



03 Ch: Permaneced en mí

1) *Introducción.*

Buenas tardes queridos amigos de **Vida y Contemplación**:

Un cordial saludo desde mi corazón para todos vosotros, a todos los grupos y componentes del Espíritu de **Vida y Contemplación**, estéis donde estéis, en Sevilla, San Sebastián, Salamanca, Madrid, por supuesto Villafranca (Badajoz).

Seguimos con nuestras charlas compartiendo estas sugerencias, que nos ayudan a seguir caminando día a día en la práctica, de nuestra **oración**, de nuestra **meditación**, en la práctica de **Tiempo de ser**, tan esencial en la vida ordinaria, cada paso que damos desde que nos levantamos hasta que nos acostamos
Y también la **Lectura Silenciosa y Contemplativa**, que nos impregna, que os contagia, que nos despierta por dentro.

Empezamos esta tercera charla y como siempre, empezamos, ambientándonos en este momento, procurando el centrar toda nuestra compostura, corporal, mental, emocional.

Y para ello lo primero es:

2) *Comparte tú en el lugar.*

Tratamos de averiguar por dónde anda ahora nuestra mente,
por dónde está ahora enredada, y la traemos a este momento.
Percibimos la respiración...
La vida de cada momento...



Y sentimos como nuestro cuerpo se va situando,
despertando, asentándose en cada espiración.
Sentimos nuestro cuerpo relajado, silencioso,
en paz, en armonía.

Sentimos todo nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón,
en este momento en este lugar, en este espacio donde estemos orando.

Y seguimos ahora con las pautas y orientaciones para **DESPERTAR**.

La importancia que tiene el **DESPERTAR**,
a la consciencia de nosotros mismos.

DESPERTAR a la consciencia de todo lo que nos rodea.

DESPERTAR a la profundidad de nuestro ser.

Conectamos con este momento.

Pretendemos ir **despertando**, cada vez más:

la mirada contemplativa,

la oración contemplativa,

la acción contemplativa,

la profundidad interior,

llena de luz,

llena de paz,

llena de amor.

El amor de Dios que nos envuelve.

Y el amor de Dios que nos llena el Espíritu,

el corazón,

el alma de su Presencia.

3)La clave para ser contemplativos.

Y nos preguntábamos en la anterior charla:

¿Cuál es la clave, la contraseña, para ser contemplativos en la acción?

Pero sobre todo para ser contemplativos en esta vida,
que nos tiene todo el día danzando de un día para otro,
a veces perdidos, a veces llenos de tensiones, a veces agobiados.
Vivir, vivir la Vida y el Espíritu de Jesús.

Dejarnos contagiar,
dejarnos llenar de la Vida y del Espíritu de Jesús.
Decíamos, que Vivir no era hacer algo,
que Vivir no era decir palabras bonitas.

VIVIR, es algo interior.

Que se experimenta, que se siente por dentro,
que se respira, que disfrutamos y saboreamos por dentro.

Y nos quedamos en la charla anterior, saboreado unos textos que os indicaba de la página tres del guion, que iremos desarrollando a lo largo de todo este año. Textos que aparecen en el evangelio, en boca de Jesús, y salen del alma del Señor:

***“Permaneced en mí, como yo permanezco en vosotros,
porque sin mí no podéis hacer nada”
“Porque yo soy la vid, y vosotros el sarmiento que florece”***

La vid, la vida de dentro, lo que os da Vida por dentro,
lo que os transmite el Espíritu de mi ser,
de mi Vida,
de mi Eternidad,
de mi bondad infinita.

Yo soy la Vida que vibra dentro de vosotros.

“Yo he venido para que tengáis Vida, una vida abundante”

No para que vayáis tirando, “haciendo lo que se puede...”

No, lleno de Vida que se siente, que se experimenta,
que aflora en nuestra alma,
y nos llena de una vida infinita interior, que no se ve, que no se toca,
que se siente, que se experimenta por dentro.

**Esa es la clave, para poder vivir contemplativos en la oración,
contemplativos en la acción.**

Es la invitación de Jesús:

“Permaneced en mí como yo permanezco en vosotros”

Es la invitación de Jesús a vivir en Él,
a vivir con Él, a vivir en el centro de nuestra alma
a vivir vibrando en el hondón de nuestra alma,
y a permanecer siempre en Él, sin irnos en nuestros negocios, sin distraernos en
nuestras imaginaciones, porque,
Él permanece siempre. Siempre permanece en nosotros.

4) Ser UNO con Dios.

Es vivir una unión vital por dentro, que se respira, que se siente.
Hemos sido creados para esa comunión con Dios.
Hemos sido creados por Dios, como yo diría,
en esa obra de arte que ha creado con cada uno de nosotros,
para ser y vivir la misma vida de Dios en esta existencia corporal.
Es la vida de Dios encarnada en estas manos, en estos ojos,
en estos labios, en este latido de mi corazón.

Es la vida infinita de Dios, la vida amorosa, llena de luz, llena de paz,
llena de amor encarnada en esta existencia corporal,
en esta existencia mental, en esta existencia temporal.
En esta existencia donde hago cosas, realizo actividades,
pero llenándolos de Vida, llenándolos por dentro,
de todo mi corazón infinito y amoroso,
del Espíritu de Dios que me respira por dentro.

Es ser UNO con Dios en la esencia de mí ser.

Ser UNO con Dios en el centro de mi alma,
en el centro de mí ser.
Es ser UNO en la comunión con Dios, en la oración,
pero ser UNO con Dios en la acción en cada momento,
en cada actividad, en el hacer, en cada mirada,
en cada palabra que brota de mis labios,
en cada caricia de mis manos,
en cada función de actividad de todo mi cuerpo, porque:

“Sin mí, no podéis hacer nada”

¿Qué querrá decir Jesús?

Nos invita a permanecer en Él,
nos invita a quedarnos ahí donde está Él.
Él está ahí, permanece ahí, quédate ahí.



No sé si esto llegaremos algún día a comprenderlo.
Cuándo comprenderemos que sin vivir permaneciendo en Él,
no podríamos movernos, ni un dedo de nuestra mano,
ni una palabra de nuestros labios, ni un gesto de nuestro rostro.

“Permanecer en mí, porque sin mí no podéis hacer nada”

Y os invito ahora en esta charla, y a lo largo de estos días,
a ir, leyendo con calma y rumiando, diría yo,
esta pregunta de Jesús:



**¿Por qué separados de Él, no podemos hacer nada?
¿Dónde está la fuente de todo nuestro ser?
¿Dónde está la Vida, cual es la Vida de mi vida?**

**¿Dónde está la fuerza, la energía, la vitalidad de mis movimientos?
¿De dónde surge esta vitalidad, esta fuerza, esta vida de mis reacciones, de
mis gestos, de mis pensamientos, de mis labios?
¿Dónde está la fuerza, la vitalidad y la energía de mis pulmones, de mi
corazón latiendo, día y noche, continuamente vibrando, latiendo,
respirando?**

**¿Es que yo soy independiente, me puedo desconectar de la Vida?
¿Me puedo desconectar de la energía, de la luz infinita de Dios?
¿De la comunión con Dios?**

**¿Nos sentimos alguna vez vividos por dentro, vividos, respirados por
dentro, movidos por dentro?**

“Porque separados de mí no podéis hacer nada”

**¿Cómo puedo vivirme desde entro, vividos, respirando, fluyendo el
manantial infinito de Dios, en mis manos, en mis gestos, en mis
pensamientos, en mis emociones?
¿Dónde dependo de alguien?**

**¿Me siento completamente conectado?
¿Somos sarmientos separados o en comunión vital, conectados por dentro?**

Separados de Dios, **no vivimos** la luz que nos ilumina.
Separados de Dios, **no percibimos** la luz que nos ilumina.
Separados de Dios, **no percibimos** la vida que nos vibra por dentro,
y nos vive por dentro.
Separados de Dios, desconectados de Dios,
no nos vivimos en comunión de amor con Él,
llenos de la infinitud de la bondad amorosa de Dios.

5) Seguimos orando.

Nos quedamos aquí, ahora, saboreando esta palabra, esta vida, esta luz, esta comunión de amor con Dios. Conectados con Él. Conectados, sintiéndonos ahora respirados, en comunión con Jesús, con el Espíritu de Jesús. Nos sentimos así ahora, respirando y conectados.

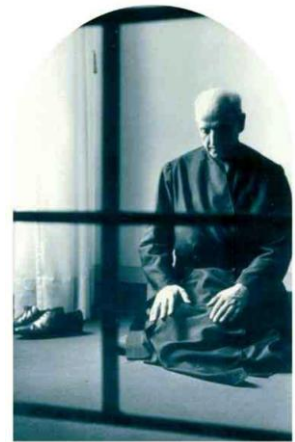
Nos quedamos en silencio, sintiendo la respiración, sintiéndonos respirados. Alguien me respira y me llena de vida.

Y me dejo llevar, me dejo enamorar, me dejo seducir por Dios, me dejo enamorar por el Espíritu del Señor. Contemplar a Jesús, al Espíritu de Jesús viviéndome, llenándote de luz, llenándote de vida.

Sentimos el Espíritu de Jesús que nos vive y nos llena por dentro.

Escuchamos ahora esta canción y nos quedamos así, hasta la próxima charla.

Canción: "Me enamoré de Jesús"



6) Para practicar.

Terminamos ahora recordando la práctica del Tiempo de Ser, con los dos ejercicios que proponíamos anteriormente:

Primero:

Presencia exterior consciente.

Ser consciente de todo lo que me rodea, de todo lo que veo, de todo lo que cogen mis manos, de las percepciones de los sentidos.

Sintiendo vitalidad en mis manos, mis ojos. Sintiendo vitalidad en cada cosa que ven, que veo a mi alrededor.

Segundo:

Presencia interior consciente.

Presencia de mí mismo, consciente de mí mismo en este momento, mirando, acariciando mis manos, moviendo un objeto, caminando, colocando la mesa, doblando una prenda, es decir:

consciencia de mí mismo en cada cosa que hago.

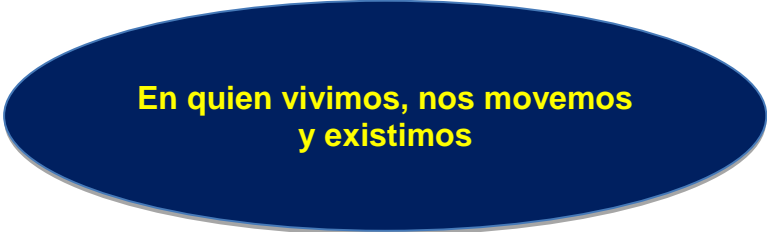
Para estos dos ejercicios que seguimos practicando:

Sería bueno, de una manera pedagógica, proponernos algo concreto:

“Voy a estar consciente de mis manos, o voy a estar consciente de mis pasos, o voy a estar consciente con la lentitud que hago las cosas y el gusto y la satisfacción con que voy moviendo mis manos, o mis pasos, o como voy escuchando o hablando despacio”

Y concretar, en esta semana voy a fijarme en esto o en aquello o en lo otro,

Pues nos despedimos así ya desde el corazón de Dios que nos une y nos crea una comunión en su corazón donde todos somos **Uno con Él y en Él.**



**En quien vivimos, nos movemos
y existimos**