



## 11Ch Prác. 2-1: Ser consciente de mí mismo.

### 1) *Introducción.*

**Comenzamos este encuentro como todos los martes,**  
y en primer lugar un saludo a todos los que estamos aquí,  
de forma presencial, y también a los que estáis conectados online.  
en vuestro **Rincón Sagrado.**  
Debemos continuamente, alentar **nuestra pasión por Dios.**  
Que sintamos que **nuestra vida está seducida por Dios,**  
en nuestros ratos de oración,  
y en nuestras actividades de la vida diaria.

**Decíamos, si nuestra vida es ¿ser? o ¿hacer?**  
Por eso en la charla anterior, despertábamos ese gran interrogante.

**Vivimos enredados fuera.**  
**¿Por qué vivimos tan enredados en nuestra vida diaria?**

Ahora estamos en este punto.  
**Cómo darle vida, vitalidad, fuerza, pasión  
a la vida diaria,**  
a nuestros trabajos, convivencias, ir y venir,  
de una forma práctica.

Que sintamos cómo podemos vivir prácticamente,  
realmente en la vida diaria,  
**nuestra pasión por Dios.**

**Vamos a vivir este rato de encuentro practicando.**  
Ya podemos estar practicando nuestra  
**pasión por Dios, en este momento.**

## Estructura de las charlas prácticas

Las charlas prácticas, van a tener por ahora, tres pasos:

Primero:

Exposición y fundamento de la práctica.

Segundo:

Unos minutos de práctica real.

Tercero:

Un ratito de oración, juntos.

### **Necesidad de charlas prácticas.**

Tenemos que aprender a tocar la guitarra, tocando la guitarra, no simplemente conversando, pensando, leyendo. No. Se aprende a tocar la guitarra tocando la guitarra en la vida diaria. A ver si sacamos la mejor música de nuestra vida, la mejor música que se va a oír, porque la práctica lleva, a oír una música de una dimensión nueva, más profunda. Por eso hay que **practicar, practicar y practicar.**

### **Y ahí estamos en estas charlas prácticas.**

Os decía, y lo vengo diciendo continuamente, vivir una acción, que no sea una acción mecánica, rutinaria, a veces estresante, sino una acción contemplativa, la que sea, para que se nos despierte esa dimensión, de ser contemplativos en la acción, que es nuestra vocación, la vocación del ser humano.

**Ser contemplativo en la oración,  
y en la acción.**

## **1ª Parte del ENCUENTRO**

### **Ejercicio y práctica**

## *2) Componte tú en el lugar.*

Vamos a empezar con un poco de práctica.  
Componte tú aquí, en este lugar.



¿Dónde estás?  
¿Dónde está tu atención en este momento?  
¿Eres consciente de que me estás escuchando?  
¿Estás pensando?

**Pensando en lo que os voy diciendo, pero pensando...**

No, simplemente escuchando.

**¿Eres consciente también del espacio dónde estás?**

Nosotros aquí en la sala, el espacio, la luz.  
Y vosotros en vuestra casa, en vuestro Rincón.

**¿Eres consciente del espacio, de la luz, del entorno?**

**¿Eres consciente de ti y del entorno, simultáneamente?**

**¿Eres consciente de ti mismo, escuchando y del entorno?**

**¿Te mantienes atento simultáneamente de ti y del entorno?**

**Vamos a vivir la vida en este momento,**  
sintiéndome muy consciente,  
con la atención muy despierta en mi cuerpo,  
lleno de vida, en cada respiración,  
sintiéndome todo yo respirando,  
sintiéndome muy asentado por dentro,  
arraigado por dentro.

**Y oramos con la oración que siempre lo hacemos al 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.”**

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

**Vamos a describir un poco el momento en el que estamos,  
que ya todos sabemos, pero que conviene repetir.**

**Nuestra vida es:**

**Vivir el sueño de Dios.  
Vivir esa comunión con Él,  
sintiéndome envuelto,  
sumergido en Él.**



**Pero, me vivo enredado fuera.**

Ya hemos repetido esto en las charlas anteriores.  
Y ahí es de donde arrancamos para darme cuenta,  
de qué puedo hacer yo en esta experiencia,  
de sentirme seducido por Dios,  
para vivir esa pasión por Dios,  
llenando toda mi vida y toda mi existencia de Dios,  
y descubrir que siempre vivo enredado fuera.  
Y eso que a veces llevamos años,  
y siempre es la queja de que vivo enredado fuera.

**Me distraigo con todo.**

**Mi vida no es ser, es más hacer que ser.**

**Yo, que he nacido para vivir en comunión con Dios, y vivo perdido en la acción.**

## 4) *¿Qué produce vivir enredado fuera?*

La acción me arrastra de tal manera que me puede.

Recordad que lo decíamos en la charla anterior.

### ¿Qué produce en nosotros este vivir enredado fuera?

Esto es importante, porque justo de ahí,  
va a salir la necesidad de practicar.

### ¿Qué está produciendo en mí vida el vivir enredado fuera?

Perdido en la acción, muchas veces estresado.

#### a) Una pausa.

#### No es bueno que nos agobiamos.

Vamos a pensar desde el corazón.

Vivimos enredados fuera,  
pero no hay que culpabilizarnos,  
sino descubrir que:

**necesitamos darle VIDA a esa vida,**

de ir, venir, salir, entrar, pensar, discurrir,  
en todo ese mundo de acción.



Ya sabemos que nuestra acción puede ser:

**Mental**, pensar, pensar.

**Física**, movernos, hacer cosas.

o **emocional**.

### ¿Qué ocurre con ese vivir fuera?

### ¿Qué es lo que produce en nosotros el vivir enredado fuera?

Esto es importantísimo y tenerlo muy presente.

#### b) Ocurren tres cosas:

**La primera:** **Que me dejo embeber y absorber por la acción,**  
me siento yo dominado por la acción,  
Voy de compras, estoy buscando este objeto que buscaba,  
y me he perdido.  
Estoy ahí absorbido por la acción, incluso por la prisa,  
por el despachar, por la rutina.

**La segunda:** **Que me olvido de mí.**  
He perdido la conciencia de mí,  
y me vivo identificado con mis pensamientos,  
con mi acción o con mis emociones.

**La tercera:** **Mi acción se convierte en automática, mecánica.**  
Es una acción de rutina, sin vida.

## 5) *Práctica 1ª: Ser consciente de la acción.*

Entonces nos preguntábamos:

**¿Cómo no perderme en la acción?**

En la charla nueve, está más desarrollado.

Y decíamos:

**Si yo me pierdo en la acción, me dejo absorber por la acción, tengo que tomar conciencia de la acción.**

En la charla anterior, justo descubríamos eso.

**¿Qué hacer para no perderme en la acción?**

Si la acción me absorbe, me domina,  
primera práctica que nos proponíamos:

**Pract.1: Ser consciente de la acción  
y de las formas de esa acción.**

Y os proponía ser conscientes de la acción de abrir la botella,  
del tapón, del color, de la fragilidad, la forma de la botella.

**Esto es muy importante.**

Es como situarme, estaba embebido, dominado...,  
y tomo conciencia de la acción que estoy realizando.

**Estar en la acción.  
Vivir la acción.  
Ser consciente de la acción.**

## 6) *Práctica 2ª: Ser consciente de mí mismo.*

Ahora viene el paso que vamos a dar hoy.

**Prác. 2: Ser consciente de mí mismo**

Si yo vivo fuera y me olvido de mí mismo,  
vivo embebido en la acción, perdido, absorbido y dominado por la acción,  
vamos a practicar:

**Ser consciente de mí mismo  
Buscarme y encontrarme.**

**Esta práctica vamos a empezar hoy con algunas pinceladas,  
que nos va a durar algunas charlas más.**

A principio de curso, proponíamos un

### Primer ejercicio,

**¿Qué acción estoy haciendo en este momento?**

**La acción que estoy realizando**

Escuchando. Yo hablando.

### Segundo ejercicio,

que os proponía y nos proponíamos todos:

**¿Quién hace lo que hago?**

**El sujeto de la acción.**

**Ser consciente de mí mismo,  
como sujeto de la acción.**

Ahí está, ser consciente de la acción que estoy realizando.



### Por ejemplo, ahora en este momento de la charla:

**Yo, Ser consciente ahora mismo que estoy hablando**

y que estoy moviendo mis manos.

Consciente de mis ojos.

Ser consciente de lo que estoy diciendo,  
de mis palabras, de mis sentidos.

### Este ejercicio y esta Práct. 2, es absolutamente esencial.

Si lo vamos llevando a cabo, si lo vamos practicando humildemente,  
pacientemente, nuestra vida puede cambiar absolutamente,

**porque es descubrir quién soy yo.**

Pero esto vendrá poquito a poco.

### Ahora es importante:

**Ser consciente de mí mismo,**

y así empieza la práctica.

### ¿Cómo puedo yo practicar

**“ser consciente de mí mismo”,  
en esta situación concreta,  
en este momento?**

Una pregunta para que nos la hagamos cada uno personalmente,  
y vayamos descubriendo, porque cada uno somos,  
yo diría, único, y tenemos nuestro estilo,  
nuestras posibilidades, nuestras facetas, nuestros matices

A lo mejor lo que a mí me parece que más me ayuda para ser consciente,  
para ti lo que más te ayuda para ser consciente, es otra cosa.  
Esta pregunta es importante y muy personal. Ir probando.

Esta sería la práctica que os propongo.

**Despertar la acción en estas dos dimensiones:**

**Yo sujeto de la acción.**

Atención a mí mismo como sujeto de la acción que estoy realizando

**Y atención de la acción que realizo,**

de mis manos abriendo la botella o doblando un papelito.

**Practicar:**  
sin agobios,  
sin rigidez,

**Con PAZ,**  
Incluso,  
con buen humor...



## **2ª Parte del ENCUENTRO** **Ejercicio y práctica**

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

**Vamos a pasar al segundo momento de este encuentro,**  
y durante unos 7 o 8 minutos,  
vamos a **pasear conscientemente.**

**Ya hemos venido haciendo este mismo ejercicio,**  
y hoy vamos a ir afinando más.

**Primero:**

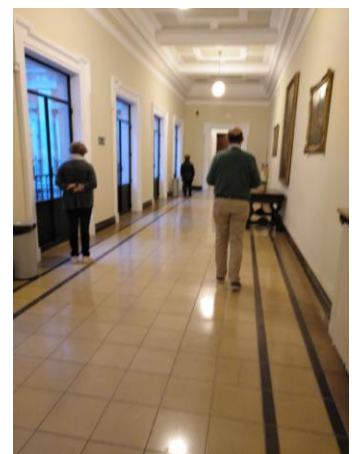
**Ser consciente de la acción que estoy realizando.**

Muy conscientes del movimiento de los pies,  
dedos, empeine, tobillos.

**Segundo:**

**¿Quién está realizando la acción?**

**Yo consciente de mí mismo caminando.**



## **3ª Parte del ENCUENTRO**

### **Ejercicio y práctica**

#### **8) *Invitación a la oración.***

##### **Una invitación ahora a entrar en el silencio.**

Una mirada hacia dentro,  
a entrar en el corazón de nuestra alma.

##### **Comparte tú en el lugar:**

Procuramos que la espalda esté derecha.  
Todo el cuerpo relajado, los hombros, los brazos,  
el cuello relajado, la cabeza por dentro relajada.  
Sentimos las mejillas suaves, relajadas.  
Sentimos todo nuestro cuerpo,  
que se va quedando en silencio, en paz, en armonía.

##### **Entra en el silencio de tu cuerpo.**

Entra en el silencio de todo tu cuerpo respirando.  
Aliento de vida.  
Silencio que nos envuelve en el aire que respiramos.

##### **Entra en el silencio de tu mente.**

###### **Despierta.**

Permanecemos conscientes de la respiración,  
sintiendo el silencio de cada respiración.  
Permanecemos en el silencio de nuestro cuerpo,  
en el silencio de nuestra mente muy atenta y despierta,  
en el silencio que nos envuelve en el aire que respiramos.

**Silencio...**

**Calma interior...**

**Espacio del alma...**

##### **Escuchamos a Jesús en el silencio del alma.**

**“Vosotros sois la luz del mundo”**

**Vosotros sois luz. Luz consciente.**

**Luz que ilumina todo vuestro ser.**

**Luz que ilumina todo lo que miráis con atención.**

**Luz que ilumina todo lo que hacéis.**

##### **Una invitación de Jesús a despertar la luz que somos cada uno.**

**La luz de la atención.**

**Es un regalo de Dios.**

**Sois la luz de vuestra vida.**

**La luz de cada paso de vuestra vida.**





**Señor mío y Dios mío.  
El Señor es mi vida y mi salvación.  
Señor mío y Dios mío.**

## **9) Despedida.**

Es importante que vayamos dando pequeños pasitos en la práctica.  
Es lo más alentador a la larga y lo que más huella nos puede ir dejando.  
Prácticas sencillas, pequeñas, pero donde estoy, ahí.

Las dos prácticas en las dos dimensiones,  
**la atención a lo que estoy haciendo  
y consciente de mí mismo.**

Y como os decía que cada uno vayamos discurrendo,  
cómo puedo practicar de la manera más fácil.  
Ser consciente de mí mismo en este momento,  
solo en este momento, no hay otro.

**Un abrazo a todos en el corazón de Dios, en este afán, interés.  
Pasión por Dios en la oración y Pasión por Dios en la vida diaria.**

