



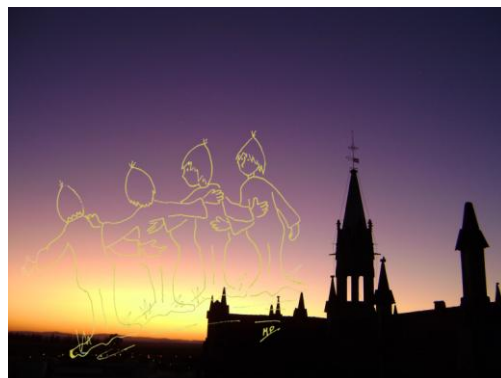
07 Ch: En ti existimos1

1) *Introducción.*

Buenas tardes, queridos amigos de **Vida y Contemplación**.
Estamos otra tarde aquí, queriendo compartir un rato de charla y convivencia,
sintiéndonos unidos todos en el corazón del Señor,
en el corazón de Dios.

Formamos parte de un grupo, caminando,
queriendo abrirnos al misterio de Dios,
en nuestro corazón y en nuestra alma.

Sentimos a cada uno de vosotros,
sintiéndonos muy presentes,
ahí, en nuestro **rincón sagrado,**
en esa profundidad interior del alma,
donde nos sentimos conectados,
en esa comunión de amor,
en esa comunión de búsqueda profunda de Dios.



2) *Componte tú en el lugar.*



Vamos a empezar disponiéndonos:

Caemos en la cuenta,
¿dónde tenemos puesta ahora
nuestra atención?

Venimos del ruido, de los negocios, de nuestras
preocupaciones.

Nos quedamos ahora, en silencio,
conscientes,
en este momento,
en este lugar,
en este espacio sagrado que es:
nuestro Rincón Sagrado.



Y empezamos con la oración de comienzo del encuentro:

**“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.

Seguimos ahora, atentos y muy conscientes, con el **tema esencial** que llevamos para este curso:

Pasión por Dios

**Despertar esa pasión,
esa especie de enamoramiento profundo de Dios,**
para vivir en lo esencial,
en la clave,
en el sentido profundo de toda nuestra vida.

Y para ello empezamos con:

La clave para ser contemplativo
es como la contraseña para ser contemplativo,
**en la oración y en la vida diaria,
estemos donde estemos
y hagamos lo que hagamos:**

**Vivir la vida
y el espíritu
de Jesús.**

Vivir por dentro:

ya sabemos que **VIVIR no es una acción**,
ni tampoco es un pensamiento,
ni tampoco son frases bonitas.

Vivir es:

Experimentar la unión vital dentro de nosotros,
que experimentamos en el corazón, en nuestra alma,
para sentirnos conscientemente viviéndonos desde dentro:

conectados con Dios “en quien vivimos, nos movemos y existimos”.

4) Jesús nos despierta la pasión por Dios

Decíamos en la charla anterior, que:

**Jesús: Nos despierta a enamorarnos de Dios,
a vivir Pasión por Dios**

**Pasión por Dios siempre:
En la oración y en la acción**



Jesús nos desvela el misterio mismo de Dios Padre,

que nos crea por amor,

que nos configura llenos del Espíritu de Dios,

y que nos desvela esa Presencia vital de comunión permanente con Él.

Somos UNO con Él.

Esta es la experiencia más grande que podemos vivir en nuestra vida.

Con esta charla terminaremos ya esa profundidad tan grande a la que nos invita San Pablo:

Descubrir ese Dios desconocido,

En quien vivimos y en quien nos movemos y en quien existimos.

Seguimos en la página 3 del guion, con esta charla o con la próxima, daremos por terminado este tema: La clave para ser contemplativo.

No nos perdamos,

la clave para ser contemplativos es:

Vivir el Espíritu y la vida de Jesús.

Es sentirnos viviéndonos en comunión de amor con Dios,

llenos de su Espíritu,

llenos de su Vida,

llenos del aliento del Espíritu de Dios.

5) *Pausa para conectarnos.*

Hacemos una pausa,
una pausa que siempre es:
conectándonos por dentro.

Tomando conciencia,
en silencio,
en atención amorosa,
en la quietud interior,
en el alma de Dios.

Dios está conmigo, pero, es más,
Dios está dentro de mí.

Siento su Presencia,
que me da la vida,
en mi cuerpo,
en mi mente,
en mi corazón,
en todo mi ser.

Y llena de su Espíritu,
cada movimiento,
cada gesto, porque:

“En Él vivimos, nos movemos y existimos...”
en cada gesto movidos desde dentro,
movidos desde el Espíritu que nos habita,
y que modela cada gesto,
cada célula hasta la punta de mis dedos.

Procuramos esta actitud silenciosa, consciente.

**¿Cómo puedo vivirme yo?
¿Cómo puedo vivirme yo para conectarme con Dios por dentro,
sintiéndome vivir desde dentro,
sintiéndome movido desde dentro,
sintiéndome existiendo desde dentro en Él?
¿Cómo puedo conectarme
con el Ser de mi ser,
con la Vida de mi vida,
con la Luz de mi luz,
con el Amor de mi amor?**

Tenemos que partir del convencimiento absoluto
de que nuestra unión con Dios
es ya una realidad,
no hay que conquistarla,
ni hay que pensarla,
ni hay que hacer alguna estrategia para ver si lo consigo.



Es un regalo de Dios,
“en quien vivimos, nos movemos y existimos.”

Él ya nos ha hecho a su imagen,
nos ha creado a su imagen.
Somos imagen y semejanza de Dios.
Nos llena de su Espíritu,
vivimos dentro, llenos,
llenos del Espíritu de Dios,
habitados y en comunión eterna con Él.

Vamos a tratar de adentrarnos en este misterio una vez más,
sintiéndonos enamorados,
seducidos, vividos y movidos desde dentro por Él.

¿Cómo podemos vivirlo?
¿Cómo podemos experimentarlo?

Ya decimos que no se trata de pensar, ni de reflexionar,
sino se trata de **abrirme a una experiencia**,
que brota desde la hondura de mi ser,
desde el hondón del alma,
desde el alma de mi alma,
desde la riqueza infinita de mi ser profundo,
que es Dios.

6) En Dios existimos.

Ya hemos hablado en las dos charlas anteriores:

“En Dios vivimos” y
“En Dios nos movemos”

Hoy vamos a adentrarnos en esta tercera dimensión:

“En Dios existimos”

Como veis es tratar de adentrarnos,
en el misterio de ese Dios desconocido,
invisible, inefable,
“en quien vivimos y nos movemos y existimos”
y que nos habita,
y nos llena
y nos mueve
y nos existe por dentro.

Hoy centramos la atención en esta tercera dimensión:

En Dios existimos

Es una invitación a experimentar que en Dios existimos.

Es una experiencia de vivir que existimos por dentro en Dios.

Permanecemos un momento en silencio,

sintiéndonos en la respiración,
en cada respiración nos sentimos respirados,
llenos de la luz, de la paz,
de la Vida vibrando en nosotros.

Vida consciente.

Presencia.

UNO con Dios.

**“Señor, en ti vivo y respiro,
en ti me siento vivir,
en tu aliento de vida me vivo,
en ti me muevo,
en ti me siento modelado por tu Espíritu,
en ti existo en esta vida encarnada,
en tu abrazo amoroso me abandono.”**

Vamos a tratar de conectarnos con esta experiencia de:

“Existimos en Dios.”

Hace unos días decíamos en la otra charla:

***“Vivimos y nos movemos tan en Él,
que no nos damos cuenta
de que en Él vivimos y nos movemos”***

**Hoy, ya podemos completar y afirmar esta realidad,
que ya es así en nosotros:**

***“Vivimos, nos movemos y existimos tan en Él,
que no nos damos cuenta,
de que en Él vivimos, nos movemos y existimos”***

Esta es la clave:

Darnos cuenta.

Despierta tú que duermes.

Despierta, no vivas distraído.

Bastaría estar despierto

para estar maravillado...,

para descubrir todas las maravillas de nuestro ser
y de nuestra vida infinita, sagrada,
en comunión con Dios.

Y ya aquí es una realidad, en nuestra existencia encarnada, corporal:

Dios está en mis manos, si no cómo se moverían...
Dios está en mis labios, si no cómo hablaría...
Dios está en mi corazón, si no cómo amaría...
Dios está en todo mi ser, si no cómo podría existir.

El océano está en la gota de agua,
si no cómo podría existir esa gota de agua.

La Vida de la vida está en el sarmiento,
si no cómo existiría ese sarmiento lleno de vida.

7) Invitación a vivir “En Dios existimos.”

Vamos a vivir este misterio.

Os invito a vosotros y me invito a mí mismo
a despertar,
a vivirme en Dios,
a moverme en Dios,
a sentirme configurado por Dios,
a sentirme existiendo en Dios.

Y despertar conscientemente,

Vitalmente, a esa Vida que nos vive,
que nos mueve y que nos existe por dentro,
en toda la riqueza interior
siendo UNO con Él.

Nos conectamos con esta presencia infinita de Dios,

con esta presencia eterna de Dios,
de donde brota nuestra existencia temporal.

Caer en la cuenta:

conéctate con esta presencia infinita y eterna de Dios,
de donde brota tu existencia física, corporal,
encarnada en este cuerpo, en esta mente,
en esta dimensión emocional,
en esta dimensión temporal.

Déja que Dios viva en ti.

Déja que Dios actúe y te modele.
Deja que Dios actúe y modele tu existencia,
esta existencia encarnada de mi cuerpo,
de mi mente, de mis gestos, de mis palabras,
de mi mirada, de mis reacciones.

Deja que Dios guíe y configure tus pensamientos,
tus emociones, todos tus gestos.

Deja que Dios llene de amor tus palabras,
tu mirada, tus gestos, tus acciones y actividades.

**¿Cómo puedo conectarme con la Presencia activa de Dios,
en quien yo vivo, me muevo y existo?**

Ya hemos repetido continuamente,
no hay que hacer nada, no se trata de hacer nada,
ni tampoco de pensar nada.

Yo ya estoy conectado.

Anotadlo bien en vuestro corazón:

Yo ya estoy conectado con la presencia infinita y eterna de Dios,
como está unido el sarmiento a la vid.

Esto es una realidad.

Ya estoy conectado.

Soy UNO con Él.

Soy UNO con Él desde toda la eternidad.

Y también existo,

cuando aparecí en este mundo,
existo encarnado en este cuerpo, desde mi nacimiento,
como si hubiese brotado de Dios, modelado,
como el sarmiento brota de la vid,
hasta volver definitivamente a mi hogar,
a vivirme en la plenitud del océano infinito de Dios,
en la comunión de amor, **UNO con Él.**

**¿Cómo me dejo yo vivir y modelar por Dios,
en esta existencia corporal?**

**¿Cómo me dejo yo vivir y modelar en mis gestos,
en mis palabras, en mi mirada,
en mis trabajos, en mis actividades?**

**El sueño de Dios es que yo viva en comunión con Él
y hacer conmigo una obra de arte,
hacer en mí una obra de arte.**

Primero:

**La esencia de mi vida es:
ser UNO con Él,
desde toda la eternidad.
Ser UNO con Él eternamente.**

Segundo:

**Hacer conmigo una obra de arte,
en esta existencia encarnada,**

en esta existencia corporal,
en esta existencia, donde yo me siento habitado,
en mi cuerpo, en mi mente, en mi corazón,
y que yo siento que Él me habita y me mueve por dentro,
siento la Vida por dentro, me hace sentirme por dentro.

Tercero:

Que yo sea su Presencia en este mundo:

Que con esta existencia temporal, corporal,
yo sea su Presencia en este mundo,
Que yo sea presencia de su amor,
de su luz, de su bondad, de su paz.

Que yo sea su Presencia, sintiéndome lleno por dentro,

lleno del Espíritu y de la presencia activa de Dios,
dándome vida a este cuerpo encarnado,
a esta existencia encarnada en mi cuerpo,
en mi mente, en mi corazón.

Sentimos esta Presencia que me mueve por dentro,

que modela mis gestos,
que modela mi mirada,
que modela todo mi ser.

Sentimos esta Presencia llenándonos por dentro.

Pausa

Silencio.
Calma interior.
Serenidad.
Silencio.
Calma interior.
Serenidad.
Lleno de paz.

Miro mis manos, miro a mi alrededor,

sintiéndome lleno de la energía,
de la luz y
de la vida de Dios,
encarnando su Presencia,
en mi cuerpo,
en mis gestos,
en mis pensamientos,
en todo mi ser.

Déjate modelar por Dios.

Deja que Él continúe su obra en ti.

*Pido la gracia de creer
en lo que podría llegar a ser y hacer,
si solo le permitiera a Dios
continuar su obra en mí.*

**Dejar que Él, quien me creó y me ama,
continúe creándome, guiándome
y dándome forma
en esta existencia encarnada.**



Que Él dé forma a mis manos,
a mis gestos,
a mis reacciones,
a mis palabras,
a mis pensamientos y
a mis emociones.

**Señor mío y Dios mío, mi Dios y mi todo.
Señor, vive tú en mí y yo en ti.
Señor mío y Dios mío.
Señor, somos UNO los dos.
Señor, somos UNO los dos.**

8) Para practicar.

Os propongo ahora un ejercicio práctico para toda esta época:
Esa obra de arte que Dios quiere hacer conmigo,
que yo haga una obra de arte con mi vida.

Elegir una actividad sencilla,
hacer la cama, caminar, fregar platos,
subir la escalera, recoger la ropa...

Permanece en silencio en esa actividad.
Con una actitud de atención amorosa.
Y relajado déjate llevar.



Déjate llevar con paz.



Deja fluir la vida.
Deja fluir el Espíritu de Dios.
Siéntete movido por dentro.
Alguien te mueve.
Alguien configura tus gestos.
Alguien configura tu mirada.
Déjate mover.
Déjate fluir.
Déjate llevar...

Elige alguna de estas actividades a lo largo del día,
para experimentar que:

“En Dios vivimos, nos movemos y existimos”

Vamos ahora a escuchar una canción

que nos viene también al hilo,
para que podamos conectarnos luego en el rato de oración,
en el silencio de nuestra alma, en el corazón de Dios dentro de nosotros.

Canción: ***“Vuestra soy”***

Permanecemos ya en silencio en nuestra oración.

Completaremos en la próxima charla ya este tema de:

“En Dios vivimos, nos movemos y existimos”

**Y permitir que Dios se encarne en nuestra existencia temporal,
encarnada en este mundo,
en esta tierra,
en esta circunstancia de nuestra vida de cada día.**