



06 Ch: En ti nos movemos

1) *Introducción.*

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

Espero que tengamos todos una buena tarde y un buen comienzo de esta reunión de grupos de **Vida y Contemplación**, donde todos nos sintamos **unidos en el corazón de Dios**.

2) *Comparte tú en el lugar.*



Comparte tú en el lugar, es decir: **disponible** para este rato de encuentro contigo mismo, de encuentro con Dios, y de encuentro con todo el grupo, en esa sintonía de amor, de unión y de comunión.

En primer lugar caemos en la cuenta:

¿Dónde está nuestra atención en este momento?
¿Dónde anda?

Es bueno estar aquí, en este momento, en este lugar, en este espacio donde nos encontramos.

Nuestro Rincón Sagrado.

Nuestro espacio de oración,
de recogimiento,
de interiorización.



Hace años, cuando comenzábamos un curso, decíamos:

***“Aprende a estar donde estás,
con todo tu cuerpo,
con toda tu mente,
con todo tu corazón,
con todo tu ser”***

Estar en este momento donde estoy.

Silencio.
Atención.
Consciencia.
Luz del alma.
Espacio interior.
Calma.
Armonía de todo mi ser.

Permanecemos un momento

conscientes de nuestra respiración,
silenciando todo nuestro cuerpo,
conscientes, muy conscientes,
en una actitud silenciosa, muy despierta, en la paz del alma.

Nos unimos a esta oración de comienzo:

***“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.”***

Permanecemos así, ahora, en silencio.

Despiertos, conscientes, dejando nuestros lios.

***“Aprende a estar donde estás,
con todo tu cuerpo,
con toda tu mente,
con todo tu corazón,
con todo tu ser”***

3) Pasión por Dios.

Seguimos con nuestras charlas sobre el tema esencial que venimos tratando:

Nuestra Pasión por Dios

**Esa pasión por Dios que brota del corazón,
para vivir en comunión con Dios.**

**La clave, decíamos, aunque repita, viene bien recordarlo,
para ser contemplativo, apasionado,
en comunión con Dios,
tanto en nuestros ratos de oración,
como en nuestra vida diaria,
la clave es:**

Vivir la vida y el espíritu de Jesús.

**Ya sabemos que vivir no es hacer cosas,
ni decir palabras bonitas es:
Unión vital.
Sentirme en comunión, vibrando por dentro,
sintiéndome lleno por dentro de Vida,
experimentando un sabor, una presencia,
un espacio luminoso de paz, de vida, del Espíritu de Dios.**

Es: vivir muy despiertos a Dios,

“En quien vivimos, nos movemos y existimos.”

Jesús nos despierta.

Es una vida enamorada.
La pasión vibraba en el corazón de Jesús.
El corazón de Jesús era un corazón vibrante, apasionado,
pasaba noches orando, pasaba horas escuchando,
mirando a aquellas gentes sedientas de Dios.

Nos despierta a enamorarnos de Dios.

A vivir esa pasión por Dios

en nuestros ratos de oración,
como el que vamos a tener hoy y tenemos cada día,
en nuestro Rincón Sagrado.

Y pasión por Dios durante el día,

desde que amanece hasta que anochece,
todo el día. Pasión por Dios.

A ver si va surgiendo esa pasión en la vida diaria,

*“porque yo he venido, dice Jesús,
para que tengáis vida,
una vida abundante, infinita, llena de Dios”*

Por eso Jesús nos desvela ese misterio de Dios Padre,
de donde procede todo nuestro ser.

Nos desvela el misterio del Espíritu que vive y respira en nosotros,
y el espíritu de comunión:

Uno con Él.

Estamos ahora tratando de adentrarnos en el misterio de ese,
yo diría, de ese impulso de San Pablo:

“En Dios vivimos, nos movemos y existimos.”

Es el Dios desconocido, pero que yo vengo a revelaros, decía San Pablo.
El Dios desconocido *“en quien vivimos”*, qué curioso...

**Desconocido y vivimos en Él.
Desconocido y nos movemos en Él.
Desconocido y existimos en Él.**

Seguimos con el guion, en ta página 3,
ya nos quedan pocas charlas sobre este tema,
pero tenemos que adentrarnos a ver si empezamos,
a vivir y experimentar que:

En primer lugar:

Que vivimos en Dios,
sintiéndonos vivir por dentro,
vividos por Dios.

En segundo lugar:

Que nos movemos en Dios,
que toda nuestra vida es
dejarnos modelar por Dios.

Y en tercer lugar:

Que existimos en Dios.

Pausa:

Silencio.
Calma interior.
Consciencia hacia dentro,
hacia el hondón del alma,
como quien se adentra en el corazón de Dios.

Vamos a vivir este ratito de oración del corazón:

**Señor, despierta mi pasión, solo por ti,
Señor, me hace falta conocerte,
porque conocerte exactamente a ti
es la vida eterna.**

**Señor, déjame moverme y existir
todo mi ser en ti,
porque contigo podré vivir y acoger,
todo lo que me pueda acontecer.**

**Señor, y qué importa, entonces,
que tenga un cuerpo,
o que me vea privado de él,
que goce de buena salud
o que esté bajo la enfermedad.**

**Señor, en tu presencia está la plenitud de mi vida.
Aumenta en mí la sabiduría.
Acrecienta en mí tu luz.
Enséñame la forma de permanecer en ti.**

**Señor, que yo te desee únicamente porque te amo,
que yo no anhele ni pida nunca cosa alguna,
que viva yo siempre contigo, en comunión contigo,
que mi único deseo sea unirme cada vez más a ti,
y dejarme modelar por ti.
Señor, somos UNO los dos.**



4) Sugerencias para vivirme en Dios.

Vamos a tratar de introducirnos en una serie de sugerencias,
para abrirnos a la experiencia interior.

**¿Qué puedo hacer yo, para vivirme en Dios,
para moverme en Dios, para existirme en Dios?**

No se trata de una acción, no.

Entonces:

¿Cómo puedo vivir-me yo, para vivirme en Dios?

**¿Cómo tengo que vivir-me yo a mí mismo, para vivirme en Dios, para
experimentarme en Dios, para sentirme en conexión, conectado con Dios?**

**¿Cómo conectarme con la dimensión divina de la vida,
con lo inefable, con lo inaudible,
con el Ser de mi ser,
con la Vida de mi vida,
con el Amor de mi amor?**

La unión con Dios, decíamos, **ya es una realidad**,
y no podemos ponernos ahora, a ver qué es o qué no es,
o si estoy o no estoy conectado,
y cómo, puedo *yo alcanzar y vivirme... no.*

**La unión con Dios, ya es una realidad,
es un regalo de Dios y así nos ha creado Él.
Nos ha creado unidos,
en comunión con Él,
habitados por Él.
Su Espíritu llena nuestro corazón y nuestra alma,
para vivir así en comunión eternamente con Él.**

Vamos a tratar, dando otro paso, de adentrarnos en este misterio.

**¿Cómo puedo yo vivir esta unión con Dios,
que ya existe, que ya es una realidad?**

Desde luego no pensando, no es fruto de un pensamiento,
sino de abrirme a esa experiencia interior, más allá de mi mente.
Abrirme a esa realidad, que vive y que respira en mí,
que llena toda mi mente, mi corazón,
que llena cada célula de mi cuerpo, hasta la punta de mis dedos.

5) En Dios nos movemos.

Después de la charla anterior, donde estuvimos tratando de abrirnos
a la dimensión de: ***“En Dios vivimos”***

empezamos hoy con una invitación, a **moverme en Dios**
“En Dios nos movemos”

Pausa.

Silencio. Quietud. Calma.
Presencia. Espacio de Dios.
Reino de Dios.

**Señor, en ti vivo y respiro,
en ti me siento vivir,
en tu aliento de vida me vivo,
y en ti me muevo,
y en ti me siento modelado por ti.
En tu abrazo amoroso me abandono.**



**Vamos a intentar ahora silenciarnos,
a ver si nos centramos por dentro.**

Decíamos en la charla anterior:

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

Hoy podemos contemplar y completar y afirmar:

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

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...

Os invito y me invito a mí mismo a despertar a vivirme en Dios.

Viviéndome y moviéndome en Dios, ahora, sintiendo mis manos, mis labios...

Sintiéndome configurado desde dentro por Dios, conscientemente.

Sintiéndome en manos de Dios que me mueve por dentro,
que me modela desde dentro.

Conéctate con esta Presencia activa de Dios,

Dios que actúa en ti,
te vive por dentro y te mueve, te modela, te configura.

Deja que Dios viva en ti.

Deja que Dios actúe en ti.
Deja que Dios modele tus gestos,
tus palabras, tu mirada, tus reacciones.
Deja que Dios guíe tus pasos,
que configure todas tus acciones.
Deja que Dios llene de amor tus palabras,
que Dios llene de amor tus gestos,
tus trabajos, tus actividades.



¿Cómo puedo conectarme con esta Presencia activa de Dios?

¿Cómo dejo actuar a Dios en mí?

**¿Cómo me dejo modelar por Dios, en mis gestos,
en mis palabras, en mis trabajos y en mis actividades?**

Decíamos el otro día:

*Que Dios ha soñado con cada uno de nosotros,
para que yo, tú y todos vivamos en comunión con Él,
y para hacer una obra de arte con cada uno de nosotros.*

¿Cómo?

Primero:

La esencia de mi vida es ser UNO con Dios,
desde toda la eternidad,
Unión con Dios. Uno con Él.
Soy vida conectada con Él eternamente.

Segundo:

Dios quiere hacer una obra de arte conmigo.
Mi existencia en la esencia temporal,
es ser presencia de Dios,
es ser presencia suya, de amor, de luz,
de la luz suya, del amor suyo,
de la bondad, de la paz de Dios.

Tercero:

“Permaneced en mí como yo permanezco en vosotros.”
Tengo que quedarme dentro. Él está ahí.
Permanece tú dentro,
“Porque sin mí no podéis hacer nada.”

Cuarto:

El gran misterio de nuestra vida:
“Sin mí no podéis hacer nada”
Dios está en mis manos, si no, cómo se moverían...
Dios está en mis labios, si no, como hablaría...
Dios está en mi corazón, si no, cómo amaría...
“Sin mí no podéis mover las manos”..., dice Jesús.
“Sin mí no puedes mover tus labios...”
“Tú no puedes hablar sin mí...”
“Sin mí no puedes oír, mirar, escuchar, acariciar...”
“Sin mí no puedes caminar, mover tus pies...”

¿Será verdad, Señor?

¡Qué misterio, qué misterio, Señor...!
“Sin mí no podéis hacer nada...”

Pausa:

Silencio.
Calma interior,
Serenidad...

**Señor, que me convenza de que vivimos en ti,
y nos movemos en ti,
y que somos modelados por ti.
Que me sienta movido por dentro y modelado por dentro.**

Nuestra vida tiene dos dimensiones esenciales:

Primera dimensión: SER.

Ser UNO con Dios.
Comunión de amor.

Segunda dimensión: HACER.

Hacer actividades,
y yo voy a mi aire, como si fuera autónomo, no, no, no.

Conectado. Dejarme hacer por Dios.

Hacer, pero dejándome hacer por Dios,
dejándome modelar por Dios,
dejando que Dios haga su obra de arte conmigo, como el alfarero,
el barro no está ahí diciendo: yo voy a hacer mi obra de arte..., no, no, no;
el barro está ahí para que el alfarero haga su obra de arte.

Y tú y yo somos esa obra de arte de Dios,
ese gran misterio de nuestra vida contemplativa:

**Ser UNO con Dios, en la oración,
y en cada acción,
en cada movimiento,
en cada gesto.**

Ser UNO con Dios.

6) Para practicar.

Os propongo una actividad:

Hacer una actividad sencilla en la vida diaria,
como caminar, subir la escalera, hacer la cama, recoger la ropa,
sintiéndome en ÉL,
en comunión con ÉL,
relajado, silencioso,
y dejarme llevar,
dejarme mover desde dentro,
dejarme mover en cada gesto
suavemente,
lentamente, armoniosamente.
Y sentirme movido,
modelado desde dentro.



**Alguien me vive por dentro,
Alguien mueve mis manos por dentro,
Alguien me da fuerzas por dentro.**

**Dedicamos todos los días un rato a unas cuantas actividades,
con este ejercicio de Tiempo de Ser.**

Reflexión personal:

Y ahora os propongo unas cuantas preguntas como reflexión personal:

¿Dónde vivo yo?

¿Vivo en Dios?

¿Vivo en los negocios y trabajos?

**¿Vivo en mis pensamientos y emociones,
vivo en mis agobios y preocupaciones?**

¿Busco yo la forma de asentarme por dentro?

**¿Hago yo “pausas” para conectarme con la Vida que me vive,
con la Vida que me mueve por dentro y me respira por dentro?**

¿Hago yo “pausas” para conectarme con ese espacio de calma interior?

Vamos a ir terminando, y escuchamos ahora en este clima de oración.

Pausa:

Silencio.

Calma interior.

Serenidad.

**Pido la gracia de creer en lo que podría llegar a ser,
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 vida.**

Repetimos esta sugerencia.

**Dejar a Dios, quien me creó y me ama,
continúe creándome,
guiándome, dándome forma, modelándome...**

Es la oración más sublime que podemos dirigirle a Dios.

**Señor, Padre mío, que has creado todo mi ser,
que me amas con locura, continúa tu obra en mí.
Guíame y modélame en todas mis formas,
en todos mis gestos y movimientos.**

**Padre, me pongo en tus manos.
Haz de mi lo que quieras.**

Recogemos esta invitación a la experiencia de vivirme en Dios,
de moverme en Dios, porque:

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

**Señor, en ti vivo y respiro,
en ti me siento vivir,
en tu aliento de vida me vivo,
en ti me muevo
y en ti me siento modelado por tu Espíritu.
En tu abrazo amoroso me abandono.**

**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.**

Nos quedamos ahora en silencio,
escuchando esta canción que nos deje el sabor
de dejarnos modelar por Dios.

Canción: ***“Todo lo haces nuevo”***