



16 Ch: Sigue practicando. Ser consciente de mí mismo.

1) Introducción.

Buenas tardes.

Vamos a comenzar el encuentro de hoy, a mediados ya de Junio, con vistas a que sea la última charla, aunque tengamos el día 28 un encuentro entre todos, como diré al final.

Y además hoy, que es 21 de Junio,

que es un día para nosotros, los jesuitas, importante, es el día de San Luis Gonzaga, un santo muy joven, 23 años, murió enfermo, por una especie de pandemia que había en aquel momento, se contagió y murió. Pero fue una obra, yo diría ejemplar de este hombre. Una mano de Dios, puesto para todos los jesuitas como una persona viviendo su vocación intensamente.

Consagrado a Dios. Contemplativo en la acción.

Que es lo que nosotros queremos.

El tema de hoy es como una síntesis de lo que hemos ido viendo en las últimas charlas que es:

Sigue practicando

Es una charla un poco original y en ella comparto lo que he escuchado y esta mañana por dentro:

- ¿Qué puedo transmitir hoy a cada uno de nuestros caminantes en nuestro camino, en la vida interior profunda?
- ¿Qué puedo transmitirles yo?

Pues, la voz del alma que me sale a mí. La voz del corazón.

Sigue Practicando

Llevamos con ello varias semanas y vamos a tener este ratito de charla, centrado en este tema.

En primer lugar, un saludo a todos y un abrazo a todos en el corazón de Dios,

y sentirnos en este mismo camino, buscando:

**La Presencia de Dios en nosotros,
y la Presencia de Dios en nuestros trabajos,
en nuestras actividades, en la vida diaria.**

Como decía el tema es:

Sigue Practicando

Pero no es una voz, que sale de un imperativo, diríamos, de una norma, de una exigencia moral, qué se yo..., de una culpabilidad que nos sale de *“que yo tengo que practicar” “yo estoy fallando”*.
No. No. No.

Este susurro, tiene que salir del alma.

Es un eco del Espíritu en nosotros.

Y yo os invito a vosotros que estáis aquí ahora:

Sigue Practicando

Como si miráramos ahora hacia dentro, hacia el corazón, y escucháramos ese susurro y ese eco.

Escucha este susurro de tu mente.

Ya estamos convencidos de que sabemos muchas cosas, y que hemos leído muchas cosas.

La mente te dice:

Practica. Sigue practicando.

Escuchar el susurro desde el corazón,

desde esa dimensión amorosa de nuestra alma.

Sigue practicando.

A ver si se convierte en una especie de letanía en nosotros.

Escucha el susurro de tu alma.

Sigue practicando.

Es meterse dentro.

Es, yo diría, casi cerrar los ojos y quedarse mirando hacia el alma, y escuchar el susurro de tu **Pasión por Dios.**

La Pasión por Dios que tú tienes, y que tengo yo, y que tenemos todos.

Sigue practicando.

Escuchar el susurro desde los momentos,
yo diría, **más alegres,**
pero también desde los más tristes,
más dolorosos.

Sigue practicando.

Lo que importa es, estar ahí, practicando.

Escucha el susurro de tus deseos más profundos.

Los deseos más profundos que tenemos todos, son idénticos.

Todos tenemos ese deseo profundo de plenitud,

de paz interior,

de ugozo infinito,

de calma,

de una vida que te llena por dentro.

Sigue practicando desde ese deseo profundo,

escucha ese deseo, que te dice, sigue,

Sigue practicando,

sigue afinando tu práctica.

Escucha también desde tu sed de Dios.

El curso de *Vida y Contemplación*, siempre empieza, como sabéis:

Descubre tu sed de Dios.

Descubre que la sed que tienes dentro, que tú y yo tenemos dentro es:

La sed de Dios.

Escucha desde ahí:

sigue practicando.

1ª Parte del ENCUENTRO

Ejercicio y práctica

2) Compite tú en el lugar.



Sítuate dentro, en este espacio,
en este lugar,
en este momento.

Estamos aquí en esta sala
donde hemos estado ya tantas horas,
tantos ratos, tantos encuentros.

Y vuelve el eco de tu alma, ahora:

Sigue practicando.

Escucha el susurro de esta Pasión por Dios.

Sigue practicando.

¿Dónde está mi atención aquí y ahora?

¿Está dentro o está fuera?

¿Está dentro de tu alma?

**¿Estás escuchando este susurro del alma?
¿Estás escuchando este susurro de tu corazón,
de tu sed de Dios, en este espacio, en este momento?**

Sigue practicando.

Y sigue practicando consciente de todo lo que tienes delante.

Consciente de tu cuerpo,
consciente de tu cuerpo sentado,
escuchando, en armonía.

Sigue practicando.

Consciente de ti mismo escuchando, sintiendo.

Es una invitación a vivir ahora, consciente.
Permanece con toda tu atención dentro de ti.
Siente tu cuerpo lleno de vida y de paz, de energía,
y permanece como si estuvieras escuchando
con todo tu cuerpo y con todo tu ser.

Sigue practicando.

Desde ahí, la oración que siempre pronunciamos en el comienzo.

**“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.”**

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

3) Estructura de las charlas prácticas.

En estas charlas prácticas, siempre tenemos tres partes:

- 1º una parte teórica,
- 2º unos minutos de práctica,
- 3º unos minutos de oración.

**Hoy la parte teórica es, como digo,
escuchad el susurro del alma:**

Sigue practicando.

Estamos aquí, ahora mismo, como queriendo quedarnos con algo...

Y **¿con qué me quedo para este verano,
después de todo este curso?**

Escucha: Sigue practicando.

Después de todas las charlas,

que yo os invito a ir recorriendo durante el verano, a través de los PDF, donde hemos ido exponiendo todo este proceso de:

Vivir la vida diaria de un modo contemplativo,
donde podamos encontrar a Dios.

Donde podamos vivir la esencia de nuestra vida.

¿Con qué nos podemos quedar?

Sigue practicando.

Escucha el susurro de tu mente,
el susurro de tu corazón,
el susurro de tu alma,
el susurro de tu Pasión por Dios.

Fijaros que el comienzo de todo nuestro enfoque, de este año, y de varios años es:

**Pasión por Dios
en la oración y en la acción.**

Escucha ese eco y susurro, de la Pasión por Dios.

Sigue, sigue practicando.

Es lo único que podemos hacer.

Es lo que está de nuestra parte.

Es como abrirnos nosotros a esa experiencia.

Sigue practicando.

4) ¿Para qué seguir practicando?

**Siguiendo en este punto de
escuchar el susurro del alma,
el susurro de la Pasión por Dios.**

Otro pasito ahora.

¿Para qué seguir practicando?

“Es que ya estoy cansado, me voy de vacaciones, ahora viene Agosto, con el calor, voy a cambiar de espacio, voy a pasar unos días con unos amigos en la playa, o con la familia, o voy a ir al campo...”

¿Qué escuchamos dentro?

En primer lugar: ¿sabéis para qué seguir practicando?

Para no vivir perdidos y enredados fuera.

Este es el tema del curso.

Vivimos enredados fuera,

pues ahora que hemos empezado a querer vivir no enredados fuera, sino desde el alma, pues para no vivir perdidos.

Sigue practicando.

Para no vivir perdidos y enredados fuera.

Para no vivir agobiados.

Vivimos agobiados, es curioso.

Ahora que tengo más actividad pastoral aquí de entrevistas con la gente, cuánto sufrimos, cuántos agobios.

Sigue practicando.

Para no vivir agobiado.

Para no vivir estresado.

Fijaos que la acción acaba estresando siempre, porque estoy haciendo una cosa pensando en otra siguiente, y empalmando con la otra y pensando en la que no he hecho, y debía haber hecho.

¿Para qué seguir practicando?

Para no vivir en la prisa y en el estrés.

Para no vivir inconsciente, sonámbulo, como un robot que hace cosas mecánicamente.

Para no vivir identificados con la acción.

Cuanto más hacemos, *“qué bien ha estado el día,
qué bien me lo he pasado,
es que he hecho muchas cosas...”*

¡Vaya hombre! Es llamativo.

Para sentirnos alguien tenemos que hacer algo.

Si es en el trabajo, si es un viaje, si es una fiesta...,

si no hacemos, *“es que no soy nadie,
me he aburrido,
mi vida no tiene vida..”*

Para no vivir identificados con tu acción, con tus circunstancias.

Sigue practicando.

Sigue practicando para vivir consciente, muy despierto, para vivir en armonía.

Mirad, cuanto más practicamos vivimos más en armonía.

Sigue practicando.

Para vivir consciente y en armonía.

Sigue practicando para vivir en paz.

Cuanto más practicas, vives más en paz

y con más sosiego en tu alma.

Saboreas más la vida.

Para saborear la vida, hay que practicar,

y disfrutar tocando la guitarra,

abriendo conscientemente el tapón de la botella, o
poniendo la mesa, o
cerrando la puerta, o saboreando una taza de té.

Sigue practicando

para vivir en paz, la paz de Dios.
Sabéis que la paz de Dios está en el alma.
Y la paz de Dios la tienes tú y yo, todos aquí,
pero si vivo ahí fuera se acabó.
Ahí no hay paz..

¿Sabéis lo que hay? Nada.

Mente, mente, mente, y después de mente,
agobio, agobio, preocupación, desasosiego.

**Para vivir en paz, y en la paz de Dios en tu alma, practica.
Sigue practicando.**

**Vivir contemplando a Dios en todas las cosas,
es la finalidad de todo este enfoque del curso.**

Contemplativos en la acción.

**Para vivir contemplando a Dios en la acción,
en cada gesto,
en cada movimiento,
en cada reacción.**

Sigue practicando.

para vivir descubriendo a Dios en todas las cosas.

¡Qué pena!, haber pasado aquí cincuenta,
sesenta, setenta, ochenta años,
sin haber descubierto la riqueza que llevamos dentro,
por haber estado enredado fuera.

Por eso, **sigue practicando,**
para despertar y vivir la Pasión por Dios.

Y nos quedamos con esto.

Pasión por Dios en nuestros ratos de oración.

No dejemos de practicar nuestra meditación diaria,
En nuestro Rincón sagrado,
nuestra quietud ahí.

Pero para despertar y vivir la

Pasión por Dios en la oración y en la acción,

en el trabajo, en la conversación con esta persona y con la otra,
y en esta circunstancia y en la otra que tengo,
de salud, de enfermedad, de viaje, de tristeza o alegría.

Sigue practicando.

Y si queréis, en resumen:

Para seguir viviendo cada día más en comunión con Dios.

Ya somos comunión con Dios, UNO con Dios.
Y para seguir viviendo esa comunión con Dios, despierto,
muy despiertos,
y dejarnos transformar por Él, en Él,
hasta que seamos en el mundo transparencia de Dios,
Presencia suya.
Sigue practicando

¿para qué?

Para vivir esta plenitud en todas las dimensiones de nuestra vida.

Para qué practicar,
ya lo tenemos enumerado y desarrollado.
A ver si lo vamos copiando cuando tengamos otra oportunidad,
en la charla o en la página web, en el PDF.

5) ¿Qué tengo que practicar?

Y ahora viene otro punto.

¿Qué tengo que practicar?

Pues esto ya lo tenemos también muy asimilado.
Hemos estado justamente en las últimas charlas, diciendo en qué consistían esas prácticas que nos proponíamos,
para vivir despiertos esa **Pasión por Dios en la acción,**
y esa comunión con Dios.

Práctica 1:

Ser consciente de lo que estás haciendo.

Ser consciente de la acción que estás realizando.

Ya lo hemos ido desarrollando en las charlas 10 y 11.

Yo creo, que tenemos que volver sobre ellas.

El despertar a esa acción y realizarla conscientemente.

Darme cuenta de la acción,
de las formas,
de los colores,
de los movimientos,
de los gestos de la acción que estoy realizando.

Práctica 2:

Ser consciente de mi mismo.

En esta práctica llevamos ya varias charlas, donde hemos ido comentando y tenemos que seguir escuchando:

Sigue practicando.

Se consciente de ti mismo, en este momento,
que estamos aquí hablando, comentando, escuchando, viviendo.

Se consciente.

**Vívete a ti mismo consciente,
descúbrete a ti mismo viviendo consciente.**

Y proponíamos unas formas de vivirlo:

1ª forma

Yo el sujeto de la acción.

Yo realizo la acción de mover mis manos,
de escuchar,
de hablar,
de caminar,
de beber,
de pelar una manzana.

Yo soy el sujeto de esa acción.



2ª forma:

que os propuse, que hemos ido también practicando:

**Sentirme vivir consciente en esa acción,
despertando percepciones profundas.**

Ser consciente de los CINCO sentidos.

- Ver**, darme cuenta que estoy mirando.
- Ser consciente de la acción de mirar.
- O, ser consciente de la acción de caminar.
- O, sentir mis manos acariciando, tocando.

Ver, oír, gustar, ser conscientes del paladar, gustar.

O del aroma, como decía, en la última charla, en la práctica concreta.
Ser consciente de tomar té, un café, aplicándole esa práctica de
percepciones profundas, en todos los sentidos.

Ver, oír, oler, gustar, tocar.

**Así que hoy con esta charla,
yo os invito a que se repita desde el alma y escuchemos:
Sigue practicando, ahora, en este momento.**

Cada uno tenemos que aplicarlo con paz,
a nuestro ritmo de vida,
en nuestras circunstancias,
según nuestro carácter,
pero sigue practicando.

Y sigue abriéndote a esa experiencia interior
de vivir desde dentro,
no fuera, perdido,
sino desde el centro de tu alma UNO con Dios,
transformado por el Espíritu de Dios en Él.

Con esto yo os invito ya a esta práctica y en este verano,
hagamos progresos humildes, pequeños,
pero que estemos ahí.

Cuando volvamos en septiembre sabremos más de nuestra vida.
Se podía haber ido uno a Inglaterra y saber más inglés,
pero nos hemos ido a la vida, a ver si sabemos más de la VIDA.

Y si queréis a ver si sabemos más de la vida de Dios.

A ver si en este verano, que mucha gente lo dedica a “cursos”
para diríamos enriquecer su habilidades culturales, formativas.
A ver si nosotros, hemos hecho un curso para vivir,
el ser más creativos en la acción,
despertando la Pasión por Dios en la vida diaria,
en cada acción, en cada circunstancia.

Y cuando vengamos en septiembre, ah,
hemos saboreado más la dimensión divina y sagrada
dentro y en todo lo que nos rodea.

Con esto ahora terminamos esta primera parte como práctica,
lo que os propongo para el verano: Seguir practicando.
Recorremos las charlas, si queréis para que nos recuerden
y nos estimulen a practicar en PDF, que tenemos en la página web.

2ª Parte del ENCUENTRO

Ejercicio y práctica

6) Para practicar con el grupo.

Y ahora vamos a hacer una pausa para practicar,
caminar consciente, con los cinco sentidos, con paz.
Presencia consciente.
Y dentro de unos cinco, seis o siete minutos,
volvéis aquí a la sala,
y los que estáis en casa,
pues lo hacéis en vuestra habitación.



3ª Parte del ENCUENTRO **Ejercicio y práctica**

7) *Invitación a la oración.*

Silencio...
Calma interior...
Espacio del alma...



**Comenzamos este momento de oración,
con esta invitación:**

Entra en el silencio.

Entra en el silencio de tu cuerpo.
Soltando toda tensión, soltando todo tu cuerpo.
Entra en el silencio de tu cuerpo por dentro.
Entra en el silencio de tu mente, muy despierta,
muy consciente en este momento.

Entra en el silencio de tu respiración.

Entra en el silencio del aire que respiramos, siéntelo, vívelo.
Entra en el silencio de tu respiración y del aire que respiras.

Entra en el silencio de tu corazón y de tu alma.

Permanecemos muy conscientes,
viviendo el silencio de cada respiración,
el silencio del alma.

Vivimos muy centrados en el silencio,

muy conscientes en la paz,
en la armonía de todo nuestro ser.

Silencio...
Calma interior...
Serenidad...
Atención amorosa...

Escuchamos a Jesús en el alma:

**“El que come mi carne y bebe mi sangre,
habita en mí y yo en Él”,
y tendrá vida divina,
vida eterna,
vida sagrada.**

**“Yo en vosotros, vosotros en mí,
para que seamos UNO.
Como el Padre y yo somos uno,
porque separados de mí,
no podéis hacer nada”**

Señor vive tú en mí y yo en ti...
Señor, vive tú en mí y yo en ti...

Porque el amado vive en el amante
y el amante en el amado.

Señor mío y Dios mío somos UNO los dos,
somos UNO los dos,
somos UNO los dos...
Permanecemos ahí en el alma:
Somos UNO los dos,
somos UNO los dos...

8) *Despedida.*

Ojalá que en este verano demos un pasito en la Pasión por Dios.

Pasión por Dios en la vida diaria,
en nuestro trabajo, en nuestras actividades,
en cada circunstancia concreta de cada día.
En esta última charla, ya veis dejamos abierto todo un horizonte.

Sigue practicando.

El próximo día tendremos el encuentro online, para todos,

y por lo tanto podremos vernos,
compartir un ratito de oración y conversar.
Un abrazo a todos en el corazón de Dios.
Buenas tardes.

