



04 Ch: Vida abundante

1) *Introducción.*

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

Comenzamos este ratito de charla, cuarta charla, para este curso de 2020 - 2021.

Empezamos como siempre, intentando situarnos o ambientarnos.
Vamos a pasar este ratito juntos, compartiendo nuestras experiencias,
nuestras sugerencias, nuestros interrogantes.

Empezamos hoy con la oración, invocación al Señor:

**“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.
Por Jesucristo nuestro Señor, amén”**

Comenzamos sintiéndonos aquí, en este momento,
con esta composición de lugar, o si queréis,
como venimos llamándole:

2) Composte tú en el lugar.



**Composte tú, aquí, en este momento,
para dedicar este rato
a nuestra convivencia,
a nuestra vivencia común,
en torno al corazón del Señor.**

**Es bueno estar aquí, ahora, en este lugar,
consciente de mí mismo en este momento,
en este momento único,
procurando despertar la atención.
Todo yo aquí en este lugar y en este momento.**

En una actitud silenciosa.
Dejando a un lado todos los ruidos,
y permaneciendo muy conscientes,
muy conscientes de todo lo que nos rodea.
Y conscientes de nosotros mismos.

Encendemos la luz del alma, la consciencia.
Sintiéndome todo yo respirando conscientemente.

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

3) La clave para ser contemplativos.

Seguimos ahora con la charla que teníamos comenzada el día anterior.
Despertando esa Pasión por Dios,
no perdamos el hilo de lo que pretendíamos.

**Pasión por Dios,
en nuestros ratos de oración,
y en nuestras actividades en la vida diaria.**

Decíamos que **la clave, la contraseña para despertar**
esa mirada contemplativa,
esa acción contemplativa,
ese corazón contemplativo es:

Vivir la Vida y el Espíritu de Jesús.

Y comentábamos que **VIVIR**, “vivir”,
no es una acción, aunque luego se traduzca en una acción,
no es tampoco palabras, frases bonitas, es:

**La unión vital con Jesús.
Es sentirnos por dentro en comunión vital con Él.
Es sentirnos por dentro llenos del Espíritu de Jesús,
que vive,
que se siente,
que se experimenta por dentro, en el centro del alma.**

4) Vida abundante.

Y **hoy vamos a seguir escuchando a Jesús**,
diríamos en esas sugerencias tan profundas, tan vitales.

Ya veníamos comentando:

- + **“Permaneced en mí, como yo permanezco en vosotros,**
- + **porque sin mí, no podéis hacer nada.”**
- + **“Yo soy la vid y vosotros los sarmientos.”**

“Permaneced en mí...” conectados conmigo. **Unión vital, vital.**
“Porque yo he venido, para que tengáis VIDA, una vida abundante”

Y dedicamos hoy esta charla, con sugerencias, para ir,
saboreando, esta palabra de Jesús:

- + **“Yo he venido para que tengáis VIDA,
una vida abundante”**

**¿Qué quiere decirnos Jesús con esta frase?
¿Qué nos quiere transmitir?**



Durante estos días, vamos a **escuchar a Jesús**,
en cualquier momento del día, en nuestros ratos de oración,
en nuestra Eucaristía:

**“Yo he venido para que tengáis VIDA,
una vida abundante”**

Voy a ir comentando con vosotros algunas cosas que se me ocurren.

“Yo he venido para que tengáis VIDA”

“Porque separados de mí, no podéis hacer nada”

Y no podéis vivir nada, no podéis existir.

Porque yo he venido para daros VIDA.
La VIDA, con mayúsculas,
que es la misma Vida de Dios.



“Yo he venido para que tengáis VIDA”
Para que viváis en comunión conmigo.

Este comentario lo tenéis también, y lo podéis saborear y escuchar en vuestra intimidad, en vuestro silencio, en el libro **“Estrenando la Vida”**, página 174 y ss.

Vamos a escuchar a Jesús.
¿Qué nos diría ÉL, si fuera comentándonos
esta profundidad infinita de la vida suya?

**“Yo he venido para que tengáis Vida,
una vida abundante”**

*Yo he venido para que tengáis Vida en vuestra vida,
para que tengáis vida en cada respiración,
para que tengáis vida en vuestra mente y en vuestro corazón.
Para que tengáis vida en vuestras manos, en vuestros ojos,
en vuestros labios, en vuestro corazón y en cada paso que dais...*

“Yo he venido para que tengáis VIDA...”,
*pero una vida abundante, una vida plena, una vida en plenitud.
Pero, por favor, no os conforméis con menos,
no os conforméis con vivir a medias,
no os conforméis con respirar a medias,
no os quedéis en vuestros agobios y lamentaciones,
no os quedéis a medio camino en vuestro camino en plenitud,
porque:*

**“Yo he venido para que tengáis VIDA,
una vida abundante”**

*Abrid las puertas para recibir la VIDA,
no os quedéis con vuestra mente cerrada por el ego,
con un corazón encogido por los apegos.
Abrid las puertas de vuestra mente,
para recibir la luz de Dios en vuestra alma.*

*La consciencia limpia, pura, silenciosa, serena.
La consciencia sosegada, transparencia de la consciencia,
divina y sagrada.
Abrid las puertas de vuestra mente a la luz de Dios en vuestra alma,
al tesoro de la vida divina en el hondón del alma.*

*Abrid las puertas, para recibir la VIDA en vuestro corazón.
No dejéis vuestro corazón cerrado,
ni viváis con vuestro corazón oprimido.*

*Acallad las quejas de vuestro corazón,
soltad los apegos de ansiedad.
Dejad el peso de vuestro apego al prestigio,
a quedar bien, a llevar razón.
Soltad vuestros apegos a la salud,
a la necesidad de estar bien,
a la comodidad, al dinero.
Soltad el peso de vuestro apego al éxito,
de vuestro apego a las mil cosas que nos ahogan,
y nos impiden respirar a pleno pulmón.*



*Silenciad vuestros ruidos.
Soltad y soltaros de todo lo que os ata y esclaviza,
de todo lo que nos condiciona y ahoga.*

Soltad, soltaos, liberaos.

Pausa. Pausa silenciosa.

Pausa llena de quietud en el alma.

Silencio.

Calma interior.

Serenidad.

Seguimos escuchando a Jesús en el susurro del alma:

*Abrid las puertas de vuestro corazón silencioso,
para que podáis recibir el torrente de vida que os traigo,
para que podáis acoger todo el amor de mi corazón divino,
para que podáis llenar todo vuestro corazón humano del amor de Dios,
para que vuestro corazón se llene de Dios.*

*Abrid las puertas de vuestro corazón silencioso,
libre de toda atadura, de todo apego,
libre para poder amar,
para vivir en comunión con todas las personas,
con todos los que conviven con nosotros y nosotros con ellos,
libres para amar, en todas las direcciones,
para amar siempre y en todas las estaciones del año,
y a todas las horas del día,
libres para amar y compartir todo lo que somos cada uno de nosotros,
y todo lo que tenemos,
libres para amar sin condiciones,
libres para amar con un corazón sagrado, divino, que nos da todo,
porque nos llena de todo lo que es Dios,
para amar con un corazón desinteresado,
con un corazón infinito,
que comparte la vida, la luz, el amor y el gozo infinito.*

*Abrid las puertas de vuestra mente y de vuestro corazón,
para recibir la VIDA, la vida abundante,
para que después de llenaros vosotros,
rebose a vuestro alrededor,
y seáis presencia divina de la vida de Dios,
que llena a todas las personas,
de la misma Vida abundante que tú eres.*



*Recibid y acoged la Vida abundante que os envuelve,
la Vida que os envuelve en el aire que respiráis,
y saboread la Presencia de una Vida abundante,
infinita, eterna y abundante que os transforma,
por dentro y por fuera,
en la misma Vida divina y sagrada que os traigo,
y os regalo en cada instante de vuestra vida.*

**“Yo he venido para que tengáis Vida,
una vida abundante”.**

*Llenaos de VIDA, llenaos plenamente hasta que reboéis,
por todas las fibras de vuestro ser,
y llenéis de ella a todos vuestros hermanos,
a todas vuestras circunstancias,
a todas vuestras situaciones.*

“Yo he venido para que tengáis VIDA”
*Para que tengáis VIDA eternamente,
en este momento y siempre.*

“Yo he venido para que tengáis VIDA”

En esa unión vital conmigo, que rebose,
y que tú ya no vives, como decía San Pablo:

“Ya no vivo yo, es Cristo quien vive en mí”

Ya no vivo yo, ya no respiro yo, **es Cristo quien respira en mí.**

Ya no soy yo el que hablo, **es Cristo quien habla en mí.**

Ya no soy yo el que está escuchando, **es Cristo el que está escuchando en mí.**

Porque yo soy UNO con Dios.

UNO con Cristo.

Como decía San Juan de la Cruz:

**“El amante está en el amado,
y el amado en el amante,
y entrambos son UNO, somos UNO los dos”.**
Porque **“En Él vivimos...”**

5) Para próximas charlas.

Y con esto damos otro paso para próximas charlas.

“Porque en Él vivimos, nos movemos y existimos”

Y ahí estamos, en este momento, abriendo la puerta para nuevas charlas, desmenuzando:

“En Él vivimos...” en esa Vida abundante.

“En Él nos movemos,...” en esa Vida abundante.

“En Él existimos,...” en esa Vida abundante, que nos trae Jesús,



**sintiéndonos vivir y vividos por dentro,
sintiéndonos por dentro, que nos movemos en Dios,
y que somos modelados, modelados, modelados por Dios,
y que existimos en esta existencia corporal, temporal. Existimos en Dios.**

Esa es la Pasión por Dios.

Jesús nos desvela el misterio de Dios.

El misterio de Dios Padre que nos ha creado,
configurado a su imagen y semejanza.

Jesús nos desvela la Vida de su Espíritu en nosotros por dentro.

La Vida abundante de su Espíritu.

Jesús nos desvela la comunión con Él.

Somos UNO con Él, porque: “En Él vivimos, nos movemos y existimos.”

6) Seguimos orando.

Nos disponemos así ahora para este ratito de oración,

permaneciendo muy conscientes,
adentrándonos en este silencio interior,
en la quietud interior del alma.

Nos recogemos y dirigimos nuestra mirada hacia dentro,

hacia esa Vida que respiramos.
El Espíritu de Dios que nos vive por dentro,
nos respira por dentro.

Nos quedamos así en este clima de silencio,

de calma interior, de comunión amorosa.

Señor, vive tú en mí y yo en ti.

Mi Dios y mi todo.

Señor mío y Dios mío.



Nos quedamos escuchando esta canción, y saboreando el silencio
y la comunión con Dios.

7) Para practicar.

Para terminar, os recuerdo la práctica,
que es el ejercicio importante de cada día, de cada momento.

**Estamos practicando dos ejercicios
que iremos completando cada día:**

Primero:

Fomentar mi presencia exterior consciente.

Dándome cuenta de todo lo que me rodea,
las percepciones, objetos, tacto, sonidos, colores,
percepciones conscientes de todo lo que me rodea.

Segundo:

Fomentar mi presencia interior consciente.

Es un ejercicio esencial.

Sentirme yo presencia consciente de mí mismo.

Consciente de mí mismo en este momento,
no puede ser en otro momento.

La consciencia de mi presencia,
siempre es ahora en este momento,
consciente de mí mismo.

Presencia interior consciente de mí mismo en primer lugar,
y también consciente de mí mismo mirando, escuchando.
sintiendo, sintiéndome por dentro lleno de quietud,
lleno de paz y lleno de amor.

Y terminamos así, este ratito de charla hasta la próxima,
y seguimos, como digo,
fomentando la Pasión por Dios,
en nuestros ratos de oración,
y en nuestros ratos de actividad.

Contemplativo en la oración y contemplativo en la acción.

Muy buenas tardes y hasta el próximo día.
Un abrazo grande en el corazón de Dios.