



## 13Ch Prác. 2-3: Ser consciente de mí mismo.

### 1) *Introducción.*

Muy buenas tardes en este nuevo encuentro de los martes, donde estamos aquí en Maldonado, de forma presencial, y donde también estamos unidos todos en el corazón de Dios, con los que estamos conectados desde nuestro Rincón Sagrado.

**Hoy tenemos que hacer una pequeña pausa sagrada,** para recordar a nuestro compañero y amigo, que ha estado a nuestro lado tantos años, **Ángel,** y que ha estado aquí, unido a nosotros tantos días, y que hoy nos está escuchando desde el palacio infinito de Dios, donde él ahí, está también unido a nosotros, y nosotros a él.

**Vamos a hacer una pequeña pausa en silencio,** evocándolo en nuestro corazón.

**Continuamos estas charlas, enfocadas fundamentalmente,** a nuestra práctica de la acción contemplativa. Y vamos dando pequeños pasitos, sabiendo que la práctica es absolutamente esencial. En realidad, es el aprendizaje continuo, donde vamos evolucionando en nuestra manera de vivirnos. Es una oportunidad de vivirnos.

**No solamente es una práctica para aprender,** sino una práctica donde ya nos vivimos en ese ejercicio. Y así hasta que vayamos sacando lo mejor de la música de nuestra vida, donde vayamos armonizando la oración, las actividades, y las actividades llenas de armonía, llenas de paz, llenas de Presencia.

**Ya sabemos que solo practicando, practicando y practicando,**  
vamos dando pasos en nuestro camino personal.  
Así que vamos a empezar en este momento.

## **1ª Parte del ENCUENTRO**

### **Ejercicio y práctica**

## **2) Compite tú en el lugar.**

**Es una manera de situarnos en este momento.**  
**¿Dónde está mi atención en este momento?**



Ya el plantearnos esta pregunta,  
despierta mi atención.  
Ya estoy practicando la atención.  
Ya estoy con la atención  
en este momento.

### **Permanecemos en esta actitud consciente.**

Consciente de todo mi cuerpo.  
Consciente de mi mente, aquí, atenta y despierta.  
Y consciente de este momento para vivirlo,  
de una manera profunda,  
consciente y amorosa.  
Sentimos como nuestro cuerpo se va relajando y silenciando.

**Y permanecemos aquí en este momento,**  
**arraigados en nuestro interior.**

**Ponemos especial atención en la oración,**  
para ambientarnos en este momento.

**Dios está conmigo,**  
**pero, es más, Dios está dentro de mí,**  
**regalándome mi existencia.**

**Deseo quedarme unos momentos en su Presencia,**  
**que me da la vida en este momento,**  
**que me da la vida en mi cuerpo,**  
**en mi mente, en mi corazón,**  
**y en la totalidad de mi ser.**

### ***3) Creado para vivir el sueño de Dios pero vivo enredado fuera.***

**Permanecemos así ahora muy conscientes,**  
y comenzamos esta serie de sugerencias,  
que nos van ambientando para explicar luego la práctica,  
que vamos a ir proponiendo para este tiempo.

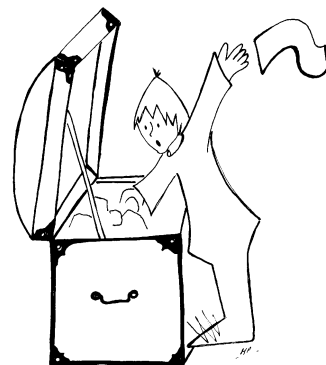
- 1) Partimos, y esto es importante  
siempre tenerlo en cuenta,  
de que yo he sido creado por Dios,  
para vivir una plenitud de comunión con Él,  
y una plenitud de comunión con todos los que nos rodean,  
con toda la creación.  
Para vivir en el amor, es la transformación de nuestra vida,  
sentirnos una criatura de Dios,  
realizando ese sueño de Dios en este mundo.**

**Y esto es importante que lo tengamos muy en cuenta,**  
porque luego la segunda parte es:  
**“Yo, me vivo fuera, enredado en mil asuntos”**

**Estas dos cosas son importantes,**  
para darle verdadero sentido a nuestra práctica diaria.

**He sido creado para vivir esa comunión con Dios,  
para ser contemplativo en el ser,  
en mi comunión con Dios,  
y en mi comunión con Dios en el hacer.**

**Sin embargo, yo vivo fuera,  
enredado,  
perdido en mil asuntos,**  
lleno de actividades,  
con mucho ajetreo,  
yendo y viniendo con muchos asuntos,  
y con muchos negocios.



- 2) Ante este enfoque y esta situación  
nos preguntamos:  
Yo, vivo en el ¿ser? o en el ¿hacer?**

**Y me pierdo en la acción,  
y ahí está la clave de nuestras charlas ahora.**

Entonces caemos en la cuenta,  
si yo vivo fuera y perdido,  
**¿qué ocurre en mí cuando yo vivo perdido?**

Recordamos brevemente.

### **3) Ocurren tres cosas:**

#### **La primera:**

Que yo me dejo embeber por la acción.  
Perdido en la acción.

#### **La Segunda:**

Que me olvido de mí mismo.  
**Embebido en la acción, ya no sé quién soy.**  
“Yo soy la acción, el triunfo, el fracaso, el dolor,  
la alegría, la tristeza...”

Yo, **¿quién soy?**, yo vivo sin saber quién soy.  
Me olvido de mí mismo, identificado con mi acción,  
con mis emociones, con mi actividad...

#### **La tercera:**

Que mi acción es mecánica, automática, despachando.

### **4) Cuando caemos en la cuenta de estas tres cosas que se producen en mí, cuando yo vivo fuera, pues queremos, justo decir:**

*“no puedo vivir ahí fuera,  
quiero volver a conectarme con ese sueño de Dios”*

### **5) Entonces.**

**¿Qué hacer ante estas tres situaciones  
que se producen en mí, cuando vivo fuera?**

## ***4) Necesidad de practicar***

### **Práctica 1ª:**

**¿Qué hacer yo para no perderme en la acción, en el hacer?**

**Ser consciente de la acción.  
Darme cuenta de lo que estoy haciendo.**

## Práctica 2ª:

La segunda práctica es:

**Si yo me olvido de mí mismo.**

**Ser consciente de mí mismo.  
Recordarme a mí mismo.  
Encontrarme a mí mismo.  
Descubrirme a mí mismo.**

**Esta es la práctica que estamos desarrollando ahora,  
y con la que vamos a seguir abundando más en ella.**

En la charla anterior, la 12, en la que hablamos de esta práctica,  
os dije una cosa que es muy importante.

## Importancia de esta Práct2:

**Esta práctica segunda, es absolutamente esencial.  
Insisto en ello, es el secreto de la Vida.**

El secreto de la Vida es:

**que yo sea consciente de mí mismo,  
no viva perdido.**

**Que yo me descubra vitalmente quien soy yo realmente.  
Descubrirme vitalmente, en este momento.**

**Me identifico con el trabajo.**

Me identifico con las emociones.

Me identifico con mis resultados en una actividad.

Me identifico con mi nombre, con mis títulos,  
con mis pensamientos, pero todo eso pasa, todo eso cambia.

**Descubrir vitalmente quién soy yo.**

**Es descubrir que yo soy lo que permanece.**

Y **¿qué es lo que permanece?**

**La consciencia de mí mismo.**

## *6) Distintas formas*

### *para ejercitar esta Práct 2.*

**Hay muchas maneras**

**de ir descubriendo la consciencia de mí mismo.**

Y sería bueno que fuéramos probando,  
cómo sentirme consciente de mí mismo en este momento.

Ir probando cual es la forma que más me ayuda,  
para ser plenamente consciente de mí mismo.

Para ser presencia consciente.

Esta frase es importante:

## 1ª forma: Yo sujeto que realiza esta acción Presencia consciente en este momento.

### Primer modo:

**Yo soy sujeto** que realiza esta acción, en este momento,  
ser sujeto moviendo mis manos,  
ser consciente de que yo soy el sujeto que está mirando,  
estoy hablando,  
estoy percibiendo las sensaciones de mis manos una con la otra.

### **Yo sujeto de mí mismo,**

**conciencia de mí mismo realizando esta acción.**

Ya propuse, yo sujeto de la acción de abrir la botella, de beber.

## 2ª forma: Yo sentirme vivir conscientemente

### Segundo modo:

**Ser consciente de mí mismo**  
**sintiéndome vivir conscientemente.**

### **¿De qué manera?**

**Realizar percepciones profundas,** con plena atención.

**Percepciones profundas** en mi modo de hablar.

Fijaros que esta práctica, nos puede dar mucha riqueza.



### **Percepciones profundas:**

Plena atención en ver, o en oír, tocar, saborear, gustar.

Una atención significa, fijaros,  
que yo estoy aquí con toda mi atención,  
con todo mi ser,  
silenciosamente,

como si estuviera completamente centrado en esa percepción.

Realizar lentamente esa percepción, significa,  
que yo soy consciente de lo que estoy haciendo.

### **Si lo practicamos da un gusto, una especie de satisfacción,**

una especie de quietud interior, de paz enorme,  
porque es como si yo estuviera ahora mismo,  
viviendo y vibrando en esta acción de tocar, de mirar...

### **No es un pensamiento, no es pensar,**

es la sensación de tocar una mano sobre la otra,  
sentir esa percepción, vivirla, incluso sin mover la mano,  
meteros en esa percepción, meteros dentro de ella y sentirla.

Y entonces, fijaros que

**esta percepción profunda,**

**puede ser una consciencia muy plena de mí mismo.**

Todo yo mirando, la botella, la mesa, el vaso.

O todo yo tocando, la mesa, la botella, la percepción de tocar.

**Y fijaros que estamos,  
no en percibir la acción solo de tocar,  
sino es la percepción  
donde yo me siento a mí mismo,  
consciente de mí mismo.**



**Todo yo en esta percepción profunda.  
Consciente de la percepción de mirar.**

**Consciente de la percepción de escuchar,  
todo yo escuchando, saboreando, gustando.  
El gusto de escuchar.**

Todo yo acariciando con mi mano.

**Consciente de la percepción de tocar,  
una mano con la otra.**

**Todo yo consciente de mí mismo,  
en esa percepción de tocar una mano con la otra,  
o de percibir un aroma, el aroma de un café de un té.  
La percepción y el sabor.**

**Os propongo en esta Práct2,  
que es consciente de mí mismo,  
dos modos.**

1º Uno lo explicamos en la charla anterior, que era:  
**Ser consciente de mí mismo,  
como sujeto de la acción.**

2º Segundo modo que os propongo:  
**Ser consciente de mí mismo,  
sintiéndome vivir conscientemente  
en las percepciones profundas.**

**A lo largo de estos días ir seleccionando cuál es la práctica,  
que más nos ayuda para sentirme consciente de mí mismo,  
que es de lo que se trata.**

**Insisto, sin agobios, sin rigidez, con buen humor.**

Probando con paciencia y humildemente.

Dándome cuenta de cómo me enredo con un pensamiento,  
enseguida se me ocurre otra cosa,  
bueno, paciencia, paciencia, paciencia.

## **2ª Parte del ENCUENTRO**

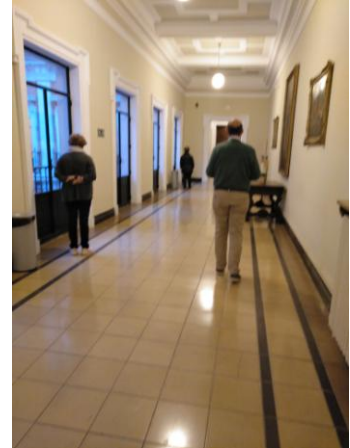
### **Ejercicio y práctica**

#### **6) Para practicar con el grupo.**

**Vamos a pasar a la segunda parte de los encuentros, que es hacer una pequeña práctica:**

##### **Caminar consciente:**

caminando unos minutos por el claustro,  
y volvemos aquí a este espacio de la sala,  
dentro de unos seis o siete minutos,  
y luego continuaremos con un ratito de meditación.



**Os invito a los que estáis en vuestro Rincón Sagrado,**  
a practicar en vuestra habitación,  
y dentro de unos minutos volvemos,  
a la práctica de la meditación.

## **3ª Parte del ENCUENTRO**

### **Ejercicio y práctica**

#### **6) Invitación a la oración.**

**Comenzamos este ratito de meditación contemplativa,**  
**creando un clima que nos ayude a estar en silencio.**

**Componte tú en el lugar,**

**entra en el silencio de tu cuerpo.**

Procuramos ser conscientes del silencio de nuestro cuerpo.

Todo mi cuerpo en silencio, relajado, en armonía,  
aflojando los hombros más y más.

Todo mi cuerpo en silencio por dentro.

**Entra el silencio de tu mente en silencio,**  
**muy atenta y despierta en este momento.**

**Entra en el silencio de tu respiración.**

En el silencio de cada respiración consciente.

Sintiendo como entra el aire y cómo va saliendo.

Permanecemos muy conscientes, muy despiertos,  
viviendo cada respiración.



**Entra en el silencio de tu corazón,**  
en el silencio de tu alma.  
Seguimos permaneciendo en cada respiración,  
hasta el hondón del alma.

**Silencio...**  
**Quietud...**  
**Calma interior...**  
**Atención amorosa...**



**Escuchamos a Jesús en nuestra alma:**

*“Yo soy el pan de la vida,  
el que venga a mí no tendrá hambre,  
y el que crea en mí no tendrá sed jamás”*

*“Yo soy el pan de la vida, de la vida del alma,  
de la vida de nuestro corazón.  
Yo soy el pan de la vida bajado del cielo.  
El que come de este pan vivirá para siempre,  
para la eternidad, para la plenitud en comunión con Dios,  
como nuestro amigo Ángel,  
viviendo ya en la comunión eterna con Dios.  
Yo soy el pan vivo, bajado del cielo”*

*“El que come de este pan, vivirá para siempre.  
El que come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna,  
y yo le resucitaré el último día”*

*“El que come mi carne y bebe mi sangre,  
habita en Él y yo en él”*

**Nos quedamos en el silencio del alma llena de Dios,  
habita en mí y yo en Él.**

**Señor vive tú en mí y yo en ti.  
Señor mío y Dios mío  
Mi Dios y mi todo.  
Somos uno los dos.  
Señor, tú en mí y yo en ti,  
Somos uno los dos.**

## 7) *Despedida.*

### **Con este ratito de oración,**

nos quedamos así en este silencio del alma,  
en comunión con Dios, en comunión con nosotros,  
como un grupo que buscamos en la profundidad de nuestra vida,  
la pasión por Dios, para ser UNO con Él,  
y para ser UNO entre todos los que formamos esta familia,  
de Vida y Contemplación.

### **Tenemos ya un Ángel en el cielo,**

y ha vivido con nosotros en esta tierra,  
y lo llevamos todos en nuestro corazón.

### **Os invitamos a todos al retiro que tendremos este sábado,**

como primer sábado de mes por la mañana que dedicamos a este retiro.  
Y que, por cierto, empezaron estos retiros con la iniciativa de Ángel con Jaime.  
Los dos nos dieron esa sugerencia, de sentirnos unidos en oración el primer  
sábado de mes en ese retiro.  
Y ellos empezaron, ellos dos aquí en Maldonado,  
y luego ya nos fuimos uniendo a esa iniciativa,  
y ha resultado una riqueza muy grande y sigue siéndolo.

**Nos despedimos con un abrazo muy fuerte en el corazón de Dios,**  
y hasta el próximo encuentro.

