



## 12Ch Prác. 2-2: Ser consciente de mí mismo.

### 1) Introducción.

**Vamos a comenzar este encuentro de este día 5 de Abril,  
ya próximo a la Semana Santa.**

En primer lugar como siempre, doy una pequeña pincelada de lo que vamos a ver, y seguimos con nuestras charlas de la **Acción Contemplativa**,

que es lo más importante de todas las charlas que estamos teniendo, con un sentido práctico, para que, en nuestra vida diaria, ese sentido contemplativo, se vaya despertando.

Por eso estas últimas charlas, les estamos llamando **charlas prácticas**, dirigidas especialmente a:

**La práctica de la acción contemplativa.**

Un abrazo a los que estáis aquí ahora mismo, de forma presencial,  
y a todos los que estáis en vuestro **Rincón Sagrado**.

**Un abrazo en el corazón de Dios,  
unidos en el Espíritu de Dios en nuestra alma.**

Bienvenidos a todos, y deseo que todos estéis bien, y viviendo,  
cada vez más, **despiertos, conscientes y abiertos,  
al misterio de Dios en nuestra alma.**

**Son, como digo, charlas prácticas,  
y prácticas, significa practicar**, fundamentalmente es eso,  
como tantas veces he insistido,  
se aprende a tocar la guitarra, tocando la guitarra.

**Y nosotros queremos ir sacando de nuestra vida diaria**, de nuestra actividad, de todo lo que hacemos, **la mejor música**, que sea una música armoniosa y llena de Vida, y llena del Espíritu.

**Vamos a seguir con estas charlas, como digo, que son, enormemente importantes.**

**La acción contemplativa** es absolutamente distinta de la acción ordinaria nuestra, de un modo automático, inconsciente, a veces estresado, **a una acción llena de vida, una acción artesana, llena de arte. Estamos poniendo la VIDA en ella.**

**Y una acción creativa, porque cada acción que hacemos, es única.** Lo que yo estoy haciendo ahora, es único. Este momento es único para mí, y es único para vosotros.

Y la acción que estoy realizando, hablando o moviendo mis manos, es única. Lo puedo vivir automáticamente, inconsciente, o puedo vivirla,

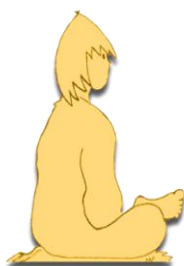
**dándole VIDA, llenándola del Espíritu.**

## **1ª Parte del ENCUENTRO**

### **Ejercicio y práctica**

## **2) *Comparte tú en el lugar.***

**Vamos a situarnos en este momento.**



Y empezamos observando serenamente  
**¿Dónde está mi atención en este momento?**  
**¿Está aquí**  
**o ¿está enredada con algo?**  
**¿Tengo la atención puesta en escuchar, o en mirar?**  
**¿Tengo la atención puesta en estar atento,**  
**en estar consciente?**

**Vamos a ir despertando en este momento de la charla, la atención: estar atento, consciente.**

**Una invitación a estar despierto, consciente,  
sintiendo nuestro cuerpo:**

sentimos nuestro cuerpo,  
sintiéndolo por dentro, lleno de Vida,  
sintiéndolo por dentro lleno de energía, relajado.

**Permaneciendo así ahora, en la respiración.**

Sintiendo la respiración.  
Manteniéndonos muy atentos, muy despiertos.

**Y empezamos como siempre con la oración del comienzo de las charlas:**

**“Señor, que tu gracia inspire, sostenga y acompañe nuestras obras,  
para que nuestro trabajo comience en ti como en su fuente,  
y tienda siempre a ti como a su fin.”**

## ***1) He sido creado para vivir el sueño de Dios pero vivo “enredado fuera”***

**Enlazando ya con las charlas anteriores,  
tenemos dos cosas importantes, ahí en nuestra alma.**

### **1ª Yo, he sido creado para vivir el sueño de Dios.**

Esa es la primera grabación que tenemos en nuestra alma,  
y que venimos repitiendo:

**Yo he sido creado para vivir el sueño de Dios,  
para vivir en comunión con Él,  
para vivir en comunión con todas las criaturas.  
Y vivir esa riqueza interior de su Presencia en mí,  
y ser Presencia suya en el mundo.**

### **2ª Pero vivimos “enredados fuera”.**

La otra cosa que tenemos grabada,  
desde el comienzo de estas charlas es:

**Que vivimos “enredados fuera”.**

**Vivimos enredados en nuestras actividades,**  
yendo, viniendo, saliendo, entrando en las mil actividades que tenemos.

**Actividades Mentales,** pensando, voy para allá, tengo que hacer,  
voy a comprar, a ver si termino esto...

**Actividades corporales,** con nuestro cuerpo, acciones corporales

**Re- acciones emocionales,** me siento bien, a gusto, a disgusto, triste,

contento, descontento,  
un barullo de reacciones emocionales.

**Estas dos cosas** tenemos que tenerlas muy presente:

Estamos invitados a vivir, la riqueza infinita del sueño de Dios,  
pero vivimos enredados en mil asuntos y actividades.

#### *4) ¿Qué produce vivir enredado fuera?*

La acción me arrastra de tal manera que me puede.  
Recordad que lo decíamos en la charla anterior.

**¿Qué produce en nosotros este vivir enredado fuera?**

Esto es importante, porque justo de ahí,  
va a salir la necesidad de practicar.

Entonces fijaros, empezamos este curso:

**Vivimos en el ¿ser? o en el ¿hacer?**

Evidentemente que vivimos perdidos y enredados en el hacer.  
Entonces, ante ese vivir en el hacer,  
en el ir el venir, decíamos

**¿Qué produce en nosotros ese vivir fuera, en el hacer?**

**1º Vivo embebido en la acción**

Al vivir en el hacer, enredados fuera,  
lo primero que ocurre es, que yo  
**vivo embebido en la acción,**  
**dominado por la acción,**  
enganchado continuamente en ir y venir, pensar...

**2º Yo me pierdo en la acción**

Segunda cosa que produce ese vivir fuera.  
Yo me olvido de mí mismo,  
me pierdo en la acción.

**3º Mi acción se convierte en mecánica**

Y tercero:

Mi acción se convierte en mecánica, automática,  
como si fuéramos unas máquinas.



## 5) Práctica 1ª: Ser consciente de la acción.

Entonces nos preguntábamos:

**¿Cómo no perderme en la acción?**

En la charla nueve, está más desarrollado.

Entonces, desde ahí ya insistíamos en las dos o tres últimas charlas.

**Necesitamos pues, darle VIDA a nuestra vida.**

Llenar de VIDA esta vida nuestra,  
este vivir en el hacer,  
ese hacer continuo.

Hemos visto hasta ahora.

**¿Qué hacer cuando me vivo fuera?**

**Práctica 1ª:**

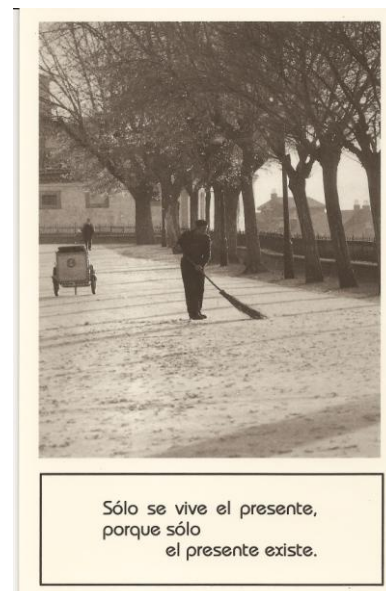
**Ser consciente de la acción que estoy realizando.**

Ya hemos explicado esto en las dos charlas anteriores,  
y volver a releer, y ver cómo puedo afinar cada vez más.

Ese es el primer ejercicio que hemos propuesto,  
ante ese vivir fuera y perdido en el hacer,  
la primera práctica es:

**Ser consciente de las formas**, de cómo muevo mis manos,  
ser consciente de mis pensamientos, del estado de ánimo...

**Ser consciente, no estar dominado por ello,  
sino ser consciente de ello.**



## 6) Práctica 2ª: Ser consciente de mí mismo.

Vamos a dar un paso más, hoy, ya, en esta charla 12.

**Práctica 2ª:**

**Ser consciente de mí mismo.**

**“ Si yo me pierdo en la acción”,**

que era lo segundo que producía el vivir embebido en la acción.

Pues entonces, **ser consciente de mí mismo**,

Esta práctica es **absolutamente esencial**,  
para ir dando pasos en una acción contemplativa,  
y **vivir pasión por Dios en mitad de la vida.**

Es decir:

**que me encuentre con Dios,  
en mitad de la vida, en la acción.**

**Esta práctica, vamos a desarrollarla durante varias charlas.**

Vamos a empezar hoy, por lo más elemental,  
para ir despertando ganas de practicarla.

Recordad bien y anotar bien:

Si yo me dejo arrastrar por la acción y me olvido de mí mismo,  
no soy consciente de mí mismo, porque voy corriendo,  
pensando en esto y en aquello, entonces,  
**¿qué es lo que tengo que hacer?**

**Despertar la conciencia de mí mismo.**

**Ser consciente.**

**Importancia de esta Práct 2ª:**

Esta charla 12 quiero aprovecharla para subrayar,  
**la importancia** que tiene para nosotros esta práctica.

**Ser consciente de mí mismo,**

**Primero: es la esencia y el secreto de todo ejercicio.**

**Segundo: es la esencia de poder sentir y vivir en comunión con Dios,  
en un futuro, cada vez más profundo.**



Yo diría que tenemos que, iba a decir obsesionarnos,  
pero no una obsesión negativa,  
sino a ver si estoy pendiente de ser consciente de mí mismo,  
la mayor parte del día.

Bueno, eso es mucho pedir ahora, pero bastante.

**Ser consciente de mí mismo.**

**¿Por qué?** porque fijaros, que en esta práctica,  
nos jugamos el secreto de toda nuestra vida, que es:  
descubrir y vivir, vitalmente quien soy yo realmente,  
que es la esencia de toda nuestra vida.

**Descubrir vitalmente más allá  
de mis pensamientos,  
de mis reflexiones que yo sé y he leído.**

**“Yo soy hijo de Dios”,** lo he leído.

Vitalmente **¿lo sientes?**

Ah no, eso no... Ese es el tema.

**“Yo soy luz”**

**¿Lo sientes, o son palabras?**

Vitalmente, descubrirlo. **VITALMENTE.**

Vitalmente es que vibra por dentro, que lo experimento,  
más allá de lo que yo pueda decir en una charla,  
más allá de lo que podamos hablar entre nosotros.

**Descubrir vitalmente, quien soy yo.**

**Ser consciente de mí mismo,  
para no perderme en la acción,  
para no perderme en esa vida diaria,  
que me tiene muchas veces roto, desquiciado, preocupado.**

Pero, además,

**para descubrir el misterio de mi vida en Dios.**

**El secreto de mi vida, Ser UNO con Dios.**

**Porque, fijaros,  
si yo me pierdo enredado en la acción,  
es que yo me identifico con mi trabajo,  
me identifico con mis pensamientos.**

Por eso discutimos,  
yo estoy identificado con lo que pienso,  
y me defiendo a mí mismo pensando.

**Entonces vivimos perdidos en la acción,  
identificados con el trabajo,  
“yo, ya no sirvo para nada...”  
¿Por qué dices que no sirves para nada?  
Te has identificado con tu fuerza física.  
Estamos identificados con nuestro trabajo,  
con nuestras capacidades,  
con nuestra energía,  
con nuestra salud.**

**Estamos identificados con nuestras emociones,  
y ya me hundo porque estoy agobiado.**

**Por eso es de vital importancia,  
encontrarme a mí mismo,  
y descubrir vitalmente quién soy yo,  
ahora, en este momento.**

**Y ese quién soy yo,  
eso, que permanece siempre,  
la luz de la consciencia, ya iremos hablando más de eso.**

**La luz es siempre eso,  
lo que yo soy siempre,  
luz, consciencia, amor, paz, vida.**

**Entonces, esta práctica es, como os he dicho, absolutamente esencial.**

### Cómo practicar esta Práct 2ª:

Y ahora, **un pequeño pasito.**  
**¿Cómo practicarla?**

Yo diría que tenemos que ir descubriendo, cada uno,  
**¿Cómo puedo yo vivir y descubrir mejor, sentirme vivir yo consciente de mí mismo?**

### Soy presencia consciente.

Es decir:

**Despertar la atención a mí mismo, aquí.**

**Consciencia.**

**Presencia consciente.**

**Aquí tenemos esta primera sugerencia,**  
y que seguiremos dando más matices,  
pero que cada uno tiene que descubrir,  
cómo despertar esa consciencia de mí mismo.  
Y esa consciencia, **irla afirmando, irla asegurando.**

### Invitación a seguir con estas dos prácticas:

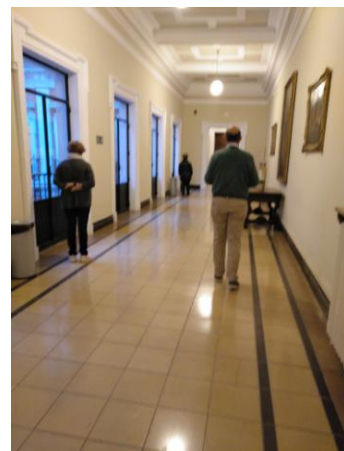
- + Consciencia de la acción que realizo,
- + y consciencia de mí mismo realizando esta acción.

## 2ª Parte del ENCUENTRO Ejercicio y práctica

### *7) Para practicar con el grupo.*

Ahora pasamos al ejercicio práctico, que es:

- + Ser consciente de andar.
- + Y caminar consciente, de mí mismo caminando.  
**Poner atención.**





**Se puede hacer de muchas maneras,**

os propongo, así de primer modo de hacerlo,  
sintiendo el pie en contacto con el suelo,  
los dedos, la planta, el talón, movimiento de los tobillos,  
y consciente de mis pies caminando.

**Yo en cada paso. Todo yo consciente y atento en cada paso.**

**Ahora salimos procurando hacer el menor ruido posible,**  
para hacerlo conscientemente, con paz, silenciosamente.

Paseamos por el Claustro y volvemos en siete u ocho minutos.

### **3ª Parte del ENCUENTRO**

#### **Meditación - oración**

## **5) Invitación a la oración.**

**Silencio...**

**Calma interior...**

**Serenidad...**

### **Entramos en el silencio.**

#### **Entra en el silencio de todo tu cuerpo**

Siento mi cuerpo relajado  
En silencio en paz, en armonía.

#### **Entra en el silencio de tu mente.**

Muy despierto y atento.  
Consciente de ti mismo en este momento.

#### **Entra en el silencio de tu respiración.**

Siente tu respiración.  
Todo tu cuerpo respirando.

#### **Entra en el silencio de tu corazón.**

Permanecemos en el silencio.  
Consciente de la respiración.

### **Nos quedamos en el silencio de nuestra alma.**

#### **Escuchamos a Jesús:**

***“Vosotros sois la luz del mundo  
La luz que se enciende para iluminar, abrir caminos.  
Vosotros sois la luz del mundo y la sal de la tierra.  
Vosotros sois Vida y Luz”***



***“Si la sal se desvirtúa, ¿para qué sirve?”***  
***“Si la luz se pone debajo del celemín ¿para qué sirve?”***

**Señor mío y Dios mío**  
**Señor, ilumíname.**  
**Señor mío y Dios mío**

**Señor mío y Dios mío.**  
***“En ti vivimos nos movemos y existimos.”***  
**Somos UNO los dos.**

## **8) Despedida.**

**Con este ratito de oración escuchando**

***“Se mi luz, enciende mi noche”.***

Enciende mis oscuridades, mi inconsciencia.  
Enciende mi luz, que es tu luz, Señor.

**Terminamos así este encuentro,**  
**y permanecemos unidos en el corazón de Dios.**

Nos acordamos unos de otros, de los que están cerca,  
de los que están lejos,  
pero todos estamos unidos en un mismo camino,  
en esa misma Pasión de Dios.  
Y en esa Pasión por Dios, que queremos vivirla,  
en mitad de nuestra vida diaria.

**El secreto de nuestra plenitud en Dios.**

**Os deseo unos días de Semana Santa,**  
conectándonos con la Pasión,  
Resurrección de Dios, vivo en nuestra alma.

**Buenas tardes, queridos amigos de Vida y Contemplación,**  
y hasta la próxima charla.

**Un abrazo en el corazón de Dios.**

