



## 09 Ch: En ti existimos2

### 1) *Introducción.*

Queridos amigos de Vida y Contemplación, buenas tardes.

**Y buenas tardes en el corazón de Dios,**  
donde todos nos sentimos unidos,  
donde todos nos sentimos vinculados,  
a ese espíritu de Dios que nos llena por dentro,  
que nos despierta y que nos seduce.

**Buenas tardes queridos amigos,**  
una vez más unidos en nuestra oración,  
en nuestro camino, en nuestra vivencia interior.

Una vez más queriendo compartir este rato con vosotros,  
para seguir caminando y dando un pasito más,  
en nuestro caminar diario.



### 2) *Comparte tú en el lugar.*

**Sentirme ahora en este momento, en una actitud silenciosa.**  
Aprende a estar donde estás, con todo tu cuerpo,  
con toda tu mente, con todo tu corazón, con todo tu ser.



**Nos quedamos un momento en silencio,**  
conscientes de nuestra respiración,  
**soltando** cualquier tensión que percibamos,  
en nuestro cuerpo,  
**soltando** cualquier ruido de nuestra mente,  
permaneciendo centrados y atentos  
en cada respiración,  
**conscientes** de nuestra propia presencia,  
despertando la consciencia de mí mismo,  
en este momento.

**“Tú que duermes vigilad, vigilad, permaneced despiertos y conscientes de vuestra propia presencia”**

Y comenzamos nuestro ratito de oración, de charla con la invitación a esta oración, para despertar la consciencia de todo nuestro ser..

**“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 en este rato de charla con el tema central:

**Pasión por Dios**

Sabiendo en este momento que estamos descubriendo  
**la clave para ser contemplativos en la oración,**  
en nuestros ratos de oración y en la vida diaria,  
en nuestro trabajo, en nuestras tareas en nuestra convivencia.

**La clave es:**

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

**Vivir, que no es hacer,**  
aunque lo repitamos no importa.  
Vivir no es hacer cosas.  
Vivir no es decir frases, ni pensamientos.

**VIVIR es:**



**La unión vital.**

**Seguimos queriendo adentrarnos  
en este misterio que Jesús nos desvela.**

**El misterio de Dios Padre, creados a su imagen y semejanza.  
El misterio de la vida.**

**El misterio del Espíritu en nosotros.  
El Espíritu de amor en comunión.  
Y vivimos UNO con Él.**

Y estamos ya dando esta última charla, en este conjunto de adentrarnos en el misterio, de la clave para ser contemplativos en la oración y en la acción. Lo hemos desarrollado en tres charlas y lo completamos con esta cuarta:

***“En Dios vivimos, nos movemos y existimos”***

**Vivimos en Dios.  
Nos movemos en Dios,**  
y existimos en toda nuestra realidad encarnada corporal limitada.  
**Existimos en Dios.**

Y con esto terminaremos todo el tema de la página dos tres del guion.

Ya hemos comentado en la charla anterior: **“Existimos en Dios”**  
Existimos en Dios y vamos a seguir para completar esta tarde esta experiencia,  
**de sentirnos viviendo, moviéndonos y existiendo en Dios.**

Y como introducción la pregunta clave:

**¿Cómo puedo hacer yo esta experiencia interior  
para vivirme en Dios,  
para moverme en Dios  
y para existir en Dios?**

Ya sabemos que no es una acción más que hay que hacer como conquistar esto. No.

**¿Cómo puedo yo vivirme interiormente,  
para sentir que me vivo en Dios,  
para sentirme vivir en Dios,  
moverme en Dios  
y existir en Dios?**

Ya hemos repetido muchas veces que,  
**nuestra unión con Dios, ya es una realidad en nosotros,**  
desde que nacemos hasta que morimos.  
Toda la eternidad, unión con Dios, y ahora en nuestra existencia corporal,  
Unión con Dios.

**Es un regalo de Dios,** insisto, no es algo que el ser humano conquista,  
**“yo me lo propongo y voy a ver si...,”**

**Dios me ha creado así, me ha creado a su imagen,  
habitado por su Espíritu y en comunión con Él eternamente.**

Y se trata de ver **cómo puedo ir viviéndolo,**  
y ya hemos ido desarrollando en tres charlas:

**“En ti vivimos, Señor”**

**“En ti nos movemos, Señor”**

**“En ti existimos, Señor”**

#### ***4) En ti existimos, Señor.***

Hoy vamos a completar esta tercera dimensión.

**Es la realidad de nuestra vida corporal,  
encarnada y temporal que existe en Dios.**

En la charla anterior comentábamos que habíamos concebido toda nuestra vida,  
como brotando de Dios.

Tengo que despertar a esa experiencia interior,  
brotando de la realidad infinita de Dios.

Brotando en una existencia corporal, mental, emocional,  
como brota, decíamos, el sarmiento de la vid.

**Así es la realidad nuestra brotando del Ser infinito y divino,  
que es nuestro Padre creador.**

Vamos a intentar conectarnos con esta realidad:

**Yo existiendo en Dios.**

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

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

**¿Cómo vivir yo mi existencia corporal, encarnada, con mis ojos,  
con mis labios, con mi corazón, con mis pensamientos y emociones?**

**¿Cómo me dejo yo vivir y existiendo en Dios?**

**Hacemos una pausa,**

un silencio.

Miramos hacia dentro.

Respirando, escuchando el latido de mi corazón.

Cada respiración.

Sintiéndome respirado, sintiéndome respirado,

porque alguien me respira por dentro.

Y hoy vamos a centrar y desarrollar esta experiencia interior de:

**Existirme en Dios.**

Y voy a comenzar con una lectura, que la hemos tenido en la página web, en *Espacio Sagrado*, que os recomiendo visitar diariamente. Son unas cuantas frases muy fuertes, muy profundas, muy intensas.

Y esta lectura que voy a hacer hoy nos dice así:  
Fijaros el título:

**Primero, es lo primero.**

**Hablando de San Ignacio en el comienzo de sus ejercicios:  
Principio y Fundamento.**

**Para San Ignacio, la principal razón para mi existencia,  
la principal razón de los seres humanos es:**

**Abrazar la vida en toda su plenitud y bondad.  
Es así como damos la bienvenida a Dios a nuestra vida,  
y respondemos a su generosidad, a su amor infinito.**

**En nuestros genes, fijaros que palabra, en nuestros genes se  
encuentra el deseo de estar en una relación con Dios,  
compartiendo en nuestra carne y sangre,  
la formación genética de Jesús,  
pues Él compartió nuestra existencia humana.  
En mis genes se encuentra el deseo, la aspiración,  
de estar en una relación con Dios,  
compartiendo así nuestra carne y nuestra sangre,  
en la misma línea que Jesús genéticamente,  
también compartió nuestra carne,  
encarnándose en nuestro mundo.**

**La metáfora de la nostalgia de Dios,  
por la casa de Dios, por vivir en Él,  
sugiere todo lo que nosotros necesitamos en este mundo.  
Es lo íntimo de sentirse en casa con Dios. Es lo que nos da el  
propósito esencial de nuestra vida, y nos insiste con esa sensación  
inmensa de poseer una dirección para toda nuestra vida.**

**Cada realidad creada posee un potencial infinito,  
de ayudarnos a crecer en esta amistad con Dios.**

Hasta aquí la lectura de San Ignacio de la página web del Espacio Sagrado.

**Este es el gran misterio de nuestra vida:  
Ya estoy conectado con Dios.  
Tengo en mis genes el impulso,**

## **el deseo infinito de vivir en comunión con Dios.**

Decía San Agustín:

***“Nos hiciste Señor para ti,  
y nuestro corazón está inquieto, hasta que descanse en ti”***

Ya sé, por experiencia, que soy UNO con Dios,  
y en esta existencia encarnado, en este cuerpo,  
desde mi nacimiento hasta que vuelva otra vez,  
al hogar de Dios.

**Este es el sueño de Dios:  
hacer una obra de arte conmigo.**

Nos quedamos ahora un momento en silencio,  
rumiando, saboreando estas palabras,  
con alguna pregunta que nos ayude a reflexionar:



### **Primera:**

**¿Qué sentido tiene nuestra existencia encarnada y temporal?**

### **Segunda:**

**¿Qué pintamos nosotros en este mundo?**

**¿Para qué hemos sido creados?**

**¿Para qué hemos nacido?**

### **Tercera:**

**¿Cuál es mi misión esencial y la tuya,  
y de cada uno de nosotros en estos años de vida temporal?**

### **Cuarta:**

**¿Qué es lo que nos pide Dios en esta vida encarnada?**

Ya hemos comentado:

## **Existimos en Dios.**

Es la esencia de mi vida,  
y en quien vivo desde toda la eternidad.  
UNO con Dios.

En el corazón de Dios existo desde toda la eternidad.

Dios me ha creado porque me ha pensado a mí, tal como soy.  
Desde esta eternidad brota en el tiempo mi existencia encarnada,  
temporal, limitada, que vive y se mueve en Dios.  
Esta existencia corporal, mental, emocional,  
vive y se mueve en el alma y  
en el corazón de Dios.

## ***5) Aprender a vivir.***

Una sugerencia importante:

Mi existencia que brota desde la eternidad y el corazón de Dios,  
a este espacio temporal, a este mundo temporal.

### **Primero:**

**Aprende a vivir tu existencia encarnada, temporal, limitada.**

Aprende a vivir esta existencia **en el alma de Dios,**  
**en el Reino de Dios,**  
en el espacio de Dios,  
en la eternidad de Dios,  
en el abrazo de Dios,  
en el silencio de Dios.

**Aprende a vivir esta existencia encarnada, temporal, limitada.**

Aprende a vivirla **en la paz de Dios,**  
**enraizada en Dios,**  
empapada de Dios,  
envuelta en el amor infinito y eterno de Dios.

**Aprende a vivir esta existencia encarnada en el alma de Dios.**

### **Segundo:**

**Aprende a encarnar en tu existencia temporal,**

en este cuerpo,  
en esta mente,  
en este corazón.

**Aprende a vivir, a encarnar en tu existencia ya encarnada,  
y en tu vida diaria,**

la bondad infinita de Dios,  
la luz de Dios.

**Encárnala en tus manos,**

en tus ojos,  
en tu mirada,  
en tus palabras,  
en tus gestos.

**Aprende a encarnar la bondad de Dios,**

la luz de Dios,  
la armonía de Dios,  
la ternura de Dios,  
el aroma de Dios,  
la paz infinita de Dios.





## **Aprende a encarnar a Dios,**

la luz, la bondad, el amor,  
la paz de Dios en tu vida diaria,  
en tus trabajos,  
en tus actividades,  
en tu convivencia,  
en tus ratos de soledad,  
en tus tareas de la casa,  
en tus palabras,  
en tus silencios,  
en la quietud de tu alma y en tus gestos,  
en tus labios,  
en tu corazón,  
en tus ojos,  
en tus manos y en tus caricias.  
En tu oración y en tu acción.

**Aprende a encarnar la bondad infinita de Dios, en toda tu vida diaria.**

**¿Cuál es el sentido de nuestra existencia encarnada, entonces?**

**En primer lugar:**

**Ser presencia de la manifestación de Dios en el mundo.**

Continuar la vida de Jesús, el Espíritu de Jesús, la obra de Jesús.

**El ser Presencia de Dios en el mundo.**

**En segundo lugar:**

**Que nuestra existencia temporal, enraizada en Dios,  
que vive conectada con Dios,  
que permanezca siempre conectada con Dios.**

Fijaros que nosotros no podemos desconectarnos de Dios.

Siempre vivimos conectados con Dios,

si no, no respiraríamos,

ni correría la sangre por nuestras venas,

ni siquiera seríamos capaces de dar un paso.

**No somos autónomos, independientes.**

**Somos Uno con Dios.**

**Dios es la esencia de nuestra existencia encarnada.**

**Es la Vida de nuestra vida corporal.**

**Es la luz de mi inteligencia.**

**Es el amor de mi corazón, de mi alma.**

Entonces:

**¿Cómo puedo vivir yo esta misión de mi existencia corporal encarnada?**



## **Dejar que Dios haga su obra de arte conmigo.**

Esto es importante, es fundamental.

Dejar que Dios haga su obra de arte conmigo.

Dejarme hacer yo.

Dejarme hacer por Dios.

Colaborar para dejarme hacer por Dios,  
y que Él pueda hacer su obra de arte.



## **6) Para practicar.**

### **Primero:**

**Este ejercicio es importante.**

**Soltar... soltar..., soltarme..., dejarme fluir...**

Diluirme en sus manos...

Dejarme modelar por sus manos...

Hacer todo lo que sea de aflojar,

fluir al ritmo de Dios..., en la paz de Dios...

En el sentido profundo, de dejarme llevar por Dios.

### **Segundo:**

**Hacer yo una obra de arte, según el querer de Dios.**

Hacer yo una obra de arte con las cosas que hago,  
poner la mesa, caminar, fregar los platos,  
escribir, hablar...

Hacer una obra de arte escuchando, hablando, callando.

Es lo que decíamos antiguamente: *“Hacer la voluntad de Dios”*

Esa es mi felicidad dejarme llevar por lo que Dios quiere.

**Oramos en silencio.**

Y ahora escuchamos en **silencio,**  
**calma interior,**  
**serenidad.**

**“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”**

Es la oración más sublime que podemos dirigir a Dios.

**Que continúe creándome, guiándome,  
configurando y modelando todo mi ser,  
todo mi cuerpo, toda mi mente, todo mi corazón.**

**“Señor y Padre mío, que me has creado,  
y me amas con locura,  
y continúas tu obra en mí,  
guíame y modélame en todo mi ser.  
Padre, haz de mi lo que quieras”**

**Silencio.  
Calma interior.  
Serenidad.**

**“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,  
y en tu abrazo amoroso me abandono.”**

**Señor mío y Dios mío,  
Mi Dios y mi todo,  
Señor mío y Dios mío**



Nos quedamos en silencio orando y escuchando la canción:

***“Amarte a ti , Señor”, en todas las cosas...”***

Era una frase importante del Espíritu de San Ignacio:

***“En todo amar y servir, en todo amar y dedicarme,  
configurando mis gestos, mi vida desde dentro,  
por el Espíritu de Dios.”***

Nos despedimos ya, quedándonos ahora en oración,  
en este clima de silencio, de paz,  
y en este clima de comunión.  
Todos en el corazón de Dios,  
latiendo el corazón de Dios en nuestra alma.

Y sintiéndonos en comunión con Dios,  
llenos de amor, de paz,  
de la luz y de la vida del Espíritu de Dios que nos respira,  
nos enamora, y nos seduce,  
para apasionarnos cada vez más con Él.

Buenas tardes a todos.