



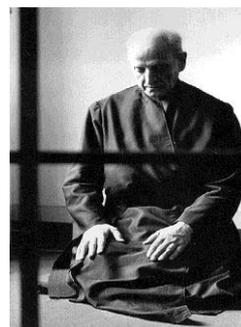
## 1ª Charla para grupos 09 de Septiembre de 2019

### 1) *Introducción.*

Empezamos tratando de disponernos, despertando nuestra atención, ahora.

San Ignacio tiene una introducción para las meditaciones y los ratos de oración, que es muy sugerente. “**Composición de lugar**” se suele llamar así en el libro de los ejercicios, y haciendo, una pequeña interpretación, yo diría:

**Componte tú en el lugar,  
Componte tú en el espacio donde estás,  
Asiéntate,  
DESPIERTA tu atención ahora,  
en este momento.**



**Y nos centramos:  
en primer lugar, en la respiración,  
queriendo volver a nuestro hogar.  
Percibimos en este momento, nuestra respiración.**

Observamos si surgen algunos pensamientos que nos enredan.  
Tenemos nuestro mundo ahí, en la cabeza.  
Y la atención permanece siempre.  
Siempre es.

Siempre permanece, en este momento.  
Y desde ahí miramos si surge algún pensamiento,  
emoción, estado de ánimo,  
pero permanecemos  
**en la atención,**  
**en la consciencia de mí mismo respirando.**  
Observamos cómo es nuestra respiración,

Procuramos ser muy conscientes de la inspiración,  
Intentando, con paz, sin violencia, alargarla un poquitín.  
**Alargamos, suavemente un poquito la inspiración,**

**Y luego nos dejamos llevar de la espiración.**  
Alargamos suavemente, un poco la inspiración,  
Y la espiración la dejamos a su aire.

Nos damos cuenta si surge algún pensamiento,  
Algún enredo en nuestra mente,

Y seguimos muy atentos a la inspiración y percibimos la espiración.  
**Cuando la inspiración es más alargada,**  
**la espiración es más lenta, es más reposada.**  
Cuando la inspiración es más alargada, más extensa,  
observamos que la espiración es más lenta, más reposada,  
Nos damos cuenta de cada inspiración.

**Nos damos cuenta de nuestra propia presencia,**  
consciente de mí mismo respirando,  
consciente de mí mismo escuchando,  
Seguimos así, consciente de nuestra propia presencia,  
en este momento, ahora,  
siguiendo la charla sin perder la atención a este momento.

## ***2) Nuestra Relación con Dios.***

**Seguimos nuestro camino personal,**  
**y seguimos con nuestro tema central,**  
con el que llevamos ya siete años.  
Y comenzamos el octavo curso, 2019-2020,  
**queriendo vivirnos más vivamente,**  
en nuestra **Relación con Dios.**

**La Relación con Dios es:**  
**toda nuestra vida.**  
**la esencia de nuestra vida.**  
**Dios es TODO en nosotros.**  
**Es LA PRESENCIA infinita, eterna,**  
**divina, amorosa.**

**Eterna**, que, en un momento dado,  
se convirtió también en una existencia temporal.  
Y en esta existencia temporal,  
encarnada en este cuerpo,  
en esta mente,  
en este mundo emocional.  
**Encarnada en esta realidad temporal,  
esa Presencia de Dios.**

Fijaros, el poder vivir esa Relación con Dios,  
en toda la realidad nuestra de nuestro cuerpo,  
nuestro mundo temporal,  
nuestra mente,  
nuestro corazón.

**Dios es la VIDA** de nuestra vida,  
es la VIDA de que yo ahora esté viviendo.  
Dios es la VIDA,

**Dios es la LUZ** de la consciencia,  
que me permite que yo ahora pueda ser consciente,  
lleno de luz.

**Dios es el AMOR** de mi capacidad de ser amor,  
comuni3n, fusi3n de ser.

**Dios es la PAZ**,  
la quietud infinita del alma.  
Dios es la paz infinita de nuestra alma,  
de ese espacio interior,  
que siempre es calma, paz quietud,  
donde no hay olas que se mueven,  
sino ese espacio donde hay Presencia, quietud infinita.

**Dios es la ARMONÍA** de todo mí ser  
donde hay armonía en todas las facetas de mi vida,  
mi mente, mis manos, mi corazón.

**Es posible, porque Dios es  
esa Presencia que armoniza,  
viviéndome, existiéndome, moviéndome.**



Por eso fijaros, nuestra **Relaci3n con Dios**,  
es el tema esencial de toda nuestra realidad.  
**Dios es la esencia de nuestra vida encarnada y temporal.**

### *3) Novedad para el curso 2019 – 2020*

Si lo que hemos hecho durante estos siete años,  
**ha sido intentar abrirnos a esa Relación con Dios,  
de una manera más viva, más consciente, más amorosa.**

**¿Podemos decir que este curso 2019 y 2020,  
vamos a tener alguna novedad?**

Pues la novedad en primer lugar sería:

- **Que seguimos con ello.**
- **Que seguimos con esa experiencia,  
de nuestra Relación con Dios.**

Relación con Dios que la vivimos,  
y no cabe duda que todos nosotros la vivimos,  
y la buscamos cada vez más.

Leemos en El Cantar de los Cantares.

***“Busqué el amor del alma mía”  
lo busqué sin encontrarlo.  
Busqué el amor del alma mía.  
Lo he encontrado, y no lo dejaré jamás”***

Y aquí está el punto clave:

Vamos encontrándolo y no podemos dejarlo.  
Entonces **tratamos de vivir más intensamente,  
esta Relación con Dios**



Os decía el año pasado, casi todo el año:

**DESPERTAR Pasión por Dios,**  
en nuestros ratos de oración,  
en nuestras lecturas,  
en nuestras meditaciones,  
en nuestras Eucaristías.

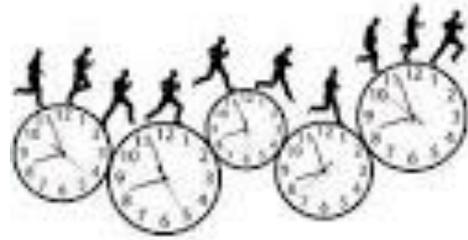
Pero hay una faceta de nuestra vida,  
que es una pregunta que yo siempre me he hecho,  
y la tengo ahí, siempre latente,  
y muchas veces la hemos comentado,  
y además como una experiencia no solo mía,  
sino una experiencia de conectar con  
personas profundamente religiosas, espirituales,  
con una inquietud grande,  
con una sed grande de vivir una experiencia profunda espiritual,  
y por eso dedicamos ratos a lecturas, nos vamos a un retiro.

Hemos estado en un retiro en El Escorial a final de curso,  
Pero siempre hay algo ahí en todos,  
que parece que queda en un interrogante.

### ¿Y el resto del día qué...?

#### **Tengo Pasión por Dios,**

y por eso dedico ratos a mi meditación,  
o a una lectura,  
o a ver un video que me gusta mucho,  
o a un retiro.



### ¿Y el resto del día qué...?

Y el resto de las circunstancias,  
que vivo a lo largo de un día,  
ir a correos, dar una clase.

### ¿Y el resto de circunstancias que vivo qué...?

#### **¿Dónde está esa Presencia?**

### ¿Y en nuestro trabajo?

porque siempre estamos haciendo algo,  
a lo mejor no tengo un trabajo remunerado,  
porque muchos de nosotros ya estamos “jubilados”  
pero estamos haciendo algo,  
aunque sea cepillarme los dientes,  
o limpiando los zapatos, o yendo a correos.

### ¿El resto del día qué...?

#### **¿Y en mis trabajos, en mis actividades qué...?**

### ¿Y en nuestra convivencia?

Fijaros que siempre,  
estamos relacionándonos con alguien

#### **¿Y en mi convivencia qué pasa...?**

Ocurren muchas cosas a lo largo del día, idas y venidas.

“**Las mil cosas**” que le llamaba un autor.

### ¿Y en las mil cosas del día, qué...?

#### **¿Dios, dónde está?**

#### **A veces podríamos decir que parece que lo hemos aparcado...**

Por la mañana, voy a la meditación, o tengo un ratito de lectura  
o voy a la Eucaristía,  
por la noche también hago un ratito de meditación.

### Y ¿el resto, qué?

#### **¿Dónde está esa Pasión por Dios?**

#### **¿Está aparcado Dios?**

Nunca puede estar aparcado, pero yo, puedo tenerlo aparcado.

Incluso decimos, cuantas veces me lo habréis oído,  
“me voy a ir un ratito al sagrario a estar con el Señor”,  
o sea, está allí, luego lo dejo y me voy.

#### **¿Lo dejamos olvidado?**

#### **¿Dónde está esa Presencia?**

## 4) **DESPERTAR, Pasión por Dios.**

Un tercer paso que os propongo este año,  
y aquí está, la faceta más intensa,  
en la que vamos a ir viendo e ilusionándonos con ello.

### **DESPERTAR PASIÓN POR DIOS.**

#### **En mi oración y en mi acción.**

En el ser y en el hacer.

**En el ser**, experiencia interior.

**En el hacer**, en mi actividad.

#### **Mi unión con Dios en la oración y en la acción.**

#### **Mi unión con Dios en el ser y en el hacer.**

Porque en **“Él vivimos...”**

y no puedo desconectarme de la **VIDA**,

es la **VIDA** que me está dando vida, vivificandome en este momento.

En **“Él nos movemos...”**

**y nos vive y nos mueve por dentro.**

**Dios nos vive por dentro.**

Jesús dijo una frase lapidaria:

**“Permaneced en mí como yo permanezco en vosotros”**

Y la frase lapidaria es:

**“ porque sin mí no podéis hacer nada”**

Es impresionante esto..

Y tenemos que escucharle a Jesús mucho este año:

**“Sin mí no puedes hablar...”**

**“Sin mí no puedes mover tus manos...”**

**“Sin mí no puedes hablar, comunicarte, mirar...”**

**“Sin mí no puedes hacer nada...”**

El día que sintamos eso,  
cambia completamente nuestra vida,  
porque ya ¡Ahhh!, soltamos todo,  
ya no tengo yo que sostenerme,  
ya no tengo yo que sujetarme.  
sino que me vacío y me abandono.

**“Sin mí no podéis hacer nada...”**

Porque **“En Él vivimos, nos movemos y existimos”**

en esta existencia temporal,

en estos días que son una encarnación de esa vida sagrada y divina,

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



#### 4) **VIVE tu presencia, en esta acción.**

Si en el curso pasado estuvimos con el guion, con el título:

**Vive tu presencia, en LA PRESENCIA.**

Es como si nos sumergiéramos ahora,  
soltándonos en esa Presencia,  
y sentirnos que:

**en Él estamos viviendo  
y en Él nos estamos moviendo,  
y en Él existimos.**

Y volver a escuchar al Señor:

**“Oigo en mi corazón:  
Buscad mi rostro.”**

Y que a nosotros nos ha salido todo este año:

**“Tu rostro buscaré, Señor  
no me escondas tu rostro...”**

Y por eso escuchar al Señor:

**Hijo mío: Si mis manos son tus manos  
mi rostro es tu rostro,  
mi corazón es tu corazón...**

Hay tal identificación de nuestro ser en Dios,

**que mi rostro es tu rostro,  
mis manos son tus manos,  
mi corazón es tu corazón.**

Entonces queriendo:

**DESPERTAR esta pasión por Dios, en la oración y en la acción.  
en la meditación y en la vida diaria.**

Os voy a invitar, y a mí mismo me vengo invitando todo el verano,

**a una primera práctica:**

**VIVE tu presencia ahora, en esta acción.**

Y cae en la cuenta en esta acción,  
esta acción es abrir la puerta,  
no hay que irse a la parra,  
y buscar una acción en un sitio exagerado, no, no.  
Es ahora mismo que estás escribiendo,  
o que yo estoy moviendo mis manos.

En toda acción, la que estés haciendo.

**¿Qué busco?**

**¿Terminarla o ser consciente de ella?**

**¿Qué busco?**

**¿Terminarla o realizarla conscientemente?**

**Evidentemente que podemos decir terminarla,  
pero ¿consciente o sin darme cuenta?**



Yo, cuando estoy haciendo una acción, caer en la cuenta,

**¿Qué quiero?**

**¿Terminarla cuanto antes o ser consciente de esa acción que estoy realizando?**

Plantearnos estas preguntas con tranquilidad y con paz  
**Despierta tu atención en cada acción que estés realizando.**  
A ver si vamos conectándonos,  
en primer lugar, con la consciencia de nuestro ser.

**Consciencia de mí mismo en este momento.**

Es la puerta, para abrirme:

**a ese pozo interior,  
a esa quietud interior,  
a esa armonía,  
a esa Presencia que me sobrepasa,**



**que es la PRESENCIA del Espíritu infinito,  
amoroso  
y eterno de Dios.**

## ***5) Invitación a todos vosotros:***



**Octubre**

### **Curso para los grupos de Vida y Contemplación**

Días 4 al 6

Salesianas del Sgdo. Corazón de Jesús  
San Lorenzo de El Escorial (Madrid)

### **Curso Vida y Contemplación**

Días 18 al 20

MM. Benedictinas  
La Piovera (Madrid)

### **Curso Vida y Contemplación en la vida diaria**

Durante cinco lunes seguidos.

Comienza día 28 lunes.

c/ Maldonado 1 Madrid