



## 02 Ch: La Clave: Vivir el Espíritu de Jesús

### 1) Introducción.

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

Desde este espacio de nuestra sala de trabajo de la oficina de Maldonado, nos volvemos a reunir para esta charla en la que compartiremos, una vez más, nuestras experiencias, deseos, inquietudes, en donde queremos despertar las vivencias más profundas, las vivencias del alma que es lo que nos une y nos reúne en **Vida y Contemplación**.

Queridos amigos todos desde este espacio, donde todos nos reunimos, donde todos nos sentimos unidos, desde el corazón de Dios, nos reunimos para vivir, cada vez más profundamente **nuestra vida,**

**nuestra unión con Dios,**  
**nuestra pasión por Dios,**  
**nuestra comunión entre nosotros,**  
**los compañeros de viaje.**

### 2) Componte tú en el lugar.



Procuramos averiguar *ahora*, en este momento, dónde anda ahora nuestra atención, *por dónde andan nuestros pensamientos*, en dónde estamos enredados...

**Despertamos ahora la atención.**

**Atención silenciosa.**

**Presencia atenta** a este lugar, donde estamos sentados,  
en este Rincón, el Rincón del encuentro,  
el Rincón de la vivencia,  
el Rincón de la paz.

**Nos quedamos aquí, ahora,  
conscientes de  
nuestra propia presencia, en silencio.**

**Somos conscientes en este momento  
de todo nuestro cuerpo:**  
la postura en que estamos sentado,  
aflojamos,  
soltamos toda tensión.

Soltamos toda tensión en el cuello,  
en los hombros,  
en las mejillas,  
sintiendo la respiración,  
conscientes de nuestra propia respiración,  
en silencio, en paz, en armonía.

**Sentimos nuestra presencia en este momento,**  
conscientes de nosotros mismos,  
en una actitud abierta,  
de escucha,  
de acogida,  
abiertos por dentro para dejarnos llenar **de la luz interior,  
de la luz del alma.**

### ***3) Despertar.***

La palabra clave es: **DESPERTAR.**  
**DESPERTAR la luz de la consciencia.**  
**DESPERTAR la luz de la consciencia de mí mismo.**  
**DESPERTAR la luz de mi alma,**  
añorando a Dios,  
con la nostalgia infinita de mi comunión con Dios.

**Pasión por Dios.**  
**Pasión por lo esencial,**  
por vivirme desde dentro del alma.  
**Pasión por vivir vibrando con la VIDA en cada respiración.**  
**Pasión por asentarme en la paz del alma.**  
**Pasión por la Vida del Espíritu.**



**DESPERTAR la luz de la consciencia.**

**Esta es la puerta,**

la puerta para sentirnos conectados.

**En la medida en que vamos despertando**

**la consciencia, la atención,**

**nos conectamos con la VIDA,**

**nos conectamos con el centro de nuestra alma,**

nos conectamos con la luz del Espíritu,

nos conectamos con lo que realmente somos,

con la esencia de nuestro ser.

**Sentimos así ahora,**

**esta conexión por dentro en este momento.**

Sintiéndome por dentro lleno de luz, lleno de paz,

sintiendo la vida que corre por mis venas, hasta la punta de mis dedos.

Conectado por dentro en este momento

de sentirme unido a Dios en la oración,

quiero sentirme también unido a Dios en mitad de la vida.

No quiero que la vida sea un lío, un problema.

**Quiero que mi vida sea conexión con Dios, desde el Espíritu de Dios,**

en mis trabajos,

en mi actividad,

en mis pequeñas tareas,

en mi convivencia con mis amigos, mi familia,

**para ser contemplativo en la acción,**

no solo contemplativo, unido a Dios en la oración,

sino unido a Dios en cada actividad,

en cada gesto de mis manos,

en cada reacción,

en cada palabra,

en cada mirada.

**Unidos a Dios en la oración y en la vida.**

Esa es la meta de nuestra vida,

y lo que vamos a ir tratando a lo largo de todo este curso.

**¿Cómo puedo ser contemplativo en la oración y en la acción?**

**¿Cómo puedo ser contemplativo en mitad de la vida?**

Imagínate desde esta mañana, cuando nos hemos levantado,

¿hemos ido haciendo, hemos ido desarrollando cada actividad,

pero **de una forma contemplativa?**,

o, ¿ha sido un cúmulo de actividades, despachando una detrás de otra,  
de un modo inconsciente?

## 4) Contemplativos en la vida diaria.

Vamos a seguir a lo largo de todo este curso, el guión que tenemos entre manos, y que, como ya os dije el otro día, estamos en la página 3.

**¿Cuál es la clave  
para ser contemplativo en la vida diaria?  
¿Qué contraseña hay  
para entrar en esa dimensión?**

Esta pregunta es fundamental:

**¿Cuál es la contraseña?**

Siguiendo el guión en la página 3, en la parte superior, hay una frase que yo diría, resume todo:



**Llegar a contagiarnos de tal manera de la Vida y del Espíritu de Jesús,**  
que seamos **UNO con Él**, y que podamos decir:  
**“Ya no soy yo quien vivo, sino es Cristo quien vive en mí”**

Y **¿Qué es vivir?**

Evidentemente que vivir,  
“no es hacer”,  
“no es ir a ninguna parte”.

**Vivir es algo que ocurre por dentro,**  
algo que experimentas tú por dentro en tu alma.  
**Es una unión vital.**

De modo que vivir la vida de Jesús no es hacer cosas.  
Vivir la vida de Jesús no es desarrollar actividades  
ni decir palabras bonitas,  
o frases hechas que se ponen en un poster  
y nos parece fabuloso, no, no.



**Vivir, es algo que ocurre por dentro en cada uno de nosotros.**

Y ese VIVIR es, en un resumen, muy luminoso, es:

## **La unión vital con Jesús.**

***“Señor, vive tú en mí, y yo en ti”***

**La unión vital es vivir por dentro,  
es sentir,  
es experimentar algo que se respira,  
que late dentro de nosotros.**

La vida y el Espíritu de Jesús es,  
lo que podemos vivir por dentro  
que nos llena y nos transforma,  
más aún, transformándonos en Él, de tal manera que  
***“ya no soy yo quien vivo, sino que es Cristo quien vive en mí.”***

O como San Juan de la Cruz dice:

***“El amante vive en el amado,  
y el amado vive en el amante”***

Nos quedamos con esto,  
la clave para ser contemplativos en la vida diaria es:  
**VIVIR LA VIDA del Espíritu de Jesús.**

No es hacer ninguna cosa determinada,  
sino es hacer una cosa determinada que hay que hacerla,  
pero hacerla desde el Espíritu de Jesús,  
desde la vida de Jesús,  
desde el aliento de Jesús.

## ***5) Sugerencias del Evangelio.***

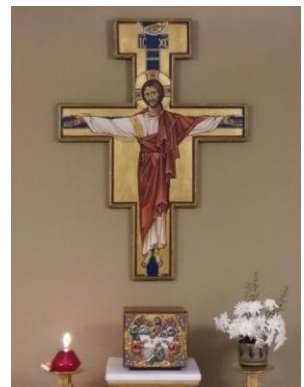
Voy ahora a proponeros que recojamos algunas palabras de Jesús,  
que nos van a ir ayudando a lo largo de todo este curso. Pág.3 del guión:

**Primero:**

***“Permanecer en mí, como yo permanezco en vosotros”***

Que resuene ese eco en nuestro corazón:  
No os vayáis por ahí, no os despistéis en vuestros negocios.  
Escuchamos una y otra vez, esta palabra de Jesús:

***“Permaneced en mí, unidos a mí,  
porque sin mí, no podéis hacer nada”***  
Es impresionante escucharle esto a Jesús.



**Segundo:**

**“Sin mí no podéis hacer nada...”**

Os imagináis lo que podría ser eso de vivirlo intensamente,  
en cada gesto,  
en cada movimiento,  
en cada palabra,  
en cada mirada.

Sentir **que “sin mí, no podéis hacer nada...”**

Yo os sugiero que estas palabras de Jesús, las evoquemos,  
las gustemos... a lo largo de estos días...

**“Permaneced en mí...”**

También a lo largo de ratitos de lectura saboreemos estas palabras:

**“Permaneced en mí, como yo permanezco en vosotros,  
porque sin mí no podéis hacer nada”**

## ***6) Para practicar.***

**Primero:**

**Despertar,**

**la presencia exterior consciente.**

Presencia exterior de lo que tengo delante en este momento,  
una mesa, un libro, una planta, un jersey, una persona, un amigo...

**Despertar**

**la atención exterior consciente.**

Despertando la percepción de todo lo que me rodea, todo lo que veo,  
todo lo que escucho, sin ponerle etiquetas.

**Segundo:**

**Despertar**

**la atención interior consciente.**

Percepción interior de mí mismo,  
consciente de mí mismo mirando,  
tocando, escuchando...

## ***7) Pausa, silencio, atención amorosa.***

**Nos quedamos ahora un momentito**

**en silencio, recogidos,**

escuchando esta canción: ***Silencio de amor*** de Jesed,  
para que ya podamos continuar nuestra oración personal,  
en esa conexión interior, llena de paz,  
adentrándonos en la quietud del alma, en el silencio.

**Respirando el Espíritu de Dios.**

**Silencio...**

**Calma interior...**

**Serenidad...**

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

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

***Mi Dios y mi todo.***