alma no a causa de la religiosidad, sino a pesar de ella. Sientes la presencia de algo vasto y amoroso cuando llegas a la cima de una montaña, te pones de pie sobre la tabla de surf o bebes agua de un arroyo con la mano. Te echas atrás ante la idea de que un ser supremo esté al tanto de tus pensamientos lujuriosos y, sin embargo, no se moleste en impedir el genocidio o revertir el cambio climático. Si Dios es eso, no quieres formar parte de ello. Se han cometido más atrocidades en nombre de Dios de las que puedes soportar pensar. El rencor de un titiritero mágico no te sirve de nada.

¿Sabes qué? El dios en el que no crees es el dios en el que yo tampoco creo.

Mi Dios a veces es Diosa. A menudo es subversiva y derriba los muebles en los salones de los privilegiados. Mi Dios rara vez se ajusta a un género fijo, encarna todas las cualidades más vivificantes tanto de lo femenino como de lo masculino, como la ternura y el misterio, la disciplina y la confianza. Mi Dios trasciende todo lo que podría imaginar y vive dentro de todo lo que conozco, hago y soy.

Incluso de la religión.

A veces se puede encontrar a Dios en el templo y en la mezquita, en la capilla y en el *ashram*. Por ejemplo, cantar las antiguas oraciones hebreas en Yom Kippur o suplicar al Altísimo que lleve tu corazón errante de vuelta a casa puede ser un poderoso desencadenante de una experiencia mística. O extender la mano para recibir la eucaristía y alzar la vista para ver el rostro del sacerdote mirándote con bondad. O pronunciar en silencio el nombre de Alá en cada una de tus noventa y nueve cuentas de oración, y luego empezar otra vez, y otra vez, hasta que Alá esté en tu respiración. O encender una varilla de incienso y agitarla frente a una estatua de

Hanuman, el dios mono, que orquestó el rescate de la diosa Sita de las garras del demonio de diez cabezas y allanó el camino para el regreso con su amado Rama, reconciliando los rostros masculinos y femeninos desgarrados de la divinidad y restaurando el equilibrio del universo. La lectura de la poesía de Lao-Tse puede abrir un estado místico de conciencia: *El Tao que puede ser expresado no es el Tao eterno; el nombre que puede ser nombrado no es el nombre eterno*. O el versículo gnóstico: *Parte un leño, allí estoy; levanta una piedra, y allí me encontrarás*. O una canción góspel: *Hay un bálsamo en Galaad*.

El truco consiste en reconocer cualquier cosa que se atreva a sustituir a lo Real y dejarla atrás: cualquiera que afirme que solo ellos están en posesión de la Verdad, cualquier comunidad que obligue a la conformidad y denuncie al Otro. La experiencia mística es una conexión íntima con el Amor mismo. Los místicos no tienen paciencia ante las pruebas de la existencia de Dios. Solo quieren encontrar la maduración sagrada que se esconde en el campo de bayas, que surge como una llama tras un matrimonio roto y una cuenta bancaria vacía, que impregna la tierra seca de un desierto y que calma una mente atribulada en las horas más oscuras de la noche.

Mi amigo James Finley, un místico en vida si es que alguna vez ha existido uno, lo expresa así: «Si estamos completamente arraigados en el amor absoluto de Dios que nos protege contra todo, incluso mientras nos sostiene en todas las cosas, entonces podemos afrontarlo todo con valentía y ternura y tocar con amor los lugares heridos en los demás y en nosotros mismos».[1]

[1] James Finley, *Intimacy: The Divine Ambush*, *CD y MP3*. Center for Contemplation, 2013.

Quemar mis vestiduras

Después de décadas en un camino espiritual, he descubierto que soy cada vez más alérgica a las creencias codificadas que defiende la religión organizada. Al mismo tiempo, mi sed de lo sagrado es más profunda que nunca. No hay ningún aspecto de mi vida ahora que no tenga que ver con encontrar y mantener una conexión directa con lo divino. No es tan grave como parece. Cuanto más me despojo de los adornos de la fe, más brillante se vuelve la luz y mayor es mi capacidad de asombro infantil y deleite espontáneo. Una creatividad intensa se ha filtrado en mis responsabilidades, infundiendo magia en los momentos más cotidianos. Ahora soy irreverentemente reverente y no dudo en bromear sobre lo que antes me intimidaba: las reglas religiosas, los vocabularios y códigos de vestimenta de las comunidades espirituales, las listas de tareas que implican que debemos esforzarnos por alcanzar algún orden perfecto. Ahora me río mucho más de mí misma.

Para ser justos, el escepticismo religioso estuvo muy presente en mi educación. Mis padres se criaron en familias judías laicas que estaban mucho más interesadas en contribuir al cambio social que en adorar a una deidad invisible. Observaron que la mayoría de las atrocidades del mundo se han cometido en nombre de la religión. Mis padres no limitaron sus críticas a las religiones judeocristianas. No tardaron en desenmascarar la hipocresía de los caminos alternativos que muchos miembros de nuestra comunidad contracultural adoptaron, como la meditación budista y la devoción hindú, las prácticas sufíes y los rituales nativos americanos, para reemplazar las opresivas iglesias de su infancia. El patriarcado anidado en la jerarquía, como una serpiente entre flores silvestres. El elitismo disfrazado de ilustración.

Esto no me impidió lanzarme a los brazos de casi todas las tradiciones espirituales con las que me topé. Durante mi adolescencia, comencé a meditar y a practicar yoga. Cultivé mi devoción de por vida a un maestro espiritual de la India, exploré el éxtasis en el corazón del islam, leí los aforismos de Dogen y el sermón de la montaña, y recuperé la antigua sabiduría en el núcleo de mi propia herencia judía. Más tarde, a través de múltiples giros del destino, me convertí en traductora de los místicos españoles y tejí el misticismo cristiano en el tapiz de mi alma interreligiosa. Aunque nunca me sentí atraída por el fundamentalismo en ninguna de sus formas, me sentía irresistiblemente atraída por cualquier enseñanza espiritual que prometiera una experiencia de trascendencia.

Con la esperanza de atar mi camello lo más cerca posible al manantial del espíritu humano, me convertí en estudiosa de las religiones del mundo y profesora de filosofía y estudios religiosos. Fuera del aula, seguí encontrando mi lugar en múltiples espacios espirituales: *ashrams* hindúes y centros budistas, danza sufí y círculos de mujeres. Las formas de sabiduría del mundo nunca han dejado de guiarme y sostenerme, pero ya no les otorgo más poder que el potencial de una tormenta para revelar los secretos más profundos del universo.

Un amigo mío que es sacerdote zen ordenado y ha dedicado miles de horas a la práctica contemplativa admite con una sonrisa traviesa que siempre ha sabido que algún día «quemará sus vestiduras». Ese día aún no ha llegado, pero no le tiene miedo. Así es como me siento yo. Las vestiduras que he adquirido ya no me interesan. No es que tenga ganas de prenderles fuego, simplemente se me caen y resbalan hasta el suelo. Las aparto y sigo mi camino.

Sembrada

Misticismo cotidiano es el fruto maduro de toda una vida de estudio, práctica y enseñanza a través y más allá de las grandes tradiciones de sabiduría del mundo. Cada uno de mis libros ha sido idea de otra persona, incluido este, lo cual encaja con mi personalidad: no soy de las que se cuelan en una fiesta; necesito que me inviten. Mis traducciones de los místicos españoles surgieron de una conversación con un compañero de trabajo. Yo me estaba quejando de que mis alumnos de estudios introductorios de filosofía y religión encontraban las traducciones existentes anticuadas y tediosas, y él me animó a crear yo misma una versión nueva. La consecuencia natural de traducir a los místicos fue escribir sobre ellos, que es lo que me pidieron que hiciera a continuación. Luego llegó la llamada para escribir un libro sobre el corazón común de las religiones abrahámicas. Después de eso, me convencieron para que me centrara en las mujeres místicas de todas las tradiciones espirituales. *Misticismo cotidiano* nació de una conversación con mi amiga Anne Lamott, que llama al proceso de contemplar cómo lo divino desborda los límites de la vida cotidiana «misticismo para principiantes».

Cada capítulo de este libro te invita a reclamar la santidad intrínseca de un aspecto diferente de la condición humana, tal como se manifiesta en tu ser único y complejo: desde proponerte recorrer un camino místico hasta cultivar la capacidad de percibir todo como sagrado; aprender de los sabios que nos han precedido y reconocer tu propia sabiduría innata; construir y cuidar la comunidad y cosechar los dulces frutos que maduran en las noches oscuras de tu alma; renunciar a la idea de que la iluminación es

algo que ocurre una sola vez y atreverte a vivir como un faro de amor en este mundo tormentoso. A través de las historias de los místicos de distintas tradiciones espirituales, anécdotas de mi propia vida y relatos de personas extraordinarias que conozco, ofrezco pinceladas de lo que podría significar reclamar tu vida como tierra sagrada. Al final de cada capítulo, sugiero una práctica que te ayuda a orientarte hacia ese algo sagrado que creo que tu alma realmente quiere, y te invito a escribir para explorar los secretos que tu alma está deseando revelar. Verdades que, cuando las descubres, elevan al mundo entero.

Mi oración por ti

Oro para que mires sin miedo tu vida como algo sagrado y completo. Para que encuentres significado y fascinación brotando de los momentos más cotidianos: solicitar un trabajo como barista o asistir a una reunión de padres con el profesor, volver a tener citas después de un largo matrimonio o arrancar malas hierbas en un jardín de ciudad. Quizá asistas a misa los domingos en una catedral, o prefieras alabar a lo divino en el templo de la naturaleza. Quizá creas que Cristo es el Hijo de Dios y que María es la madre de Dios, o quizá descartes todas las creencias religiosas como artefactos de pensamiento mágico. Agnóstico o creyente de verdad, científico o capellán de hospital, jubilado o en plena carrera profesional, este libro es para ti. Es una campanita para que vuelvas a ti y recuerdes lo luminoso, conectado, noble y milagroso que eres.

Esta es mi predicción: a medida que llenemos el mundo de místicos rebeldes, las fortalezas del odio se desmoronarán y caerán de forma natural. La belleza brotará de cada

grieta y todos resultaremos irresistibles, incluso aquellos a los que antes habríamos descartado. Nos veremos reflejados en las aguas tranquilas y nos gustará lo que veamos. Acumularemos sabiduría dondequiera que vayamos, y la compartiremos con una generosidad sin límites.

Práctica
MENTE CONSCIENTE, CORAZÓN GENEROSO

La práctica de la atención plena o *mindfulness*, arraigada en la antigua filosofía budista y adaptada para satisfacer las realidades psicológicas de nuestros tiempos, ha tenido un impacto significativo en toda la sociedad, independientemente de los sistemas de creencias espirituales. Pero, en cierto modo, el movimiento se ha estancado en la cabeza. En esta meditación guiada, recuperamos el corazón amoroso que hay detrás de la mente en calma.

Empieza por respirar tres veces profundamente. Inhala hondo y exhala del todo. Permanece en el espacio entre la inhalación y la exhalación. Experimenta el arco completo de cada respiración. Siente cómo la respiración con intención te llena el cuerpo de bienestar, revitalizándolo y calmándolo al mismo tiempo.

Piensa ahora en una situación personal que te preocupe, tal vez una discusión con un amigo o la pérdida de un ser querido. Podría ser simplemente la decepción por el resultado de un proyecto en el trabajo, o la sensación de que sigues eligiendo diferentes versiones de la misma pareja inaccesible y no puedes entender por qué. Quizá el dolor es reciente y punzante, o quizá es algo que sucedió hace mucho tiempo, pero en este momento puedes sentir fácil-

mente el dolor de la añoranza, el aguijón de la traición, el deseo de que las cosas sean diferentes a como son.

Quédate aquí. Ábrete suavemente al dolor. Relaja el puño. Déjate llevar. Si alguien cercano a ti ha muerto, concédele toda tu atención. No te enfrentas a tu dolor como un sombrío ejercicio espiritual diseñado para demostrar lo espiritual que eres. Por el contrario, te enfrentas a lo que es, en este caso, una pérdida desgarradora, como un acto de amor. Amor por la persona que añoras. Amor por la realidad misma.

Deja que esta ternura se te extienda como mantequilla derretida por todo el corazón y se te filtre hasta los huesos. Deja que te llene el estómago y te ilumine las células. Ábrete a cultivar la plenitud de tu atención como ofrenda a tu ser querido. Acoge tu versión particular de la condición humana con curiosidad y amabilidad, ocupando el lugar que te corresponde en una red infinita de pertenencia mutua. Celebra esto. Perdona la realidad. Ama la realidad.

Siéntate en silencio durante unos momentos y, cuando estés listo, junta las manos sobre el corazón, pronuncia un deseo silencioso por el bienestar de todos y prosigue con el resto del día.

PROPUESTA DE ESCRITURA

Para las propuestas que aparecen al final de cada capítulo, te invito a que te acerques a la escritura como una práctica espiritual, como una oración, como una puerta a través de la cual puede fluir lo sagrado, transfigurando tu mente y tu corazón de formas sorprendentes. Espera lo inesperado. Dale la bienvenida a tu yo inquieto, irreverente e indómito.

Te recomiendo que programes diez minutos en un temporizador y empieces a escribir sin parar, líbrate de tu mente crítica y sigue moviendo la mano. Deja que las ideas fluyan libremente en la página. Puedes usar papel y lápiz o un dispositivo electrónico. Escribe en un lugar tranquilo y privado o en una cafetería concurrida, en plena naturaleza o en la mesa de la cocina.

Durante esta práctica, deshazte de tu censurador interior, esa voz crítica que siempre intenta intimidarte para que obedezcas reglas que no tienen ningún sentido. Mantén la conexión con tu cuerpo. Evita los conceptos abstractos y la jerga filosófica y opta por detalles sensoriales específicos. Transforma el plomo de las reflexiones mentales en el oro del lenguaje vivo.

Cuando hayas terminado, comparte lo que has escrito con alguien de confianza. Pídele que no lo analice, critique ni elogie, y que simplemente actúe como testigo. Plantéate dirigir una práctica en grupo utilizando la propuesta para luego leeros unos a otros sin hacer comentarios, ofreciendo y recibiendo el regalo de la atención completa.

Encuentro la presencia de lo sagrado oculta en...