



## 08b Ch: Necesitamos darle VIDA a nuestra vida

### 1) Introducción.

**Buenas tardes a todos** los que estamos reunidos hoy aquí, de forma presencial en Maldonado y a todos los que estáis con el ordenador o Tablet, en vuestro **Rincón Sagrado**.

### Estrenando el Año 2022

**Empezamos este nuevo año** y ojalá sea un año para nosotros de crecimiento interior, de crecimiento por dentro, llenándonos más de esa **Presencia infinita que nos habita**, y también dejando que **aflore esa Presencia**, en toda nuestra forma de vivirnos.

**Bienvenidos a todos** y en este momento tan crítico, que empieza el año 2022, y se me ha ocurrido una cosa muy simple, que a mí me ha dado cierto sabor, que os comento a todos, por si os ayuda.

**Fijaros que el 2022 tiene tres doses**, y mirando el número, me di cuenta de que el “2” es un número que tiene una base enorme, el que más base tiene de todos los números nuestros 1,2, 3.., hasta el cero, es el único que está con una base total, **asentado**. Se me ocurrió que el curso de este nuevo año es:  
**para acabar de asentarnos.**  
**asentarnos en nuestro ser.**  
**asentarnos en la solidez, en la base.**

Y además fijaros que el número “2”, aparece por tres veces, **2022**. Es para caer en la cuenta, que es un regalo poderlo vivir así.

**Vamos a asentarnos en este 2022,  
en la solidez del ser de nuestra vida.**

**Comenzamos esta “charla 8b”**,  
para continuar con las charlas de la temática,  
que llevamos a lo largo del curso.

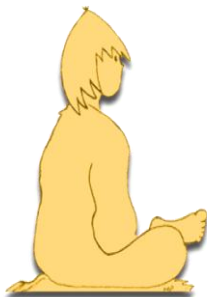
La “charla 8ª”, fue la que tuvimos en **Adviento y Navidad**,  
que era como un paréntesis de la dinámica de nuestro tema esencial.

Hoy nos planteamos un tema, que seguiremos a lo largo de todo el curso:

**Necesitamos darle VIDA a nuestra vida.**

## ***2) Compite tú en el lugar.***

Podíamos hacernos en primer lugar esta pregunta:



**¿Estoy pensando o estoy atento?  
¿Estoy pensando en este momento?  
¿Estoy enredado en algo fuera de mí,  
o estoy atento en este momento?**

### **Ejercicio práctico, ahora**

**Caemos en la cuenta, en este momento:**  
**¿Qué estamos pensando y viviendo?**

**Fijaros en esta frase:**

**Caemos en la cuenta de que estamos pensando,**  
o caemos en la cuenta de que estamos sentados,  
o que, por ejemplo,  
**caigo en la cuenta, de que estoy abriendo esta botella de agua mineral.**

## ¿En qué consiste este ejercicio?

En él ocurren dos cosas:

Primera cosa que ocurre:

Segunda cosa que ocurre:

**Caemos en la cuenta.**

Yo caigo en la cuenta.

Es decir, **se ha encendido una lucecita en mi cabeza.**

**Que estoy abriendo la botella.**

**Realizo la acción de abrir la botella**



**Caigo en la cuenta de que estoy abriendo esta botella de agua.**

**He dicho que había dos cosas** - Caer en la cuenta.  
- Abrir la botella.

## ¿Qué es caer en la cuenta?

Hace muchos años, existió un libro que supongo que existirá y yo lo tuve durante bastante tiempo, que tiene un título interesantísimo, **“Darse cuenta”**. Sí lo lográis encontrar es muy interesante.

**Caer en la cuenta es:** **Encender una luz.**  
**Se enciende la luz de mi consciencia.**  
**La luz de mi atención.**

Cuantas veces decimos: *“Ay que golpe, no me he dado cuenta”*.  
**No estaba encendida la luz de la consciencia.**

**Anotad esto bien:**

**Quando caigo en la cuenta de algo,**  
**estoy atento,**  
**se enciende la luz de la consciencia.**  
**Esta luz de la consciencia soy yo.**

**Caigo en la cuenta**, cuando me doy cuenta de algo,  
cuando soy consciente de algo,  
cuando miramos, escuchamos,  
**con atención.**

**Esa luz de la consciencia, no tiene forma.**

¿Os acordáis cuando hablábamos del flexo?  
Se enciende la luz.

**Esta luz no tiene forma,  
es pura luz que se enciende y vemos algo.**

**Entonces esa luz de la consciencia  
ve, percibe, siente algo.**

No con los ojos de nuestro rostro, no,  
sino **con el ojo de la consciencia,  
con el ojo de la atención.**

San Pablo le llamaría **el ojo interior del amor.**

**Entonces se enciende la luz de la consciencia**

**y ¿qué ve?,**

**Ve lo que tengo delante en este momento.**

**Ve lo que existe en este momento,**

la botella,  
veo el tapón,  
lo abro con toda mi atención,  
conscientemente, me doy cuenta de la botella,  
me doy cuenta de los dibujos que tiene la botella, <sup>±</sup>  
me doy cuenta de la fluidez del agua.

**Soy consciente de lo que tengo delante,  
del objeto, de las formas.**

**Ya tenemos dos conceptos muy importantes:**

**Primero.-**

**La luz de la consciencia no tiene forma,  
se enciende,  
si estoy yo, plenamente atento.**

**Segundo.-**

**Veo, percibo, toco las formas, color,  
medida, espacio de las cosas,  
de los objetos que tengo delante.  
Veo un pensamiento que tengo.**

*Ahora mismo, pienso en el viaje de volver a casa,  
o pienso en el fin de semana.*

**Entonces, veo formas en mi pensamiento.  
O veo emociones, estoy contento, estoy triste.**

**Conclusión:**

**Soy yo consciente de mí mismo,  
y de lo que tengo delante, las formas**



**Importante:**

**Si yo soy consciente de mí mismo.**

Si tengo encendida la luz de la consciencia.

**no me pierdo en la acción,**

no puedo decir "No me he dado cuenta".

**La respuesta de nuestra charla siete al final.**

**Me he dado cuenta,**

**entonces no me pierdo en la acción.**

Soy consciente de lo que estoy haciendo,  
de mí mismo  
y de la acción.

**Mi vida es SER**  
**Ser luz de la consciencia.**  
**Ser luz que ilumina mi acción.**  
**Ser luz en el hacer.**  
**Ser luz en lo que esté pensando.**

Hoy va a salir la charla un poco distinta de como la venimos haciendo...

Ya habéis visto que hemos hecho

**un ejercicio práctico,** que es:

caer en la cuenta de que estoy sentado,  
o caemos en la cuenta de que estoy andando,  
o caemos en la cuenta que estoy escribiendo.

**Caigo en la cuenta de que estoy hablando con vosotros ahora.**

**O vosotros caéis en la cuenta de que estáis escuchando.**

**Este ejercicio es enormemente práctico,**  
para hacer en cualquier momento.

**Encender la luz de la consciencia,  
la luz del alma,  
los ojos iluminados en esta acción.**



Y seguiremos viendo esta charla, para el siguiente momento que tengamos.

Iremos desarrollando un poco más esta misma práctica,  
que es la respuesta a:

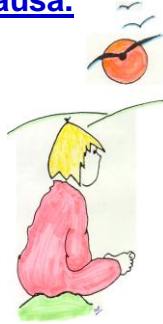
**¿Vivo perdido en la acción?**

**¿Cómo no vivir perdido en la acción?**

**Convirtiendo, cualquier acción en una práctica espiritual.**

En cualquier momento, en cualquier situación,  
en un ejercicio del Espíritu,  
de nuestra alma,  
de nuestra luz de la consciencia.

## Hacemos una pausa.



**Procuramos centrarnos en este momento.**

Ponemos la atención en la respiración,  
mirándola con el ojo interior del alma,  
de la consciencia,  
a ver si conseguimos estar muy centrados  
en la respiración.

**También observo si se me cruza algún pensamiento,**  
pero sigo enfocando toda mi atención en la respiración.

**Viviendo la respiración conscientemente,**  
y observando cómo entra el aire y como va saliendo.

**Y procuro también aflojar conscientemente,**  
todo mi cuerpo en cada respiración,  
como si se diluyera todo mi cuerpo.

**Me doy cuenta del ritmo de la respiración,**  
que tiene su propio ritmo y no depende de mí.

**La respiración no depende de mi voluntad,**  
es algo que ocurre en mi vida.

**Es un regalo de la vida,**  
que me respira por dentro,  
y que llena de VIDA todo mi cuerpo,  
toda mi mente,  
todo mi corazón.

**La respiración es la Vida, respirando en mí.**  
Me dejo llevar de la Vida que me respira por dentro,  
dejándome modelar por su ritmo natural,  
flotando en la respiración.  
Siento que la respiración es algo más grande que yo mismo,  
infinitamente más grande.  
**Alguien respira en mí.**

**La VIDA, el Espíritu infinito de Dios me respira por dentro.**  
**Es la VIDA infinita de Dios respirándome,**  
**llenándome de vida,**  
**hasta la punta de los dedos.**

**Seguimos sintiendo la respiración.**  
Todo yo respirando conscientemente.  
Todo yo sintiéndome respirado.  
**Alguien respira en mí.**



**Somos UNO con la VIDA.  
Todo yo respirando con la VIDA.  
El aliento de VIDA.  
El aliento del Espíritu de Dios.  
La VIDA que nos llena por dentro,  
y nos respira por dentro.**

**Todo yo en silencio,  
consciencia,  
luz de mi alma,  
presencia,  
espacio de Dios.**

Y escuchamos ahora a Jesús en nuestra alma:

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

Sin mí no podéis mover ni un dedo,  
ni andar, ni sentir, ni respirar, ni mirar.  
Yo soy la vid, la VIDA, vosotros los sarmientos llenos de vida.

***“Permaneced en mí”***

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

***“Señor, quiero dejar que tú,  
que me has creado,  
que me amas entrañablemente,  
que llenas mi vida por dentro y por fuera,  
continúes creándome, guiándome,  
llenándome y dando forma  
a cada gesto de mis manos,  
a cada paso de mis pies,  
a cada palabra de mis labios.”***

**Señor mío y Dios mío.  
Mi Dios y mi todo.  
Somos UNO los dos...**

### ***3) Sugerencias para terminar***

**Hoy ha sido una charla un poco original**, desde el comienzo hasta el final, pero tiene también, yo diría, su entrañable sentido, y es: **haber convertido, casi toda la charla en una práctica, en un ejercicio**, y que, además, quiero proponeros ahora, para estos días esta práctica, en la línea de la charla que hemos tenido.



## **Decíamos, que queríamos vivir ese sueño de Dios.**

Queremos vivir el sueño de Dios y dejarnos modelar por Dios, pero luego nos metemos en la acción, y ya nos perdemos en la acción.

## **La respuesta más concreta será en la próxima charla,**

ya que ampliaré un poco este tema, pero

### **¿Qué hago para no perderme en la acción?**

Decir que todo el día, voy a no perderme en la acción, sería una ilusión más.

## **Os propongo una invitación a este ejercicio de la atención, para darle VIDA a la vida.**

El ejercicio que haremos humildemente y con paz, tiene tres pasitos:

### **Primer paso.-**

Hacernos conscientes de

#### **¿En qué acciones me pierdo?**

- corporales,
- mentales,
- emocionales...

De la lista que tenemos del otro día, selecciona, dos o tres o cuatro de las acciones en que me pierdo, y quiero trabajar.

En esas acciones seleccionadas vamos a practicar, y a convertirlas en un ejercicio espiritual, de nuestro Espíritu.



### **Segundo paso.-**

#### **¿Cómo poner LA ATENCIÓN a “las formas” de estas acciones concretas?**

Por ejemplo, una cosa muy simple, abro la puerta de mi habitación o de mi casa y no me doy cuenta cómo pongo la llave y como saco la llave, ni del llavero ni de la cerradura.

Voy a convertir abrir y cerrar la puerta de mi casa en una **actividad espiritual**.

### **Debemos concretar lo más posible.**

#### **¿Cómo voy a poner la atención en esa actividad?**

#### **¿De qué forma?**

Cogiendo la llave y dándome cuenta de su forma, de cómo la introduzco en la cerradura..., es decir, siendo muy detallista en la forma en que voy a practicar la atención.



No globalmente, voy a empezar por el a, e, i, o, u. Así se aprendió el castellano. Nadie aprendió a poner su nombre globalmente.

**Concretar los cinco sentidos que voy a poner.**

No pensar en la llave, porque ya lo convertimos en un pensamiento, que es lo que hacemos siempre.

Voy a hacer un ejercicio, y lo convertimos en un pensamiento, no, no, no.

Entonces:

**¿Cómo vivir y poner la atención a la forma de esta acción concreta?**

**Tercer paso.-**

**¿Cómo vivir mi PRESENCIA CONSCIENTE, mi atención en esa acción?**

Cómo voy a estar yo consciente ahí, en esta acción.

A ver si humildemente, con paz y paciencia vamos practicando este EJERCICIO que os propongo para estos días, e ir asentándonos en nuestro ser, en este 2022

