



## 05 Ch: En ti vivimos

### 1) *Introducción.*

Muy buenas tardes queridos compañeros y amigos de *Vida y Contemplación*.

Otra tarde más, queriendo vivir y compartir las vivencias más profundas de nuestro camino hacia Dios, de nuestro camino de acogida, de descubrimiento y de experiencia interior, en **este camino interior del Espíritu, de vida interior.**

### 2) *Comparte tú en el lugar.*

Comenzamos con la primera parte siempre, que es:

**Comparte tú en el lugar.**

Comparte tú:

es bueno empezar siempre descubriendo este momento,  
estar conscientemente aquí es lo mejor,  
en este momento,  
en este espacio, en este lugar.

**Despertamos así nuestra atención, en silencio,**  
muy conscientes ahora de este momento,  
muy conscientes de este espacio  
y muy conscientes de nosotros mismos.

**Consciente de mí mismo en este momento.**



**Todo yo aquí, en este momento,**  
con todo mi cuerpo,  
con todo mi corazón,  
con todo mi ser.

**Adentrándome en ese espacio interior,**  
en la calma infinita del alma,  
en la armonía de mi espíritu.

**Silencio. Calma interior. Serenidad.**

**Seguimos poniendo interés en estar muy despiertos,**  
muy conscientes en este momento,  
y muy conscientes, no solo en nuestros ratos de oración,  
sino en nuestra vida diaria, en nuestros trabajos,  
en nuestras tareas y labores de cada momento.

**“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) Pasión por Dios.***

#### ***Clave para ser contemplativos.***

En primer lugar, seguimos con el tema esencial:

**Pasión por Dios: Es la clave de todo nuestro ser,**  
de toda nuestra vida,  
de toda nuestra existencia.

**Pasión por Dios: No solo en la oración,** como acabo de decir,  
sino en la acción.

**Pasión por Dios: en la vida diaria,**  
en nuestros trabajos,  
en nuestras actividades,  
en nuestra convivencia.

**¿Cuál es la clave para poder ser contemplativo,  
en nuestra vida de oración y en nuestra vida de acción,  
desde que nos levantamos hasta que nos acostamos?**

La clave es, como venimos diciendo:

**Vivir la Vida y  
el Espíritu de Jesús.**

Ya sabemos que **“VIVIR”**, **no es la acción**, no es hacer cosas,  
**no es una frase** bonita donde ponemos un texto y  
hablamos y comentamos con nuestros compañeros  
y amigos, o la escribimos en un poster.

#### ***4) Vivir la Vida y Espiritu de Jesús.***

- 1. Vivir la vida y el Espíritu de Jesús**, es:  
**“Unión vital” por dentro.**  
**VIVIR,**  
**una unión vital con Jesús,**  
**con su Espíritu, con su vida.**

**Despertar:** Es esencial en estos momentos,  
**con consciencia alerta.**  
Sentir, vivir, experimentar,  
no es pensar cosas, es vivenciar, respirar.



**Respirar a Dios: “en Quien vivimos, nos movemos y existimos”**

- 2. Jesús nos invita a vivir despiertos, enamorados de Dios,**

**a vivir muy despiertos la pasión por Dios,**  
**la pasión por Dios siempre, siempre,**  
**desde que me levanto hasta que me acuesto,**  
**en la oración y en la acción.**

**“Yo he venido para que tengáis VIDA”,**  
para que tengáis **VIDA,**  
para que respiréis **VIDA,**  
para que experimentéis **VIDA.**

Ese es el misterio de nuestra vida:  
**La unión vital con Dios.**

Por eso podríamos decir, **que Jesús nos desvela,**  
**el misterio de Dios Padre**, creador de todo mi ser,  
**el misterio de la Vida del Espíritu en nosotros**, que nos vive por dentro,  
en comunión con Él,  
y que somos **UNO con Él.**

- 3. Viviendo El Espíritu de Jesús**

**Seguimos viviendo conscientemente en este momento,**  
**la Vida y el Espíritu de Jesús, en comunión con Él.**

**“Ya no vivo yo, es Cristo quien vive en mí,**  
**porque en Dios vivimos, nos movemos y existimos”.**

**Seguimos** en el guion, en la página 3,  
y **es importante darnos cuenta**, en primer lugar:

Que **Vivimos en Dios**, sintiéndonos vivir,  
o si queréis también, sintiéndonos vividos en Dios.

Que **nos movemos en Dios** y por lo tanto,  
sintiendo que nos movemos en Dios,  
que somos modelados por Dios.

Que **existimos en Dios**, en esta existencia temporal,  
encarnada en este tiempo entre nuestro nacimiento  
y nuestra muerte, ya, para llegar  
al paraíso, otra vez, de la eternidad de Dios.

#### 4. Pausa

Hacemos ahora una pausa.  
Silencio,  
atención amorosa,  
quietud interior.



#### 5. Presencia de Dios

Dios está conmigo en este momento.  
Dios está dentro de mí.

Hago una pausa y siento su Presencia.  
Su Vida que me da la vida, en mi cuerpo,  
en mi mente, en mi corazón y en todo mi ser.

En este momento, ahora, Dios me está dando la vida.  
Hago una pausa, y me abro al misterio de Dios en mí.

#### 6. Actitud ante el Misterio

¿Cómo podemos introducirnos a esta experiencia,  
cómo podemos abrirnos al misterio de esta experiencia?

¿Qué puedo hacer yo?

¿Qué puedo hacer yo para vivirme en Dios,  
para moverme en Dios,  
para existirme en Dios?

No se trata de una acción que yo voy a hacer. para vivirme en Dios,  
sino..., entonces:

¿Cómo puedo yo “vivirme a mí mismo”, para vivirme,  
experimentarme y sentirme conectado con Dios?

¿Cómo puedo conectarme con lo divino, con lo inefable, con lo  
inaudible, con el Ser de mi ser, con la Vida de mi vida,  
con la Luz de mi luz, con el Amor de mi amor?



## 7. La unión con Dios ya es una realidad

Este punto ahora, es esencial, clave.

**La unión con Dios ya es una realidad en nosotros.**

Porque: **“En Él vivimos, nos movemos y existimos”.**

Es un regalo, el mejor regalo de nuestra vida.

**Él nos ha hecho a su imagen.**

Otro regalo:

**Somos habitados por su Espíritu.**

para vivir en comunión de amor con Él eternamente,  
eternamente en comunión con Dios.

Pues vamos a tratar de adentrarnos en este ratito de oración y estos días,  
y yo diría en todo este curso, en este misterio,

**para sentirnos seducidos por Dios,  
para sentirnos apasionados, enamorados de Dios,  
y sobre todo para sentirnos vividos,  
movidos y modelados por Dios,  
existiendo en Él.**

## 8. Esta unión con Dios, ¿cómo puedo vivirla?

**Esta unión con Dios**, que ya es una realidad,  
**¿cómo puedo vivirla?**

Desde luego no pensando, dándole vueltas,  
y reflexionando más y más sobre ella.

**Se trata de una “unión vital”, VITAL,**

que se experimenta,

que se siente

y que se respira en todo mi ser,

en mi cuerpo, en mi mente, en mi corazón,

en cada célula de mi cuerpo,

hasta la punta de mis dedos.

Y **para vivir esta unión vital**, vamos a mirarla  
desde **tres dimensiones:**

**La primera: Que vivimos en Dios.**

Sintiéndonos vividos por Dios.

**La segunda: Que nos movemos en Dios.**

Que nos movemos y somos modelados por Dios.

**La tercera: Que existimos en Dios.**

En esta existencia encarnada,  
existimos en Dios en este viaje de nuestra vida temporal.

## 5) En ti vivimos.

Vamos a centrar en nuestra charla de hoy,  
toda nuestra atención en: “**En ti vivimos, Señor**”

### Vivimos en Dios.

Una invitación os hago y me hago, en este momento,  
a la experiencia de vivirme en Dios.

**Pausa:** Silencio.  
Quietud.  
Luz del alma.  
Consciencia.  
Atención amorosa.

### Presencia de mí mismo, ahora.

Vida consciente.  
Espacio de Dios.

“El reino de Dios está dentro de vosotros”.  
Somos UNO con Dios.

“Señor en ti vivo y respiro,  
en ti me siento vivir,  
en tu aliento de vida me vivo,  
en tu abrazo amoroso me abandono.”

En este silencio y en esta quietud,  
tratamos de conectarnos internamente en esa **unión con Dios**.

“En Dios vivimos”

“Vivimos tan en Él,  
que no nos damos cuenta,  
de que en Él vivimos”.

**Despierta. Despierta** a ese vivirme,  
a ese vivirme,  
a ese vivirme tú y yo en Dios.

**Despertamos** a ese vivirme conscientemente en Dios,  
Vitalmente en Dios.

**Vivimos vitalmente en Dios**, amorosamente conectados.

**Conectados** con la Vida que vibra en nosotros,  
con la Vida que respiramos,  
con la Vida del Espíritu que nos habita, que nos llena por dentro.



### **Conéctate.**

**Nos conectamos** cada uno con la Vida que vibra en nosotros,  
cada uno consciente,  
conectados con la luz de la consciencia,  
con la luz de mi consciencia,  
con la comunión de amor.

**Sintiéndome Uno con Dios, uno con Él,** en la intimidad del alma,  
en el corazón del alma.

## **6) La respiración como conexión.**

**¿Cómo puedo conectarme?**

**La respiración es la conexión para abrirme al Espíritu de Dios,**  
que me habita y me respira.



**Es una conexión vital, infinita,**  
que no depende de mí.

Es eterna,  
es amorosa,  
es comunión,  
es luminosa,  
llena de paz.

**La respiración** es, en el lenguaje moderno:  
**la “conexión inalámbrica”,** sin cable,  
**con el Espíritu de Dios,** **que me respira,**  
**me habita,**  
**y me llena de su Vida.**

**Pausa:** Silencio.  
Quietud.  
Luz del alma.  
Consciencia.  
Atención amorosa.

**Mientras estoy aquí, los latidos de mi corazón,  
el flujo de mi respiración,  
los movimientos de mi mente,  
son todos signos de la constante creación  
de Dios en mí...**

### **Discernimiento**

**¿Cómo puedo percibir yo esta comunión de amor,  
llena de Vida, llena del Espíritu que me habita?**  
**¿Con una imagen, pensando, discurriendo pensamientos?**  
**NO.**

### **Conéctate con el flujo de tu respiración.**

Conéctate con este flujo de la respiración,  
con los latidos de tu corazón,  
con los movimientos de tus dedos llenos de vida.

### **Es una conexión vital con Dios**

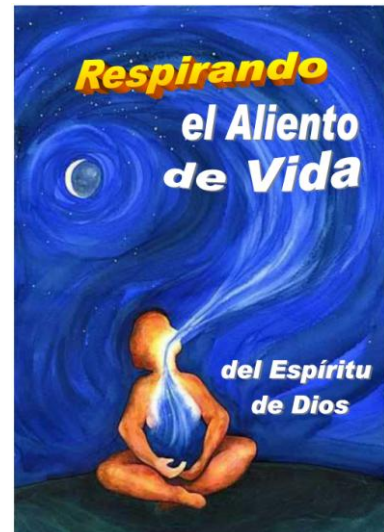
que me vive y me respira, por dentro.  
El sueño de Dios es:

**que yo viva esa comunión con Él.**

### **Esa es la esencia de mi vida y de tu vida,**

y de la vida de cada uno de nosotros.  
Que vivamos en comunión con Él,  
esa es la esencia, de ser UNO con Él.

**¿Cómo puedo despertar cada vez más  
a esa vivencia,  
a esa conexión constante,  
a ese sentirme vivido y respirado por Dios?**



**Hay una imagen preciosa,** es una imagen que la ha creado Dios,  
**es la imagen real del bebé en el seno de su madre,**  
**conectado con la vida,** que para el bebé es su madre,  
pero llega un momento que sale fuera del seno de su madre,  
y se desconecta del cordón umbilical,  
pero sigue conectado con la Vida, sigue viviendo.

**¿Cuál es el cordón umbilical que ahora tiene?  
Inalámbrico.**

**¿Cómo se conecta con la vida el bebé, fuera del seno de su madre?  
Con la respiración.**

**La conexión con la Vida,**  
**que es el aliento del Espíritu de Dios,**  
respirándolo,  
llenándolo de vida,  
llenándonos a cada uno de la vida.

### **El aliento de Vida en cada respiración.**

La consciencia en cada respiración,  
es una conexión vital, permanente.  
Conéctate con Dios, con la fuente de tu vida.  
Conéctate conscientemente, en este momento,  
ahora, en este ejercicio.  
Conéctate, vitalmente,  
humildemente,  
permanentemente.



**Conéctate con Dios,** que es el Aliento de Vida,  
el Espíritu de Dios que te respira.

**Es una conexión,** fijaos,  
**que no depende de nosotros.**

La conexión con Dios no depende de mí.

Continuamente respirando, continuamente...  
si queréis sintiéndome respirado.  
No elegimos nosotros respirar.  
Nos respira por dentro el Espíritu de Dios.

**Yo puedo elegir respirar superficialmente o profundamente,**  
pero hay Alguien infinito, eterno, amoroso,  
que me respira por dentro.

**Respiramos el aliento de Vida.**  
Respiramos la Vida *“en quien vivimos”*.  
Los latidos de tu corazón constante.

**Pausa:** silencio,  
calma interior,  
serenidad...

**Nos quedamos llenos  
de la paz interior,**  
de la calma interior,  
de la atención amorosa a la respiración.  
Gustando interiormente...

Nos hacemos una invitación, ahora mismo,  
a vivir la experiencia de Dios.

**Pausa.** Silencio.  
Calma interior.  
Quietud.  
Luz del alma.  
Presencia.

**El reino de Dios, latiendo en el hondón del alma.**  
**Somos UNO con Dios.**

*Señor, en ti vivo y respiro.  
En ti me siento vivir.  
En tu aliento de Vida me vivo.  
En tu abrazo amoroso me abandono.  
Señor mío y Dios mío.  
Mi Dios y mi todo.  
Señor vive tú en mí y yo en ti.  
Señor mío y Dios mío.  
Somos uno los dos.*



Nos quedamos así en el silencio de nuestra alma,  
escuchando, viviendo y gustando interiormente la canción “**Ven amada mía.**”  
Y seguimos ya nuestra oración.

## ***7) Para practicar.***

Antes de terminar, os recuerdo la práctica del

**Tiempo de Ser**, en dos dimensiones:

**Presencia exterior consciente,**  
consciente de todo lo que me rodea.

**Presencia interior consciente,**  
consciente de mí mismo y de todo lo que me rodea.

**Seguimos viviendo en la paz de Dios,**  
en comunión amorosa con Dios  
y con todos nuestros compañeros de viaje.

Seguimos en la oración ahora.