



Grand

Reconocer quién ya eres

JAWAD YOUSOFI

*Para mi amada familia: mi hermosa esposa,
Fatima, y nuestro hijo, Turaan.*

La sabiduría es saber que soy grande.
El amor es saber que lo soy todo.

Antes de empezar

Este es un libro pequeño. Léelo despacio.

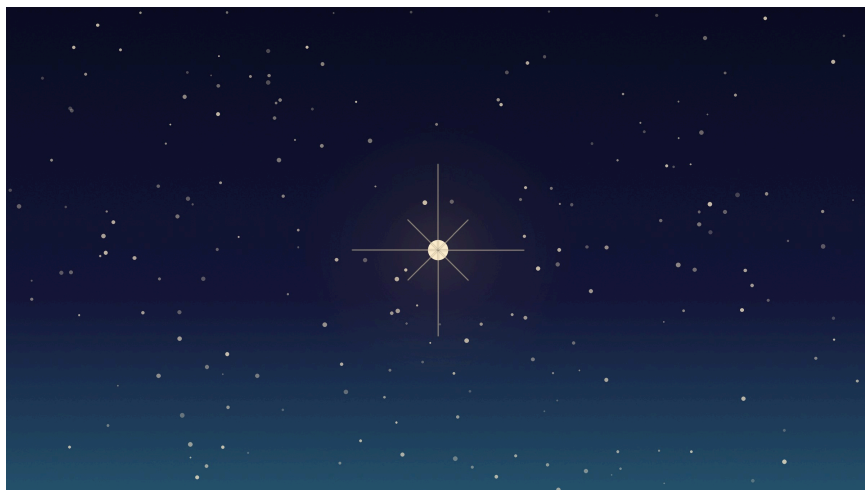
No te dirá en quién convertirte. Te recordará quién ya eres.

Lee una página y luego cierra los ojos. Deja que se asiente en algún lugar debajo de la mente que piensa. Ahí es donde este libro quiere vivir.

Es gratis, porque aquello a lo que apunta siempre fue tuyo.

PARTE UNO

Sabiduría: Soy grande



1

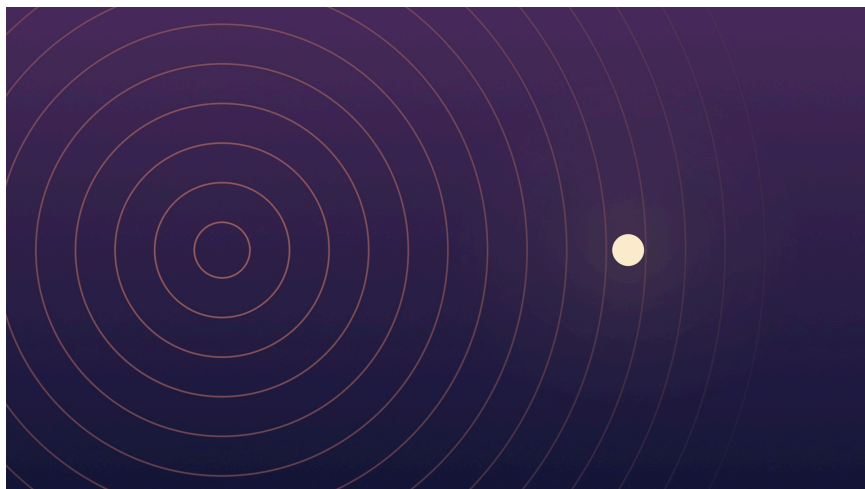
Nunca fuiste poca cosa

Antes de que alguien te dijera lo que eras, simplemente eras.

Reías sin pedir permiso. Alcanzabas el cielo sin preguntar si lo merecías.

Ese ser sigue aquí. No perdido, solo en silencio.

Pausa: ¿En qué momento de tu vida aprendiste a empequeñecerte?



2

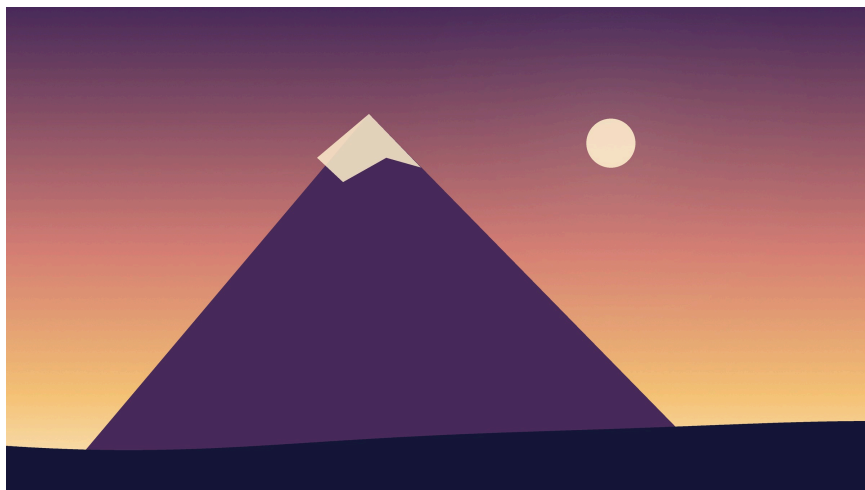
Las voces prestadas

La voz que dice *no eres suficiente* no es tuya.

La tomaste prestada: de un padre o una madre con prisa, de un maestro descuidado, de una temporada difícil. La cargaste tanto tiempo que empezó a sonar como tú.

Puedes soltarla. Solo era un préstamo.

Pausa: ¿De quién es esa voz, en realidad?



3

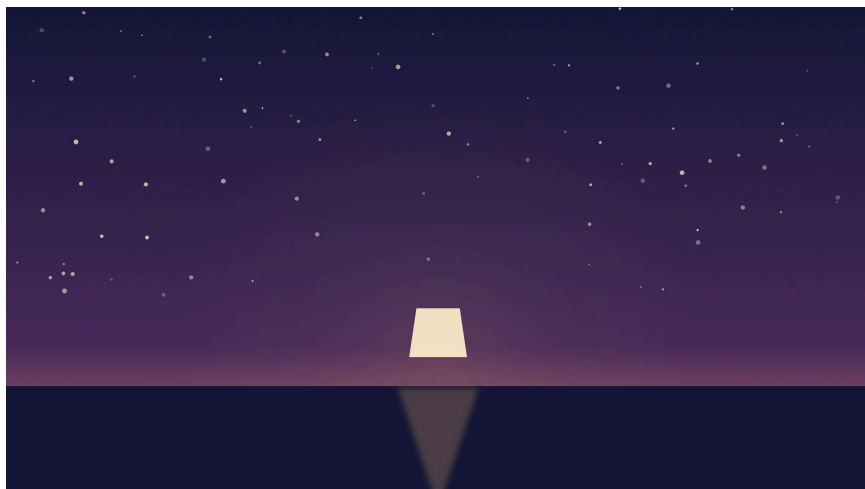
Lo grande no hace ruido

La grandeza no grita. La montaña no discute su altura.

El ego necesita ser visto. La grandeza solo necesita ser.

Quédate en calma, y deja que tu valor sea un hecho, no una actuación.

Pausa: ¿Qué dejarías de demostrar si ya supieras que eres suficiente?



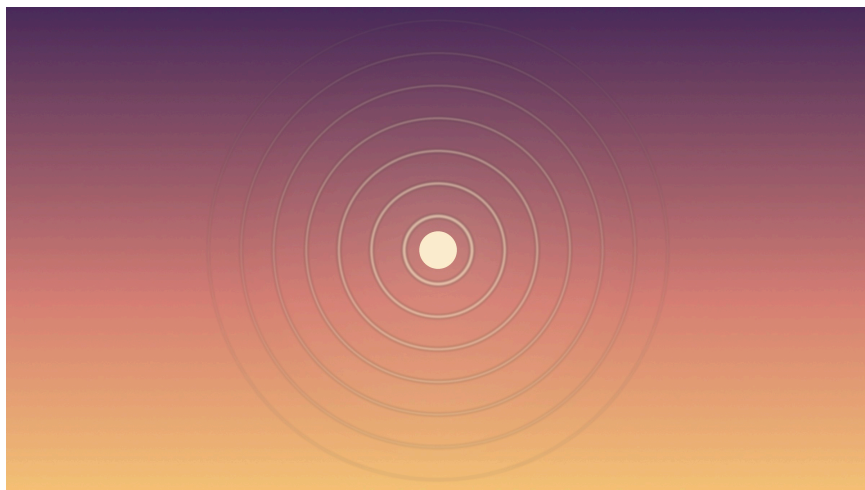
4

Actúa desde tu valor, no para ganarlo

La mayoría trabajamos para ganarnos un lugar.

Pero no puedes ganar lo que ya tenías al nacer. Trabaja, en cambio, *desde* ese lugar, y mira cómo el miedo abandona tus manos.

La misma tarea, hecha desde tu valor, se convierte en un regalo en lugar de una prueba.



5

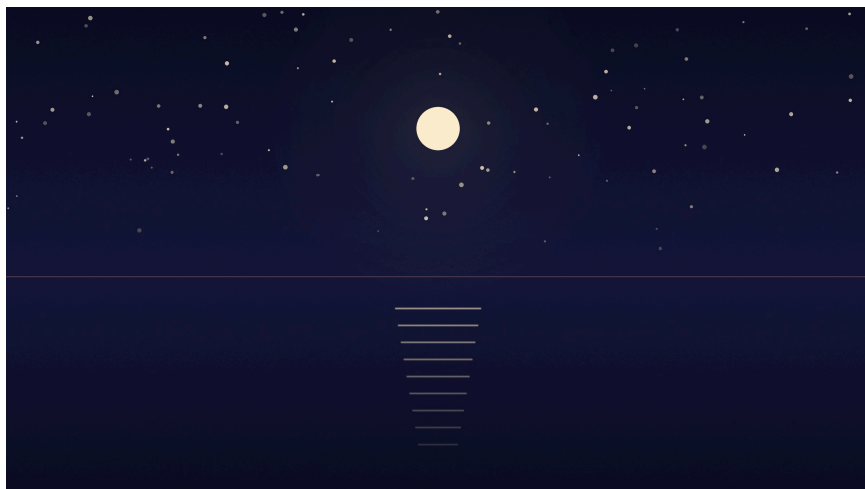
Tu cuerpo ya lo sabe

Pon una mano en tu pecho. Siente cómo se eleva.

Nadie le enseñó a tu corazón a latir. Nadie le enseñó a tus pulmones a buscar el aire.

Algo grande te está respirando ahora mismo. No hay separación entre tú y eso.

Pausa: Respira una vez, despacio. ¿Qué notas cuando dejas de intentarlo?



6

El silencio es tu maestro

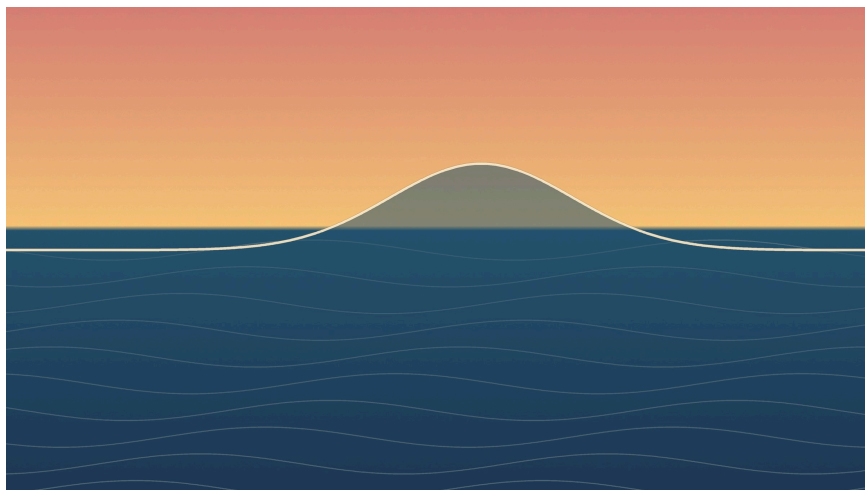
El mundo es ruidoso para que no puedas escucharte.

Busca cinco minutos de silencio. No para arreglar nada. Solo para escuchar.

En el silencio, las voces prestadas se apagan, y algo más antiguo, más amable y más sabio empieza a hablar.

PARTE DOS

Amor: Lo soy todo



7

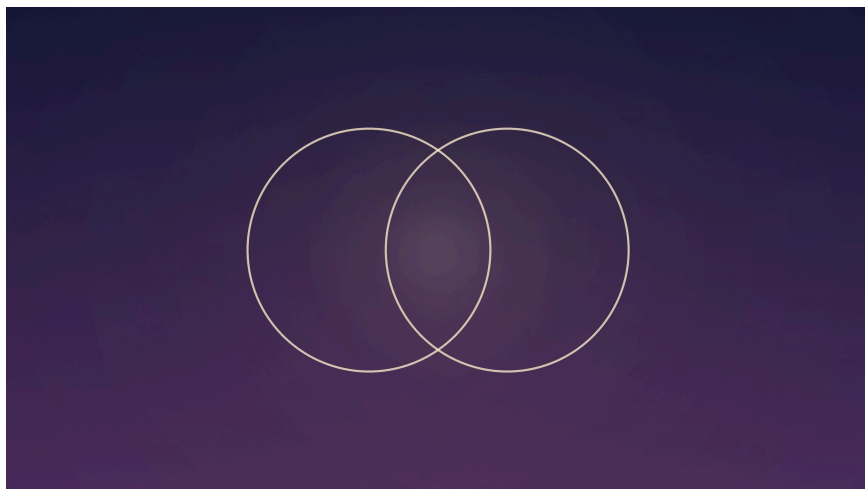
La ola y el océano

Una ola puede creer que está sola. Sube, cae, teme la orilla.

Pero nunca estuvo separada del océano. Ni por un instante.

Tú tampoco.

Pausa: ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste parte de algo más grande que tú?



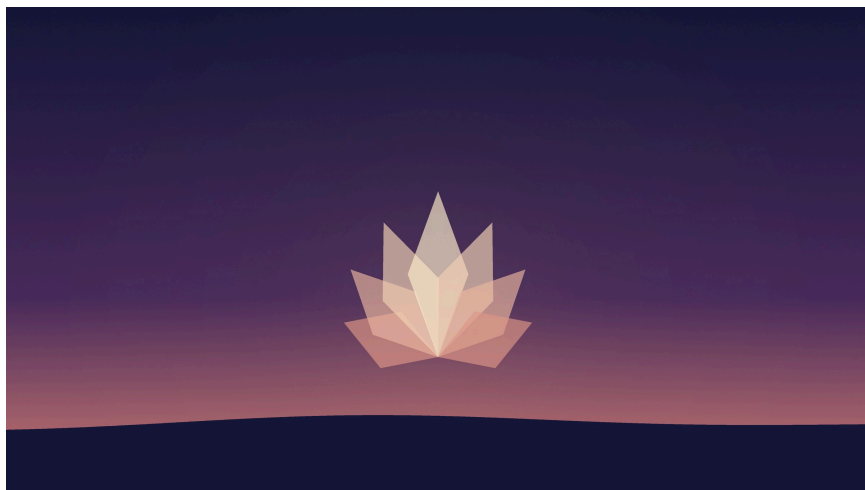
8

Mira otra vez

La persona desconocida en la tienda. La persona que te hizo daño.
El niño que no puede quedarse quieto.

Mira otra vez. El mismo anhelo. El mismo miedo. La misma
esperanza de que alguien los mire de verdad.

Cuando te ves en ellos, el enojo se suaviza y se vuelve
comprensión.



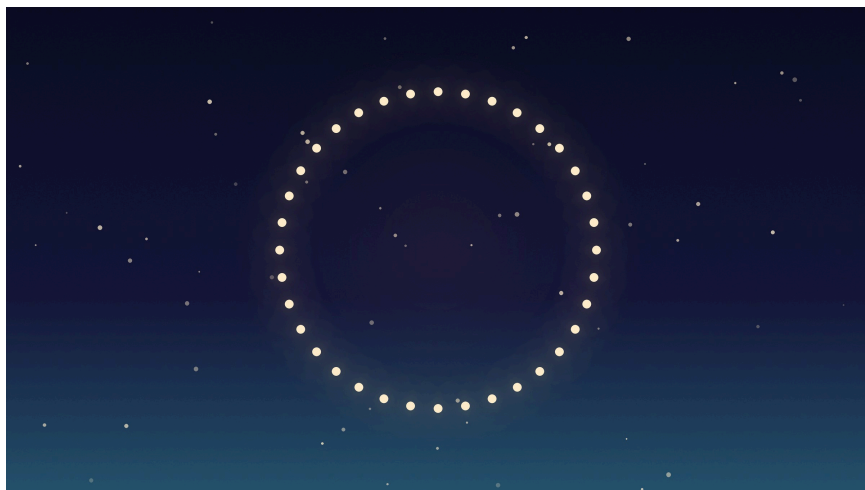
9

La bondad es fuerza

La dureza no cuesta nada. Cualquiera puede.

La bondad te pide no cerrarte cuando cerrarse sería más fácil. Eso no es debilidad. Es lo más valiente que puede hacer un corazón.

Pausa: ¿Quién necesita hoy tu ternura? Incluyéndote a ti.



10

Ya perteneces

No tienes que encajar para pertenecer.

Encajar te pide que te encojas. Pertenecer solo te pide que te presentes tal como eres.

Eres parte de todo. No hay puerta a la que llamar. Ya estás dentro.



11

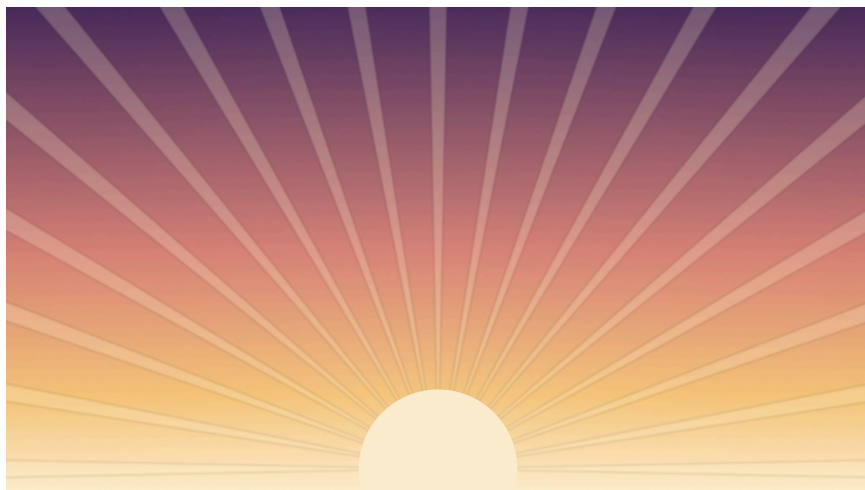
Perdona para ser libre

Perdonar no es decir que estuvo bien.

Es abrir la mano y soltar la brasa ardiente que has estado sosteniendo: la que era para otra persona y solo te quema a ti.

Mereces soltarla.

Pausa: ¿Cómo se sentiría tu vida sin ese peso?



12

La gratitud abre la puerta

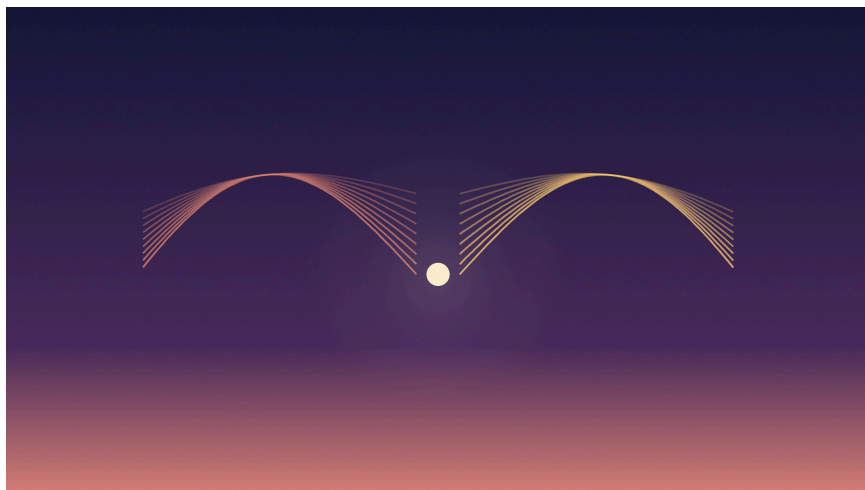
La luz de la mañana. La sonrisa de un desconocido. El aliento que no tuviste que pedir.

La gratitud es el amor dándose cuenta de sí mismo.

Cuenta tres regalos esta noche. Mira cómo el corazón se ensancha para recibirlos.

PARTE TRES

El fluir: Vivir entre los dos



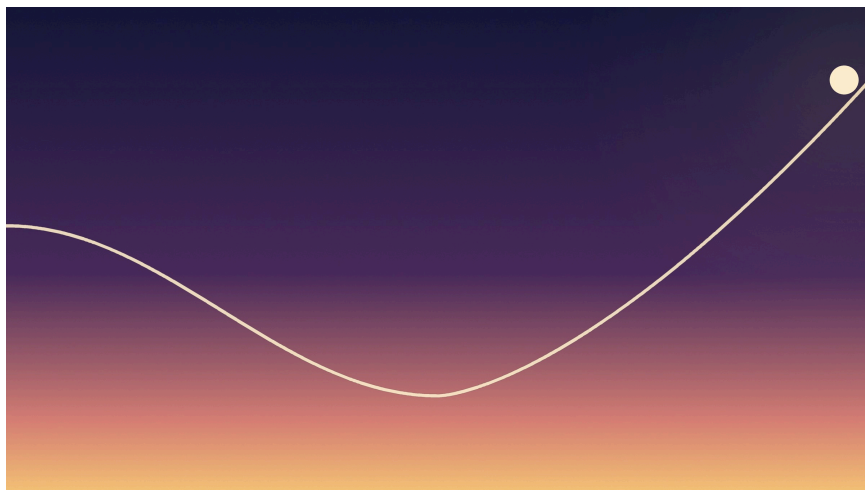
13

Dos alas

La sabiduría sin amor se enfría. El amor sin sabiduría se pierde.

Un pájaro necesita las dos alas para volar. Tú también.

Conoce tu valor. Entrega tu corazón. Deja que tu vida se mueva entre los dos.



14

Caer no es fracasar

Vas a tropezar. Todas las personas grandes lo han hecho.

Una caída no cambia lo que eres. Solo te muestra dónde el suelo es irregular.

Levántate, no para demostrar nada, sino porque levantarte es tu naturaleza.

Pausa: ¿Qué caída todavía te pide que te quedes en el suelo?

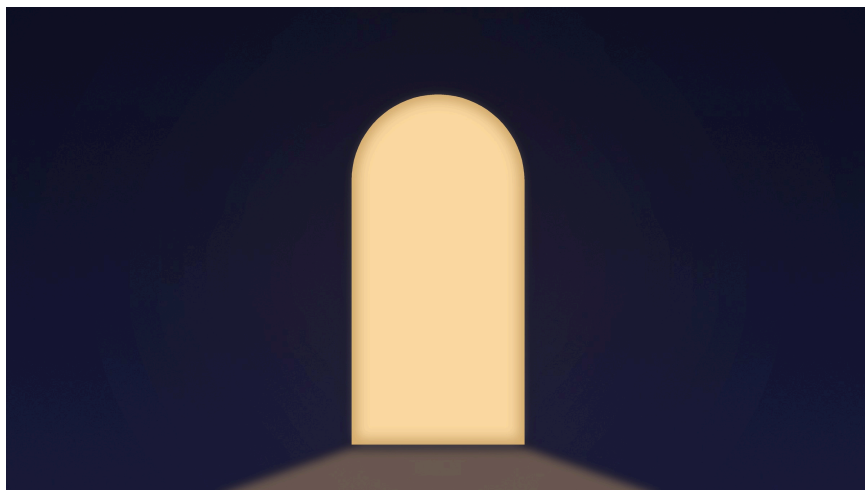


15

La disciplina es respeto propio

La pequeña promesa cumplida al amanecer. Lo difícil hecho cuando nadie mira.

Esto no es un castigo. Es la forma en que la grandeza dice yo *importo* en un idioma que el cuerpo entiende.



16

El miedo es una puerta

El miedo está al borde de todo lugar donde creces.

No significa detente. Significa que estás cerca de algo que importa.

Atraviésalo despacio, con la mano en el corazón. Del otro lado, eres más grande que antes.

Pausa: ¿Qué puerta está custodiando tu miedo?



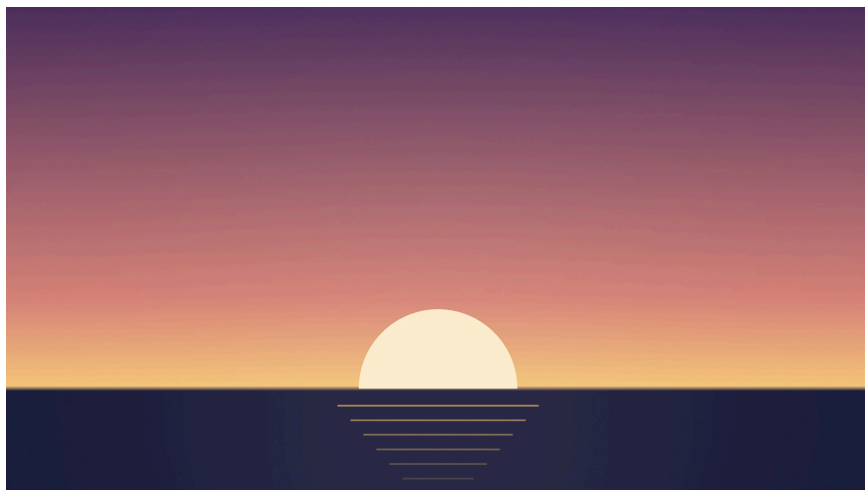
17

Cosas pequeñas, hechas con amor

No necesitas un gran escenario para vivir una vida grande.

Una comida hecha con cariño. Una tabla cortada a escuadra. Una palabra dicha con suavidad a quien está cansado.

Cuando las cosas pequeñas se hacen con amor, dejan de ser pequeñas.



18

Empieza ahora

No necesitas un año nuevo, un trabajo nuevo ni una vida nueva.

Necesitas una respiración, tomada sabiendo quién eres.

Tómala ahora.

Práctica: Cada mañana, antes de que tus pies toquen el suelo, di en voz baja: «Soy grande. Lo soy todo». Luego vive una hora como si fuera verdad.

Cierre

Llegaste a este libro buscando algo.

Lo que buscabas era quien buscaba.

Eres grande. Lo eres todo. Ve con suavidad, y comparte esto con alguien que lo haya olvidado.

Este libro es gratuito. Cópialo, imprímelo, pásalo.

Sus primeras líneas se inspiran en una antigua enseñanza de Nisargadatta Maharaj, transformada aquí en una invitación a recordar tu propia grandeza.

Sobre este libro

Grand: Reconocer quién ya eres

Una nota para quienes leen en español

Esta traducción se hizo con cuidado y con ayuda de IA. Si el español es tu lengua materna y encuentras una línea que podría sonar más verdadera o más bella, nos encantaría saberlo.

Escríbenos a través de nuestro sitio web. Así, este libro crece junto a quienes lo leen.