



14Ch Prác. 2- 4: Ser consciente de mí mismo.

1) *Introducción.*

Muy buenas tardes en este encuentro, por una parte muy peculiar, porque es el espacio donde nos encontramos para nuestros ratos de oración y donde hemos estado evocando el recuerdo, una vez más, a nuestro querido amigo Ángel. Y además también tenéis que perdonar las incidencias que tengamos, porque estamos probando este espacio y estamos con ciertas limitaciones. Ya iremos mejorando.

Vamos a empezar la charla 14 en la misma línea de las últimas charlas, que como veis están enfocadas a la práctica de nuestro camino de:
Contemplación,
de Pasión por Dios en la oración,
y sobre todo ahora centrándonos en la vida diaria.

En primer lugar, un abrazo a todos los que estáis aquí en este momento presencial, y a todos los que estáis en vuestro Rincón de oración.

Bienvenidos a todos.
Seguimos intentando evitar los contagios con el COVID 19, que todavía anda por ahí suelto, y seguimos con nuestras medidas.

Vamos a empezar como siempre:
+ una 1ª parte que es explicar un poco el contenido de esta charla,
+ luego será una pequeña práctica como siempre,
+ y al final, un ratito de oración.

Ya hemos explicado muchas veces el sentido de la práctica, es todo eso que sabemos, que hemos leído, y que tantas veces hemos comentado,
“nos gustaría vivir así, así, así...”

Es aterrizar y tratar de vivirlo practicando.

Y solamente aprendemos aquello que practicamos, eso ya lo sabemos, aprendimos a escribir, pues escribiendo, y aprendimos a leer, leyendo, y así nos ha pasado con todo. Entonces razones para practicar tenemos infinitas, ahora lo que queremos, es motivarnos, para llevar a efecto estas charlas prácticas.

A ver si conseguimos que esta acción, sea cada vez más contemplativa,

que nuestra acción sea cada vez más vivida desde el corazón. Una acción que no sea automática ni mecánica, sino que sea una acción, pues creativa, y esto es lo importante, creativa y como una obra de arte, y así seguiremos tratando de comprenderlo.

1ª Parte del ENCUENTRO **Ejercicio y práctica**

2) *Comparte tú en el lugar.*

Vamos a tratar de componernos como siempre en este momento, situándonos.



Observamos dónde está mi atención.

Dónde tengo yo mi atención en este momento, y al decir: *“Dónde está mi atención”* **ya estoy atento.** Esto es importante.

Ya hemos dado un paso para practicar la atención.

Ya estoy practicando en este momento la atención.

Estoy aquí, consciente y vamos a sentirnos muy conscientes en este momento, para vivir con toda nuestra atención el ratito de charla.

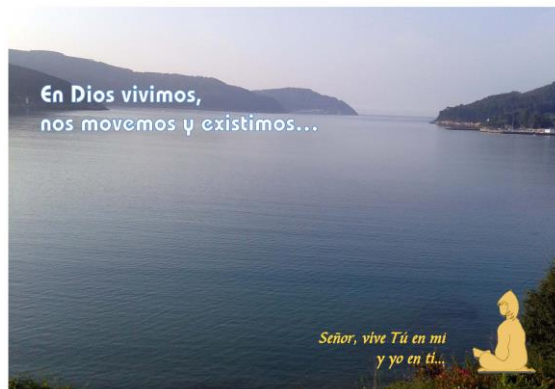
Como siempre, la oración que nos ayuda a centrarnos:

“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.”

3) He sido creado para vivir el sueño de Dios, pero vivo “enredado fuera”

**Partimos ahora ya, entrando en materia
y recogiendo un poco lo anterior,**
que hemos sido creados cada uno de nosotros,
para vivir el sueño de Dios, que es:
**que vivamos en comunión con Él,
una experiencia de unión vital con Él.**

Y sin embargo vivimos enredados fuera,
enredados en mil cosas,
en mil asuntos,
en mil pensamientos.



Creo que esto es importante tenerlo siempre en cuenta.

Por un lado, el sueño de Dios es,
que yo viva en comunión con Él,
en el corazón,
en la actividad,
en la vida diaria,
en todas las circunstancias.

Y sin embargo, yo me vivo perdido en mis pensamientos,
en mis negocios,
en mis preocupaciones,
en mis prisas, etc. etc.

4) ¿Qué produce vivir enredado fuera?

Cuando yo estoy perdido, fuera, ocurren tres cosas:

1º Vivo embebido en la acción

Yo me vivo embebido en la acción, metido en mis cosas.

2º Yo me pierdo en la acción

Por otro lado yo pierdo la consciencia de mí mismo,
no sé ni quién soy, ni cómo me llamo, a veces...

3º Mi acción se convierte en mecánica

Mi actividad, se ha convertido en una actividad mecánica,
automática,
como si fuera una máquina.

**Digo que esto es importante,
porque justo de ahí brota la necesidad
de nuestra práctica,
de darle Vida a mi vida,
darle Vida a mi actividad,
a mis pensamientos,
a mi vida diaria,
a mis circunstancias habituales de mi vida ordinaria.**

Ya hemos propuesto desde la charla 10, prácticas concretas.
Vamos a ver si conseguimos practicando con interés,
el que esa vida de acción,
de actividades,
de la vida diría,
que es casi todo el día, yo,
**lo viva desde el Espíritu,
desde esa riqueza infinita de esa Pasión por Dios.
Y además vivirla como un encuentro con Dios,
en mitad de la vida,
en mitad de las circunstancias.**

5)Práctica 1: Ser consciente de la acción.

**Si yo me vivo embebido en la acción,
pues ser consciente de la acción que estoy realizando.**

Ejemplos:

Si estoy ahora, os decía, abriendo la botella,
darme cuenta de la acción de abrir la botella.

Si estoy pelando una manzana,
darme cuenta que estoy pelando una manzana.

Subiendo la escalera, caminando,
hablando con una persona, escuchando,
cambiándome de ropa.



Darme cuenta de la acción que estoy realizando.

6)Práctica 2: Ser consciente de mí mismo.

Esta es la segunda práctica que hemos propuesto, y en ella estamos.

**Si yo, cuando me vivo fuera, me pierdo a mí mismo,
pues la segunda práctica sería,
Ser consciente de mí mismo.**

Esta práctica es de una importancia vital.

Ya he comentado un poco esto,
pero hoy quiero hacer mucho hincapié,

en la importancia de esta práctica.

Es de una importancia absoluta,
cada día me convengo más,
que es la esencia de toda nuestra vida.
Es lo que nos distingue de cualquier otra criatura.

Una planta hace maravillas, tiene unas hojas, una flor preciosa,
pero no es consciente de sí misma.

Una montaña, un río, son bellísimos,
pero no son conscientes de sí mismos.

La belleza y la armonía de un perrito o un gatito,
el elefante, la jirafa, una hormiga,
pero no son conscientes de sí mismos.

La criatura más elevada de toda la creación
es el ser humano,

que nos ha hecho con una inteligencia,
que nos hace ser conscientes de nosotros mismos.

Es la esencia y el secreto de toda nuestra vida.

Y es el secreto de todo ejercicio espiritual,
que yo viva siendo consciente de mí mismo.

En qué consiste simple y brevemente,
ya lo veréis cuando lo pongamos en el PDF,
pero hay que quedarse con esto.

Ser consciente de mí mismo,
en resumen, es:

Despertar la atención y la consciencia de mí mismo,
siendo consciente.

O dicho de otro modo:

Siendo consciente de mi presencia.

Soy consciente de que soy ahora presencia.
Presencia consciente.

Esa es la esencia de esta práctica.

Una pregunta que podíamos hacer,
para que hoy valoremos más intensamente,
la importancia que tiene esta práctica de
ser consciente de mí mismo.

Si yo no soy consciente de mí mismo, caer en la cuenta,

¿quién está hablando?

Si tú no eres consciente de ti mismo en este momento,

¿quién está escuchando?

Si yo no soy consciente de mí mismo,

¿quién está abriendo la botella?

Si yo no soy consciente de mí mismo

¿quién está subiendo la escalera?

Si yo no soy consciente de mí mismo cuando me siento en mi Rincón,

¿quién está meditando?

Si yo no soy consciente de mí mismo cuando estoy rezando

¿quién está rezando?

Si yo no soy consciente de mí mismo cuando estoy hablando por teléfono,

¿quién está hablando por teléfono?

Si yo no soy consciente de mí mismo cuando estoy comiendo, o estoy leyendo un libro, o estoy viendo la televisión,

¿quién está allí?

**Si no somos conscientes de nosotros mismos,
es que se desmorona todo el sentido de nuestra acción.**

**En esta práctica, fijaros, nos jugamos,
el sentido de toda nuestra vida profunda, espiritual.**

**Somos marionetas que nos movemos,
que hacemos cosas, que andamos, que corremos...,**
el patín, o un coche no se dan cuenta que van corriendo,
por mucho que sean una maravilla.



Sin embargo, tú si puedes darte cuenta,
que vas conduciendo el patín o conduciendo el coche,
o abriendo una ventana o regando una maceta.

Esta práctica nos lleva a:

**Despertar la conciencia de nuestra propia realidad,
nuestra propia identidad.
Descubrir vitalmente, quién soy yo realmente.**

Yo, **¿Quién soy?**
**Soy consciencia,
Presencia consciente.**

Es: **despertar a mi yo sagrado,
a mi yo consciente,
a mi luz de la consciencia,
a mi yo divino.**

Necesitamos, **descubrir vitalmente, insisto,
descubrir vitalmente, quién soy yo realmente.**

Yo, no soy mis pensamientos,
no soy mi acción.

Yo soy yo, aunque no esté haciendo nada.

Yo soy yo, aunque no esté pensando.
Y **¿Quién es ese yo?**
La luz de la consciencia.
La atención.
La consciencia de mí mismo.

Yo, no soy mis reflexiones,
ni los libros que leo,
ni la carrera que tengo,
ni mis cualidades emocionales o afectivas.

Descubrir y vivir vitalmente
quién soy yo realmente,
consciente de mí mismo,
porque si yo no soy consciente de mí mismo,
me pierdo enredado en la acción,
y me identifico con mi trabajo.

Si no soy consciente de mí mismo,
me identifico con...:
“Yo soy mi trabajo, yo soy mi título honorífico”,
*“yo soy el que siempre lleva razón,
y tengo que afirmarme a mí mismo,
llevando razón por encima de todo”.*

Me identifico con mis pensamientos,
con mis actividades,
con mis emociones,
con mi salud,
con mi enfermedad.

Consciencia de mí mismo.
Yo soy consciencia,
luz,
vida,
amor.

Por eso, es absolutamente importantísimo,
el que esta práctica, redundemos sobre ella,
y la practiquemos en cosas pequeñísimas,
mirar una cosa aquí, entonces:

¿quién está mirando?

Yo soy el que permanece.

Lo que permanece en toda nuestra vida, es:
la consciencia de mí mismo,
la consciencia de lo que soy siempre,
Luz, consciencia, vida,
comunidad de amor, paz interior.
Es lo constitutivo de mí ser, **el yo soy.**



**Y siempre, siempre, siempre,
puedo ser consciente de mí mismo,**
no ser que me pierda en la acción,
o me identifique con mi trabajo.
“No soy nadie...,” claro,
porque te has identificado
con que te saliera bien este trabajo y te ha salido mal.

**Tú no eres ese trabajo. Tú no eres esa actividad.
Consciencia de mí mismo.**

**Por eso yo hoy quiero acentuar
la importancia de esta práctica 2:**
Y que además se va despertando, cada vez más profundamente,
practicándola, practicándola.
Cada vez ser más conscientes ahora, ya está,
es como se enciende la luz de la atención,
y de la consciencia de mí mismo.

Es llegar a sentir y vivir mi propia realidad.
Mi propia realidad es ser la luz de la consciencia,
la luz de la atención.

**Y yo os invito y me invito a mí,
a despertar mucho interés y ganas por esta práctica 2.
Consciencia de mí mismo.**
Con constancia, con interés, pacientemente.

Vamos a seguir practicando esta práctica 2,
En las dos formas que os dije hasta ahora.
Se puede ser consciente de muchas maneras.

Primera forma:

¿Quién hace lo que estoy haciendo?

Es el sujeto de mi acción.

Estoy moviendo la mano

¿quién está moviendo la mano?

Consciente de mí mismo moviendo la mano.

Segunda forma:

También comenté otra forma, que solo la voy a enunciar,
ya la desarrollaremos más ampliamente en la próxima charla,
que es:

**Sentirme vivir conscientemente
a través de percepciones profundas.**

Quedarme mirando un objeto.

Acariciando.

Es aplicar los 5 sentidos de una manera muy viva.

2ª Parte del ENCUENTRO **Ejercicio y práctica**

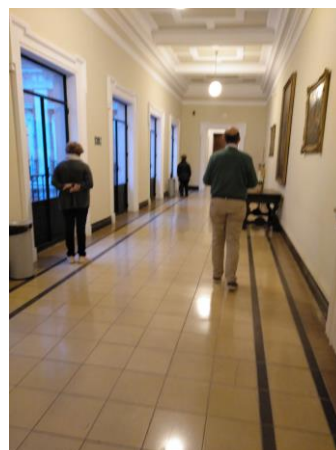
7) Para practicar con el grupo.

Ahora pues vamos a tener un ratito de práctica,
que es **caminar consciente**.

1º Sentirme en la acción de caminar,
moviendo los pies,
el contacto con el suelo.

2º Conciencia de mí mismo en cada paso.
La práctica primera y la práctica segunda.

Y dentro de unos cinco o siete minutos
volveremos a este espacio y hacemos nuestro ratito de oración.
Los que estáis en vuestro Rincón Sagrado,
también podéis dedicar estos minutos
y luego continuamos con nuestro ratito de oración.



3ª Parte del ENCUENTRO **Meditación - oración**

8) Invitación a la oración.

Silencio...
Calma interior...
Serenidad...

Componte tú en el lugar.
Procuramos poner la atención, muy conscientes,
entrando en el silencio,
en el silencio de mi alma.

Ser consciente de mí mismo, en silencio,
sintiendo el silencio de cada respiración,
en paz, en armonía.

Silencio...
Calma interior...
Serenidad...

Escuchamos la palabra de Jesús en el alma:
Permaneced en mí como yo permanezco en vosotros.



**Permaneced ahí, en el hondón del alma.
Permaneced en mí, en el centro de vuestro ser.
Permaneced en mí, en vuestro centro sagrado y divino,
como yo permanezco en ti.
como yo permanezco eternamente en tu alma.**

**Permaneced en mí como yo permanezco en vosotros.
Porque sin mí, no podéis hacer nada.**

**Todo lo podemos hacer,
desde el centro del alma,
desde el Espíritu,
desde la unión con Jesús en el centro del alma.**

Señor, tú en mí y yo en tí.

9) Despedida.

Ya habéis visto que tenemos algunas dificultades en nuestras conexiones, porque estamos probando como os dije el principio, hay que comprender nuestras limitaciones de medios, pero va saliendo adelante con ilusión y con ganas que ponemos todos, vosotros y nosotros.

Terminamos este encuentro y permanecemos en Él.

Escuchábamos en la canción:

“No te pido nada más que estés ahí, mirándome”...

Ojala que permanezcamos en Él,
en el centro de nuestra alma.

Nos quedamos así, ahora, con esta música del alma.
la música sagrada de Dios.

**Nos despedimos ya, que sigamos practicando,
practicando con paz, pero con ganas y con ilusión.**

Un abrazo en el corazón de Dios.