

Gathered

El arte de la unificación interior

JAWAD YOUSOFI



Gathered

El arte de la unificación interior

JAWAD YOUSOFI

*A lo que nos hace humanos,
y a cada pedazo disperso de ello
que encuentra el camino a casa.*

La dispersión



La dispersión

En algún punto del camino, nos fuimos dispersando.

No de una sola vez.

Un pedazo se fue la primera vez que nos pidieron ser otra persona.

Otro se quedó atrás en una habitación a la que nunca volvimos.

Otro sigue corriendo,
tratando de alcanzar un día que ya terminó.



El cuerpo está aquí.

La mente está en el mañana.

El corazón está en el ayer.

Y el espíritu espera en algún lugar en calma,
preguntándose cuándo volveremos a casa.

A esto lo llamamos ajetreo.

A esto lo llamamos normal.

Pero puedes sentirlo.

El cansancio que el sueño no repara.

El ruido que nunca termina de callarse.

La sensación de vivir cerca de tu vida,
no dentro de ella.

Este pequeño libro no trata de convertirte en alguien
nuevo.



No te falta nada.

No hace falta añadir nada.

Trata de reunir lo que ya es tuyo.

Pedazo a pedazo.

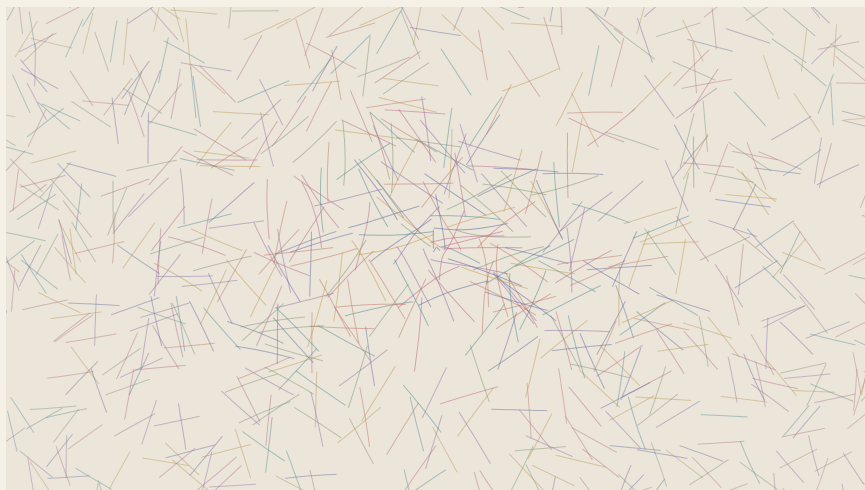
Aliento a aliento.

Hasta volver a ser uno.

Pausa: ¿Dónde estás ahora mismo, y dónde está el resto de ti?

U N O

Los pedazos



Uno · Los pedazos

Nunca nos rompimos.

Solo nos dispersamos.

Romperse significa que algo se pierde.

Dispersarse significa que todo sigue aquí,
solo que no en un mismo lugar.

Algunos pedazos los escondimos.

Las lágrimas que, según nos dijeron, eran demasiado.

La risa que sonaba demasiado fuerte.

El sueño que parecía demasiado grande.



Algunos pedazos los entregamos.
A cada voz que nos dijo quién debíamos ser.
A un trabajo que tomaba más de lo que devolvía.
A preocupaciones que nunca nos tocó cargar.

Y algunos pedazos simplemente se alejaron
mientras mirábamos hacia otro lado.

No desaparecieron.
Están esperando.

El primer paso de regreso a casa
es darte cuenta de que no estás aquí del todo.



Sin culpa.

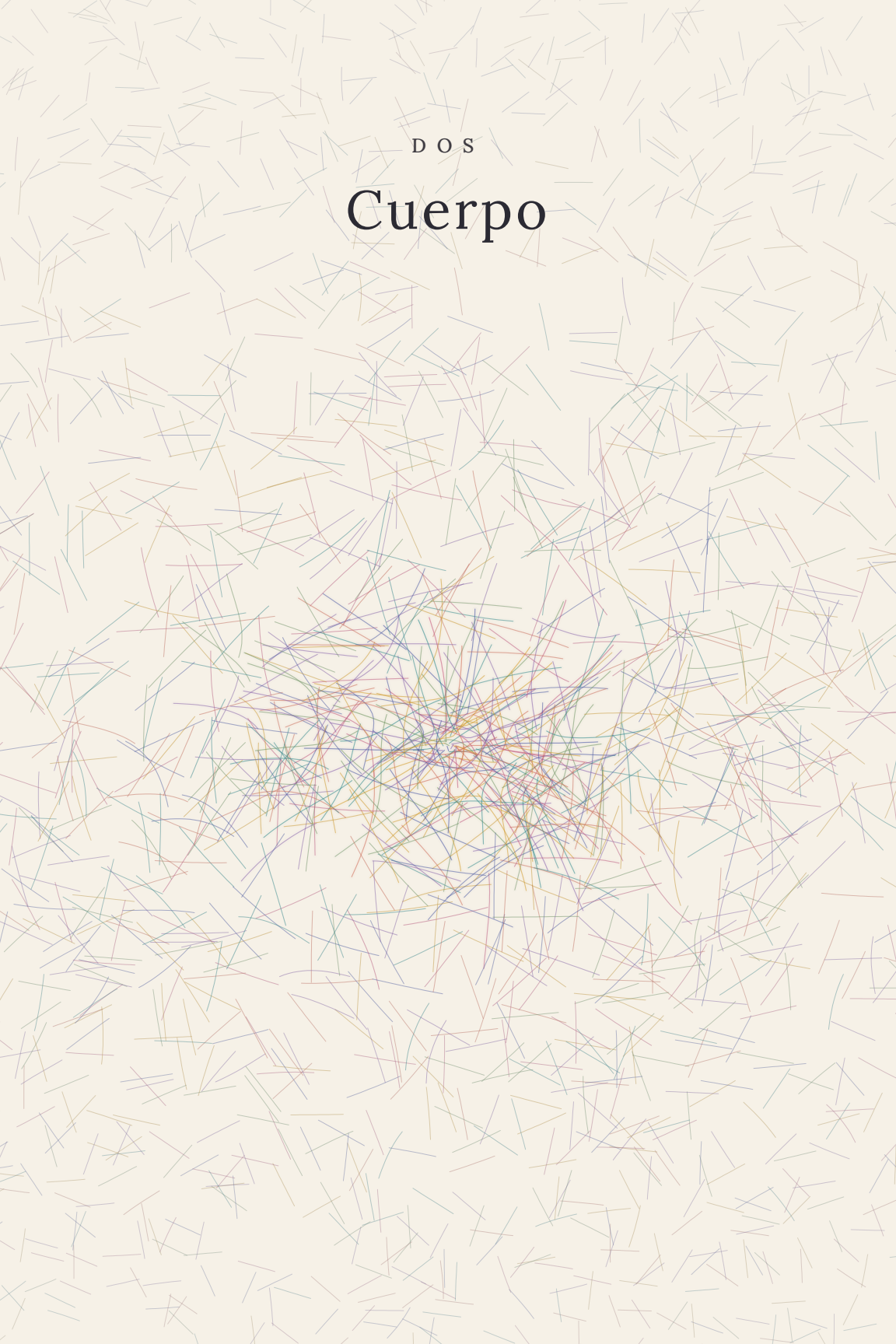
Sin prisa.

Solo darte cuenta.

Pausa: ¿Qué pedazo de ti has estado esperando?

D O S

Cuerpo





Dos • Cuerpo

Reunirte empieza justo donde estás.

El cuerpo nunca abandona el presente.

No puede vivir en el mañana.

No puede volver al ayer.

Siempre está aquí, esperando al resto de ti.

Siente tus pies sobre la tierra.

El peso de tus manos.

El aire que entra y sale.

Ese es el primer pedazo que vuelve a casa.



Tratamos al cuerpo como un vehículo.
Algo que llevar de una tarea a la siguiente.
Olvidamos que es la casa en la que vivimos.

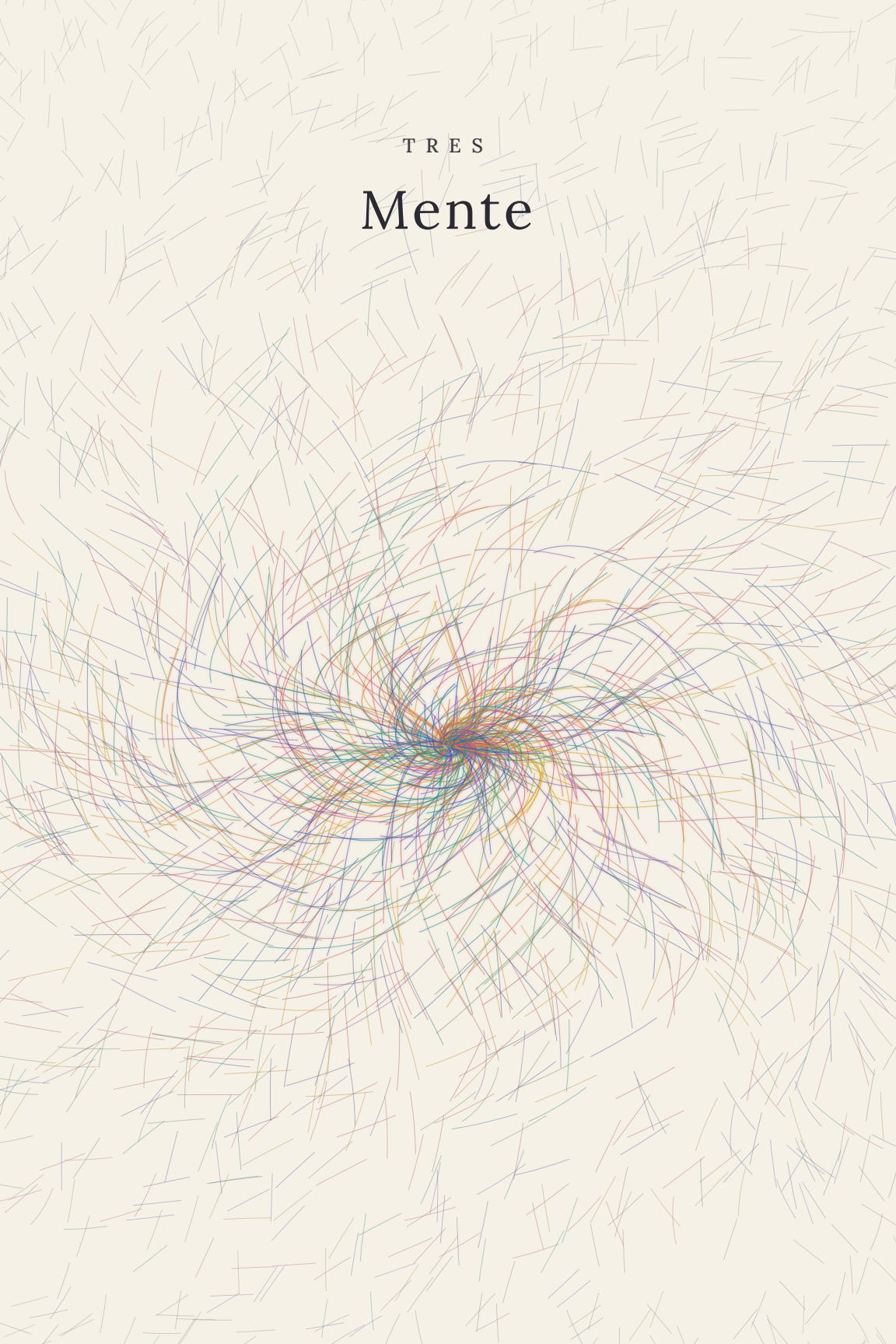
Cuando comas, saborea.
Cuando camines, siente el caminar.
Cuando sientas cansancio, permítete descansar.

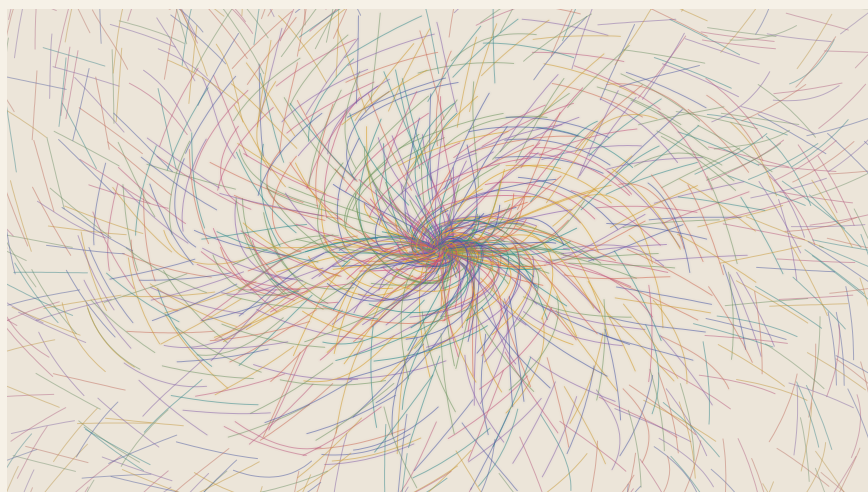
El cuerpo es la puerta.
Cada vez que vuelves a él,
la puerta se abre un poco más.

Pausa: Siente tus pies. ¿Qué quiere tu cuerpo que sepas?

TRES

Mente



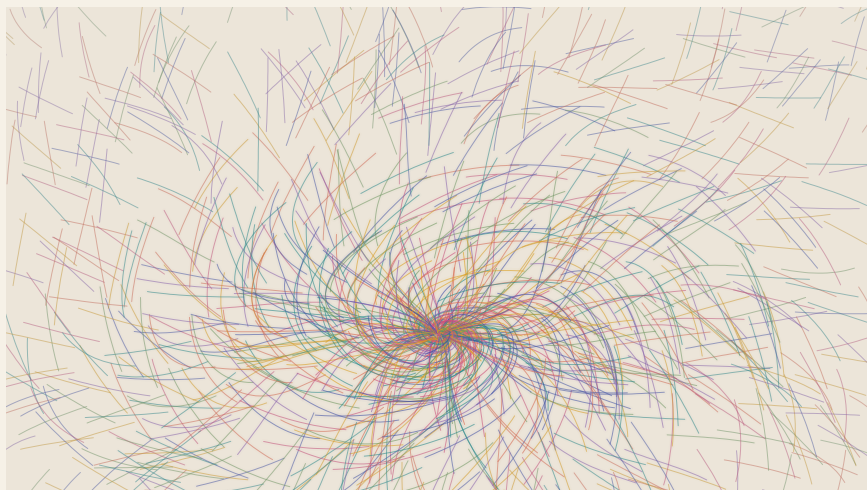


Tres · Mente

La mente es viajera.
Se adelanta para planear.
Vuelve atrás para repetir lo vivido.
Rara vez se queda quieta en la habitación contigo.

No tiene nada de malo una mente viajera.
Solo olvida el camino a casa.

Así que llámala con suavidad,
como quien llama a un niño que juega afuera.
No con enojo.
Con calidez.



Una cosa a la vez.

Una conversación, plenamente.

Una tarea, plenamente.

Un momento, plenamente.

Una mente dispersa hace muchas cosas
y no siente ninguna.

Una mente reunida hace una sola cosa
y la vive por completo.

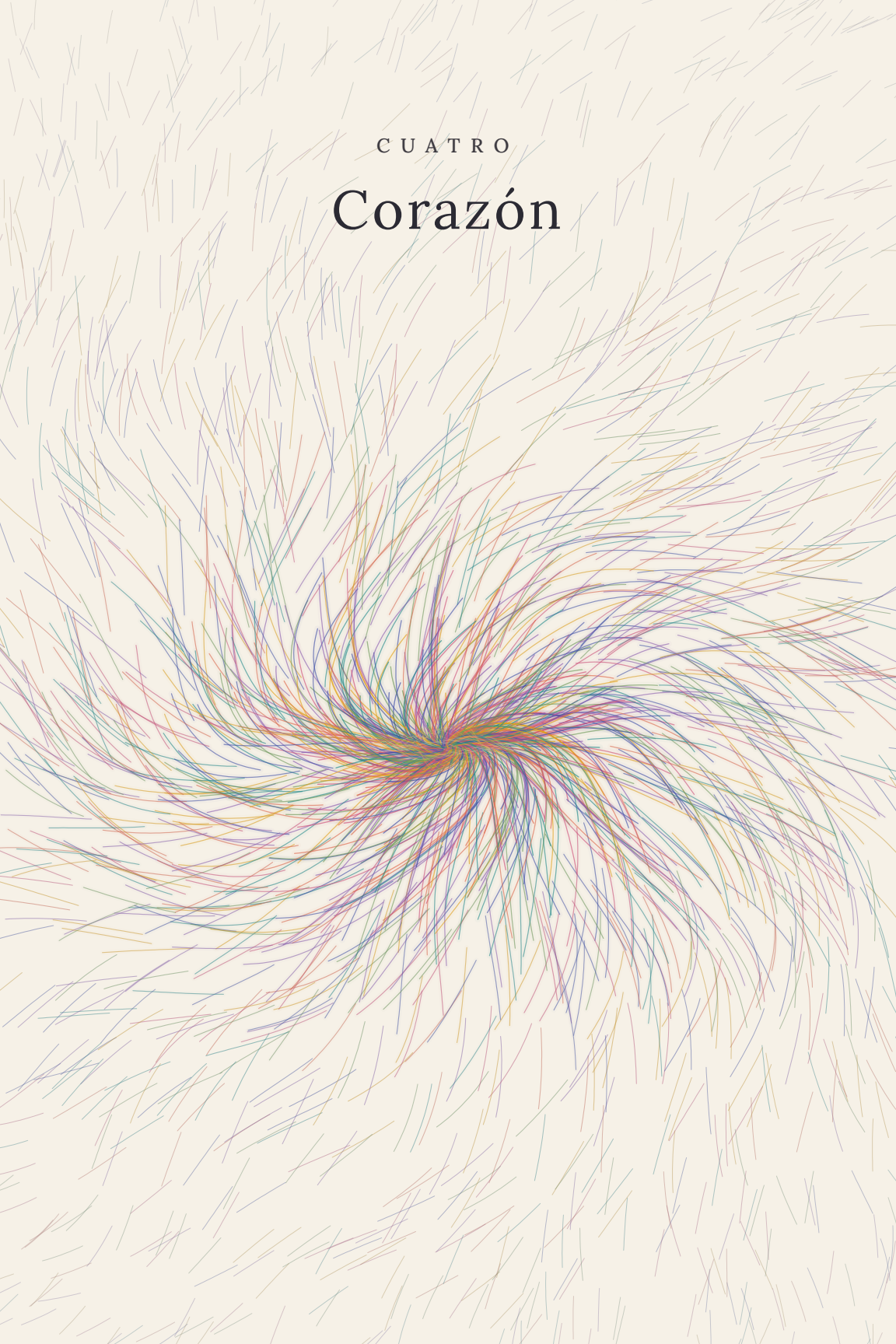
Cada vez que notas que te alejaste,
y regresas,
eso no es fracasar.

Esa es la práctica en sí.

Pausa: ¿Qué es lo único que tienes delante ahora mismo?

CUATRO

Corazón





Cuatro · Corazón

El corazón guarda los pedazos que no queríamos.

La ira que nos tragamos.

El duelo que pasamos de prisa.

El miedo que fingimos no sentir.

La niñez que llevamos dentro y aún quiere que la abracen.

Los apartamos,
con la esperanza de que se fueran.

No se fueron.
Se quedaron en silencio,
y esperaron en la oscuridad.



Reunir el corazón significa abrirles la puerta.

Dejar que vuelvan a sentarse a la mesa.

No tiene que gustarte cada pedazo.

Solo tienes que dejar de alejarlos.

La ira, cuando la acoges, suele volverse fuerza.

El duelo, cuando lo sientes, suele volverse ternura.

El miedo, cuando lo escuchas, suele volverse cuidado.

Nada en ti es el enemigo.

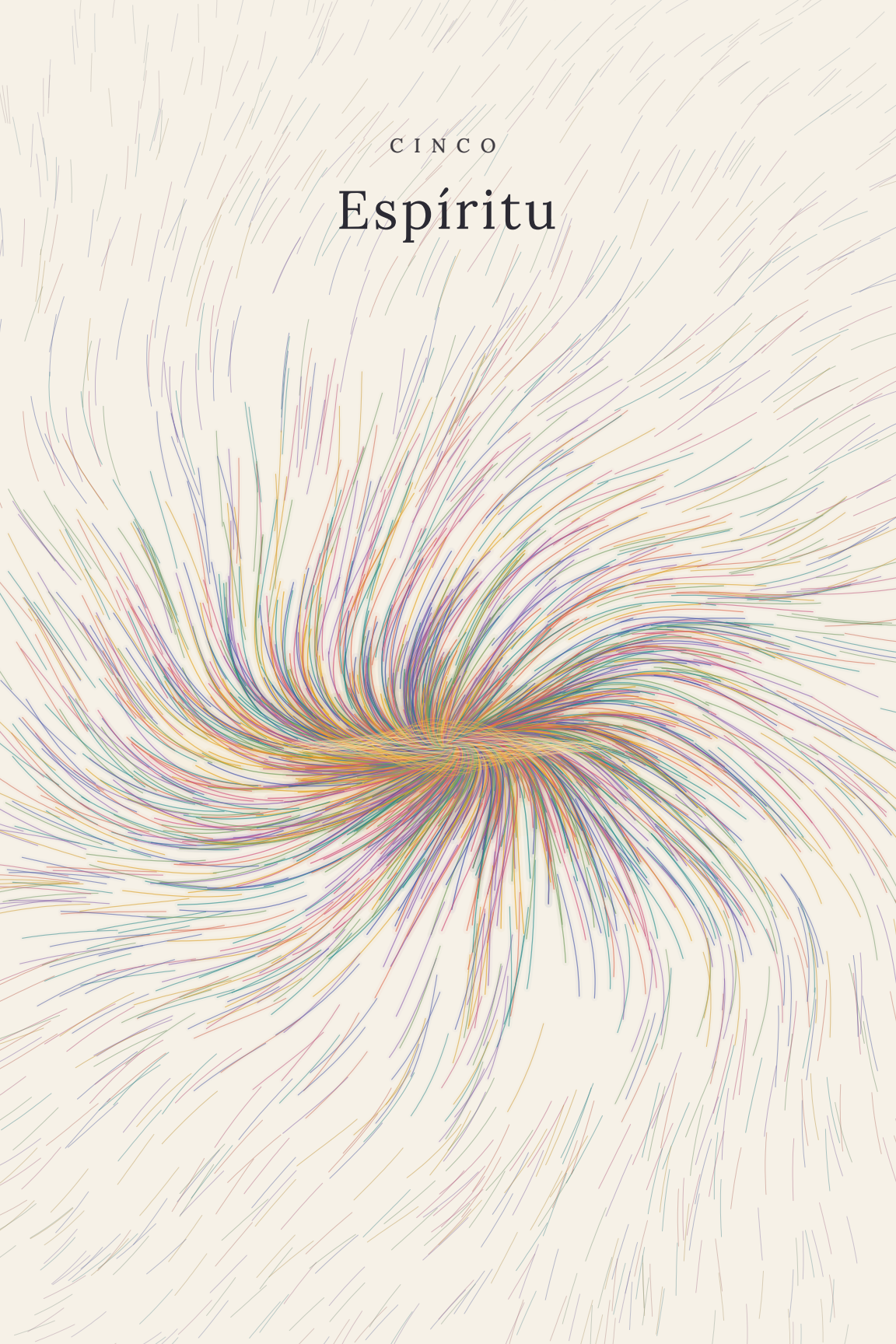
Cada pedazo intentaba protegerte,

de la única manera que conocía.

Pausa: ¿Qué sentimiento has estado alejando de ti?

CINCO

Espíritu





Cinco · Espíritu

Debajo de toda la dispersión,
hay un lugar en ti que nunca se fragmentó.

Mira el océano en una tormenta.
La superficie se embravece.
Las olas chocan y rompen.

Pero allá en lo hondo,
el agua profunda está en calma.
Estaba en calma antes de la tormenta.
Seguirá en calma después.

Tú también tienes un agua profunda.

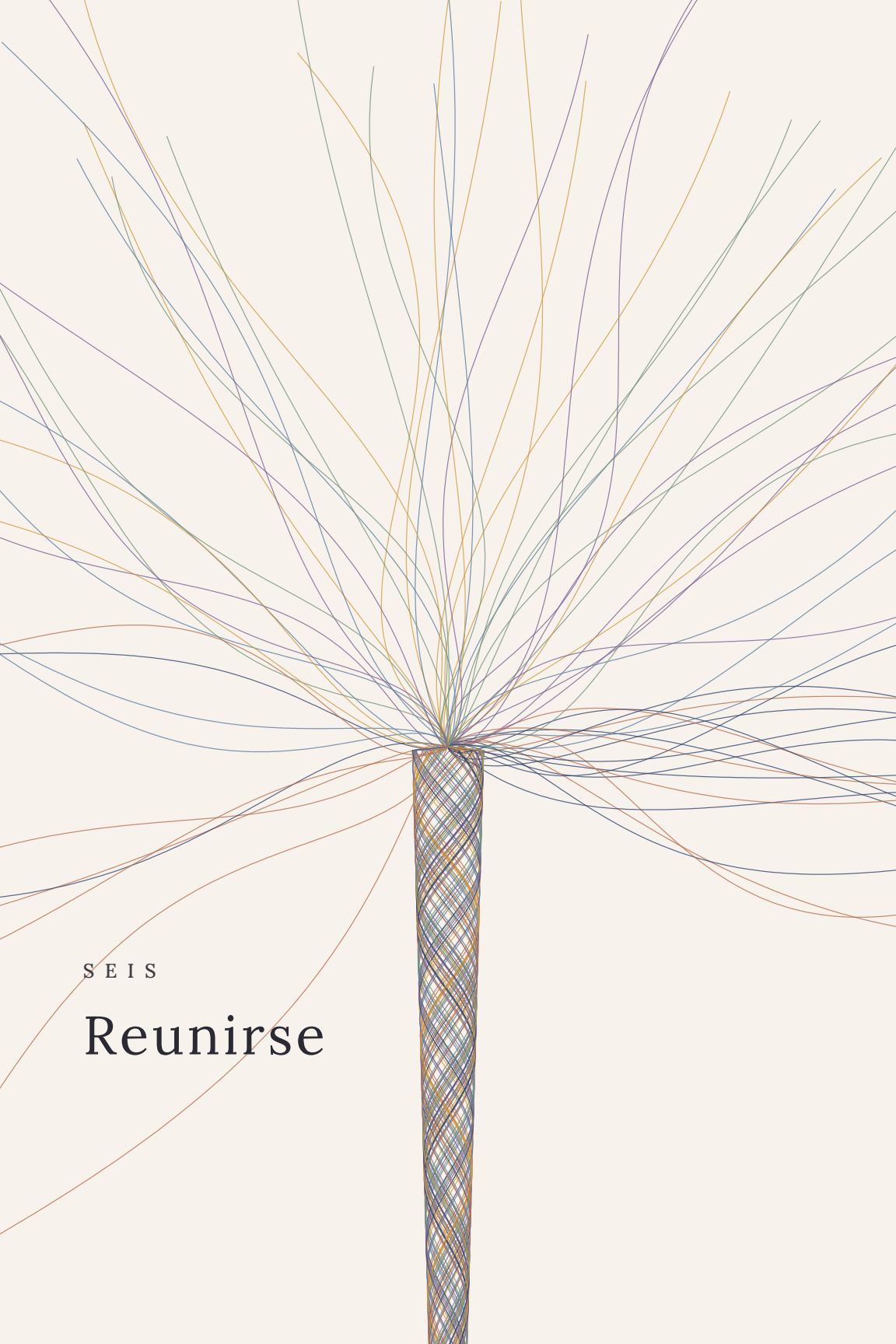


No es algo que haya que construir.
Nunca estuvo dispersa,
así que nunca necesitó reunirse.

Es el lugar
al que regresan todos los demás pedazos.

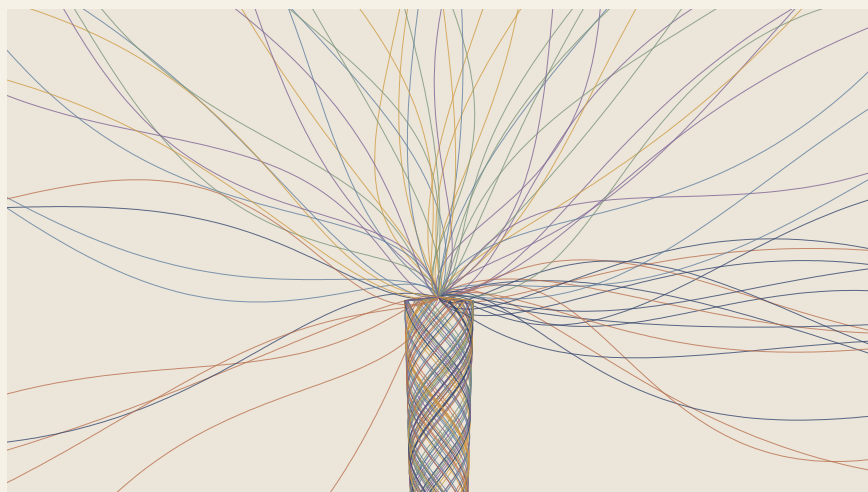
No eres solo quien reúne.
Eres también el lugar del reencuentro.

Pausa: Bajo las olas de hoy, ¿puedes sentir el agua en calma?



SEIS

Reunirse



Seis · Reunirse

Entonces, ¿cómo volvemos a casa?

No una sola vez.

Una y otra vez.

Un poco cada día.

Pausa.

Detente, aunque sea por un respiro.

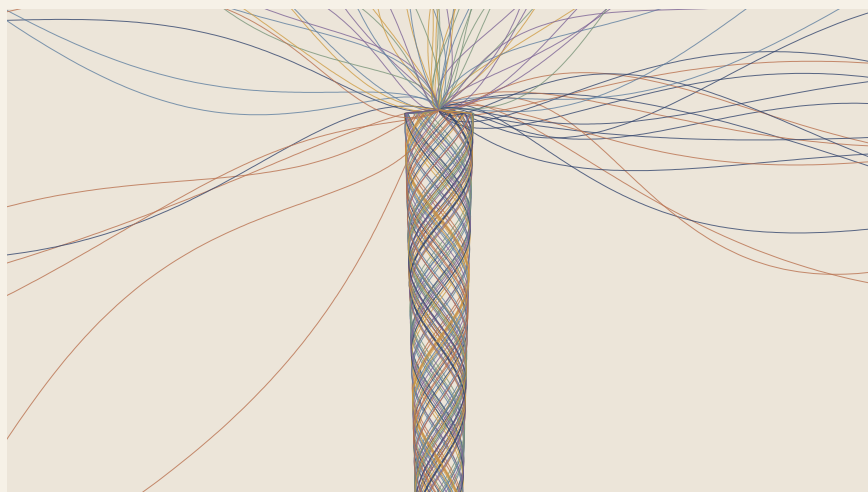
La dispersión vive en la prisa.

Observa.

¿Dónde estoy ahora mismo?

Cuerpo, mente o corazón.

¿Qué pedazo se ha alejado?



Respira.

Un respiro lento.

La respiración es el hilo que une todos los pedazos.

Lllámalo a casa.

Con suavidad.

Sin culpa.

Recibe lo que regresa.

Incluso los pedazos que no esperabas.

Sobre todo esos.

Haz una cosa plenamente.

El acto más pequeño, hecho con todo tu ser,

es una vida entera en miniatura.



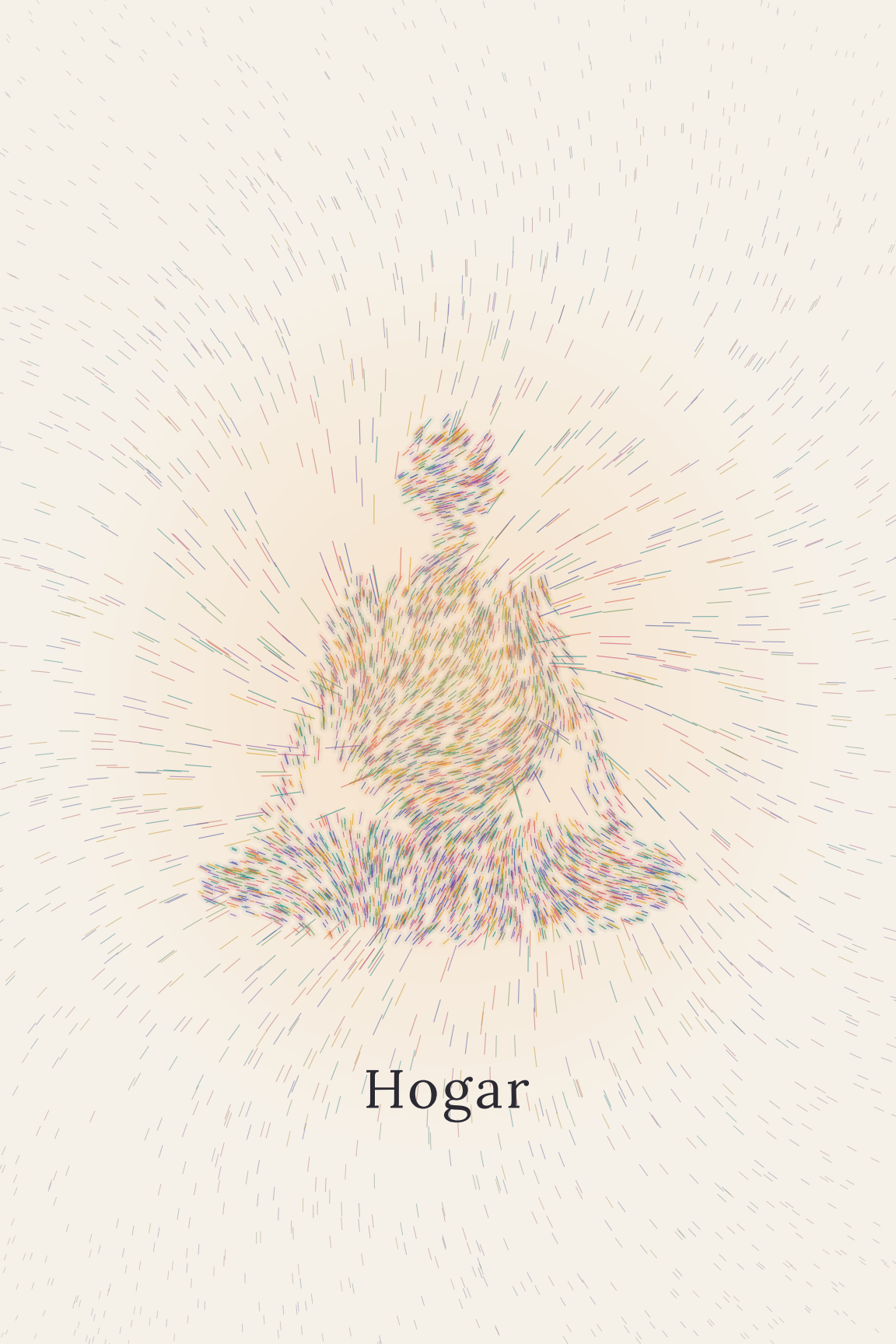
Vuelve a menudo.

Volverás a dispersarte.

Le pasa a todo el mundo.

El camino a casa solo se vuelve más corto.

Pausa: Respira una vez, despacio. ¿Qué volvió a casa?



Hogar



Hogar

Un día lo notarás.

Estás comiendo,
y saboreas cada bocado.
Alguien te habla,
y escuchas cada palabra.
Estás de pie, en calma,
y todo tu ser está ahí contigo.

No falta ningún pedazo.
Ningún pedazo huye.



No se sentirá como una victoria.

Se sentirá como volver a casa
después de un largo viaje,
dejar las maletas en el suelo,
y soltar el aire.

El mundo seguirá siendo ruidoso.
Volverás a dispersarte.

Pero ahora conoces el camino de regreso.

Y cada vez que regresas,
traes contigo un poco de calma
a un mundo que la necesita.

Una persona reunida
ayuda a otra a recordar.



Pedazo a pedazo.
Persona a persona.

En unidad.
En plenitud.
En casa.

La serie Grand

Libros pequeños, compartidos gratis.

Lee menos, vive más.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon · Gathered

Sobre este libro

Gathered · El arte de la unificación interior

Escrito por Jawad Yousofi, con la ayuda de IA (Claude, de Anthropic). La idea, la visión y el corazón de este libro son del autor. Traducido del inglés con la ayuda de IA.

© 2026 Jawad Yousofi. Publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Puedes copiarlo, compartirlo y adaptarlo libremente con fines no comerciales, dando crédito y bajo la misma licencia.

Los dibujos se hicieron trazo a trazo para este libro: miles de líneas finas de muchos colores, dispersas al principio y luego volviendo a reunirse en casa. Todas las ilustraciones son originales de este libro.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com