



02 Ch Acción contemplativa1

1) Introducción.

Bienvenidos a todos.

Es un momento para sentirnos muy contentos, alegres y de dar gracias por vernos aquí en Maldonado y también a los que nos conectamos online.

Es importante, que comencemos este curso dentro de la situación real de la pandemia que tenemos. Es el momento que nos ha tocado vivir y tenemos que vivirlo con sentido y guardando todas las medidas de seguridad.

No solamente debemos cuidarnos individualmente, sino como **Vida y Contemplación**.

Una pregunta que podemos hacernos de vez en cuando:

¿Cómo estoy viviendo esta realidad?
¿Qué sentido le voy encontrando?

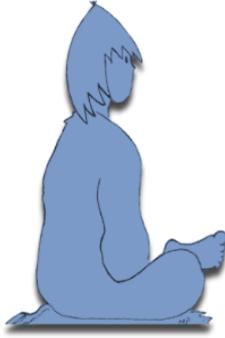
Porque algún sentido tiene, como todas las cosas que nos ocurren.



2) Compite tú en el lugar.

Vamos a situarnos, recogiéndonos un momento.

Venimos de estar fuera, a estar aquí, en este momento, sintiéndonos muy **conscientes de nuestra propia presencia**. Todo yo respirando conscientemente.



**Procuramos estar aquí y ahora.
Tomamos conciencia de nuestro cuerpo**
y caemos en la cuenta del mundo donde vivimos y
de dónde venimos, con sus
ruidos, sus agobios, su dispersión.

**Y venimos a este momento, al silencio, a la quietud,
al sosiego de nuestra alma, al armonía.**

Me doy cuenta si surgen algunos pensamientos, los miro y los dejo y
sigo atento a la respiración.

**Silencio...
Calma interior...
Serenidad...**

Comenzamos ahora, con la oración que nos invita a vivirnos:

**En manos de Dios.
Sumergidos en la Presencia de Dios.**

**“Señor, que tu gracia inspire, sostenga y acompañe nuestras obras,
para que nuestro trabajo comience en tí como en su fuente,
y tienda siempre a tí como a su fin.”**

3) Sugerencias para este curso

- 1. La esencia de nuestra vida: Pasión por Dios.
Ser contemplativos en la oración y en la acción.**

¿Qué vamos a hacer en este curso?

**Pues lo que sabemos hacer.
Tratar de abrirnos al misterio de nuestra vida,
en comunión con toda la humanidad
y vivirnos en comunión con Dios, que es:**

La Vida de nuestra vida

Por lo tanto, lo que vamos a hacer en este curso es:
Centrarnos en la esencia de nuestra vida.

Evidentemente, seguir con la esencia de nuestra vida es:

Sentirnos viviendo en comunión con Dios.

Este es el eje, es el todo de nuestra vida
el sentirnos en comunión vital.

Fijaros que esto es importante y lo hemos repetido a lo largo del año.

Una unión

que no es que pensemos,
que leemos,
que comentamos.

**Es una unión que vivo dentro de mí.
Unión vital con Dios.**



Pero fijaros, esa **Pasión por Dios**,
en nuestra comunión con El, en nuestra oración,
tenemos que vivirla evidentemente también en la acción.

En el guion que debemos tener muy a mano, decimos:

Pasión por Dios para ser contemplativos en la oración y en la acción.

Este es el matiz más fundamental para este curso.

**Vamos a centrar casi toda nuestra dinámica,
en que nosotros sintamos vibrando a Dios en nuestra acción.**

La Pasión por Dios en la acción, cuando subo la escalera,
cuando camino por la calle...

Pasión por Dios en la vida diaria.

Una cosa importante que casi siempre decimos es,
que la vida es un conflicto.

*“pero bueno, cómo voy a tener pasión por Dios
en la vida diaria, cuando es un lío.”*

2. El origen de nuestros conflictos

Lo primero que tenemos que afrontar es:

la esencia y el origen de nuestros conflictos.

Es verdad que podemos decir:

“Mira yo me dedico un rato a la oración, buscando quedarme en silencio y a solas con Dios y luego ya viene la vida, la dispersión, el descontrol, los agobios...”

Vamos a afrontar seriamente la esencia y el origen de nuestros conflictos.

Es verdad que todo el mundo tiene sus agobios, sus prisas, y en cualquier conversación salen.

Hazte esta pregunta, y ve cayendo en la cuenta, durante esta semana, sin preocuparte.

¿Cuál es la raíz de nuestros líos, de nuestros agobios?

**El origen de nuestros problemas y de nuestros líos, es:
la vida diaria,**

el trabajo, las actividades, la convivencia, las contrariedades, nuestra salud, achaques que ya tenemos, las situaciones que afloran en cada momento.

¿Cuál es el origen de nuestros conflictos?

Caer en la cuenta de esto.
Acabamos siempre diciendo:

La vida diaria.

Os invito a afrontar seriamente este tema,
a comenzarlo con gozo, con entusiasmo,
con esperanza de vivirlo, de sentirlo y
con ganas de intentar buscar una solución,



Por lo menos vamos a intentar caer en la cuenta,
de dónde está la causa de mis conflictos.
No los puedo quitar de golpe,
pero voy a ver por dónde andan las cosas,
y no echarle la culpa al vecino.

Muchos de nosotros estamos acostumbrado a poner la causa
de nuestros conflictos,

fuera, en la vida diaria,
en las circunstancias, en los problemas.

Vamos a intentar buscar una solución.
Vamos a ir abriendo puertas que nos iluminen.
Vamos a afrontar ya, dónde está la raíz,

3. Solución a nuestros conflictos.

La solución va a ir por estos puntos,
a ver si los anotamos y los vamos teniendo en cuenta.

No es cuestión de un momento,
sino que **es ir reposadamente afrontando,**
cuál es la causa de mis conflictos, de mis problemas, +
para que no estemos siempre echando la culpa fuera,
y vayamos siempre arrastrando que la vida diaria es un problema,
y nos morimos diciendo, la vida diaria es un problema,
en vez de decir que la vida diaria es un regalo.

**¿Por dónde podemos encontrar luz, solución,
o por lo menos puertas abiertas
para ir viviendo una vida más jugosa, una vida diaria más contemplativa?**

Lo que es clave:

Transformar la vida diaria en acción contemplativa.

Poder hacer yo una acción contemplativa,
suena a una frase mágica, casi milagrosa.
Es decir que yo *“abra una puerta”* y se convierta esa acción,
en una acción contemplativa.

¿Podrá ser realidad alguna vez esa acción contemplativa, que ahora suena, como digo mágica y casi un milagro?

¿Puedo yo vivir una acción contemplativa, en este mundo, con mis circunstancias?

Es posible.

Porque es un regalo de Dios,

De alguna manera es posible y supone varios puntos:

1. Tomar muy en serio la vida diaria

Nosotros nos levantamos y nos parece lo más normal.

Tómate en serio que te levantas,
y que pones los pies en el suelo y que vas a ducharte.

Tómate en serio esa vida diaria, que no es un día más.

2.- Observar los conflictos de la vida diaria.

“**Observar**”, (no quiere decir quejarme),
porque observar es mirar.

Nosotros estamos muy acostumbrados, a quejarnos.

Observar los conflictos de la vida diaria.

Míralos.

*Está pasando esto: **Obsérvalo.***

No te quejes. Lo normal es quejarnos: “*No me ha mirado*”,
“*me ha contestado mal*”, “*no he llegado a tiempo...*”



3.- Fomentar el ejercicio en la vida diaria.

Convertir la vida diaria en ejercicio.

La **vida diaria**, esa de la que nos quejamos y vivimos,
y que es raíz de conflictos,

la vamos a convertir en el ejercicio.

Eso que antes era conflicto, **lo convertimos en un ejercicio espiritual.**

4.- Así transformaremos nuestra acción, en acción contemplativa.

Esa es la clave.

**Convertir este momento de la vida diaria,
en un ejercicio espiritual.**

En este curso vamos a intentar:

**Despertar la Pasión por Dios,
no solo en la oración, sino en la vida diaria.**

**Despertar la Pasión por Dios en la vida diaria,
para ser contemplativos en la acción.**

4) *Discernimiento.*

Os propongo ahora unas preguntas para discernir:



1º **¿Cómo despertar yo ahora, la Pasión por Dios en la acción?**

2º **¿Con un pensamiento, pensando en Dios cuando realizo esta acción?**

3º **¿Qué se nos ocurre para vivir yo la acción contemplativa?**

4º **¿Cómo transformo yo mi acción para que sea contemplativa?**

5) *La Transformación en la acción.*

Algunas pinceladas, que evidentemente no son la solución ahora, para que ya salgamos transformados.

Fomentar el ejercicio en la vida diaria.

Convertir en ejercicio nuestra vida diaria,

Es decir:

Convertir la vida diaria en un ejercicio de mi espíritu, de mi alma, de mi ser esencial.

Cualquier actividad de las que hago a lo largo del día, que sea un ejercicio de todo mi ser, con plena atención.

Anotarle bien y subrayarlo y quedaros con esto

con una Presencia consciente,

Si os quedáis hoy solo con esta palabra, sería estupendo.

Presencia consciente, ahora.

Es el ejercicio más importante que podemos hacer ahora, para que nuestra vida sea una acción contemplativa.

Es un primer paso, más adelante, caeremos en la cuenta de más detalles fundamentales.

El origen de nuestros conflictos, no está en la vida diaria, sino en el modo de realizar nosotros esa vida diaria.

En el guion, en la página cuatro, tenemos un esquema de lo que es:

la acción contemplativa.

Conviene ir rumiando los pasos indicados



6) Invitación a la oración.

Procuramos la postura que nos ayude a silenciarnos.

Silencio...
Calma interior...
Serenidad...

Dirigimos la mirada hacia nuestro corazón,
sintiendo la respiración,
cada vez más profunda, más silenciosa.



Todo yo respirando el aliento de vida del Espíritu de Dios.

Muy conscientes de cada respiración.

Muy conscientes de cómo entra el aire y como va saliendo.

Permanecemos ahora observando la respiración,
sin enredarnos en ninguna otra cosa, **viviendo muy consciente.**

Presencia consciente en cada respiración.

***“El Reino de Dios está dentro de vosotros.
El Reino de Dios está en medio de vosotros.”***

**Escuchamos estas palabras de Jesús,
en el silencio de nuestra alma.**

***Alguien me vive por dentro.
“Señor mío y Dios mío”.
Señor vive tú en mí y yo en ti.***

7) Para practicar.

Seguimos con el ejercicio que decíamos la semana pasada

- 1.- ¿Quién hace lo que hago? ¿Soy yo conciencia de mí mismo?**
- 2.- ¿Cómo hago lo que hago?**

Con esto terminamos hoy.

Ojalá que esto sea una inyección de ilusión,
de ganas de vivir, y de gustar y saborear la vida diaria,
que no sea fuente de conflictos ni de problemas,
sino de experimentar la **Pasión por Dios,**
para sentirnos un día contemplativos en la acción.

Buenas tardes y hasta la próxima charla y encuentro.