



## 01 Ch: Contemplativos en la oración y en la acción

### 1) Introducción.

Otra vez aquí reunidos para comenzar el curso de esta manera tan especial. Es un curso que yo creo que va a resultar muy jugoso. Todos tenemos ganas de reunirnos, de comenzar, unidos a todo el grupo.

**Invocamos la luz y la presencia del Señor:**



***“Señor, enciende mi luz,  
enciende mi alma,  
enciende mi corazón  
con el fuego de tu Espíritu,  
de tu vida, de tu amor.  
Queridos amigos todos,  
en el corazón de Dios”***

Que sentido tan profundo tiene el que sintamos esta conexión, **es la conexión de Dios**, no es que simplemente nos guste algo, o que tengamos la misma afición, o nos guste el mismo deporte. Es: **que sentimos la misma Vida de Dios.**

Es: **que sentimos la Presencia del Espíritu de Dios**, que nos ha conquistado, y que queremos seguir viviendo seducidos por Dios. No solos, porque solos, es verdad que podemos, pero el desánimo, el cansancio, a veces el aburrimiento, qué se yo....,

Todos tenemos nuestra historia,  
pero **en comunión, sintonizando,  
y con unos amigos que vibran  
con la misma luz,  
con la misma vida,  
con el mismo Espíritu de Dios en el alma.**

Por eso, os repito una y otra vez:

**Buenas tardes queridos amigos y amigas de *Vida y Contemplación*.  
Buenas tardes queridos amigos en el corazón de Dios.**

Vamos a empezar esta tarde con esta pequeña charla,  
como inauguración de este curso tan novedoso, tan inesperado, tan sorprendente,  
porque no sabemos que sorpresas nos esperan cada día, pero todos  
viviéndolo, intentando vivirlo desde el alma, desde el corazón de Dios.

Vamos a comenzar esta charla, simplemente con algunas pautas,  
orientaciones que nos den, como diríamos, el pistoletazo de salida.

Por eso vamos a empezar, como siempre,  
**disponiéndonos.**

## ***2) Compite tú en el lugar.***



Estamos aquí y ahora,  
conscientes de este momento.  
**Despertamos la atención** a este lugar donde estamos,  
miramos alrededor y lo hacemos conscientes,  
de cada objeto de este Rincón Sagrado,  
donde nos reunimos para orar.

Nos hacemos conscientes también,  
de este lugar que estáis mirando,  
a través de esta pequeña pantalla.

Es un espacio que tanto hemos visitado,  
que tanto hemos mirado,  
al entrar al salir en nuestros encuentros semanales.  
El pequeño despachito, aquí está, igual, esperando,  
lleno de vida, lleno de amor, lleno de paz, en silencio.

Nos hacemos conscientes ahora,  
de todo nuestro cuerpo,  
sintiéndonos en silencio,  
relajados,  
silenciosos.

### **Sintiendo la respiración.**

Percibimos la respiración, durante unos minutos.

Observamos si surgen algunos pensamientos y los dejamos pasar.

**La respiración vívela,  
experimental,  
siéntela,  
vívela conscientemente.**

**Todo yo aquí, con mi cuerpo,  
con mi mente, con mi corazón,  
con todo mi ser.**

**En comunión con todo el grupo,  
en comunión con cada uno de nuestros amigos y amigas  
de Vida y Contemplación.**

### **3) Nuevo escenario:**

#### ***Exterior e interior.***

**En esta quietud,  
en esta paz,  
en este momento,  
en este comienzo de curso,  
nos situamos en este nuevo escenario para nosotros.**

#### **Desde marzo tenemos un escenario**

con mascarillas,  
distancia de seguridad,  
cuidar la higiene de las manos,  
mantenernos alertas de esta crisis de enfermedad,  
que nos acosa a toda la humanidad.

#### **Es un escenario que ha cambiado el mundo entero,**

la conversación, el trabajo, la forma de vivirnos,  
la forma de descansar,  
la forma de mirarnos unos a otros,  
la forma de sentirnos.

#### **¿Cómo nos sentimos?**

Todo el escenario es nuevo, lleno de interrogantes,  
lleno de sorpresas, lleno de mil detalles,  
cuidando no contagiarnos, no hacernos daño unos a otros.

#### **El escenario, la situación exterior es completamente nueva,**

única, con la que nos ha sorprendido el ritmo de la vida.

**Pero podríamos ahora  
caer en la cuenta del escenario interior:**  
Nos miramos por dentro.  
Nos miramos en este momento hacia dentro.

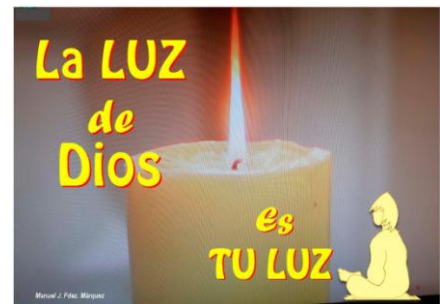
**¿Qué hay aquí?**

**Somos la morada de Dios.  
“El Reino de Dios está dentro de vosotros”**

Y después de estar casi todo el curso pasado,  
buscando la conexión interior con Dios,  
la luz de Dios, la Vida de Dios,  
la comunión con Dios,  
hemos descubierto al final del trimestre:  
**“Sois la luz del mundo”, nos dice Jesús..**

Vosotros, tú y yo, cada uno de nosotros,  
**somos la luz de Dios, la sal de la tierra.  
Somos Luz. Somos vida.  
Soy amor. Soy comunión de amor.**

Es verdad, que **yo no soy la luz.** No somos la luz.  
**Somos luz de la Luz de Dios.**  
Somos vida y cauce de la Vida de Dios.  
Somos expresión de la Vida de Dios.  
Somos amor, comunión,  
fusión de ser y de vida con Dios.  
**Somos UNO con Dios.**



A esa conclusión llegábamos al final de curso, y os recomiendo ya,  
**la lectura de la última charla, la charla 12.**  
No se trata de leer, sino de caer en la cuenta,  
experimentándonos, sintiéndonos que somos luz, consciencia,  
que somos atención, **que es la Luz de Dios en nosotros.**

#### ***4) Contemplativos en la oración y en la acción***

**Podemos sentirnos Luz de Dios.  
Vida de Dios.  
Comunión amorosa con Dios, siempre,  
no solo cuando oramos,  
sino cuando estamos en la vida diaria,  
en cualquier circunstancia, trabajando,  
yendo de camino por la calle,  
en las tareas más simples de nuestra vida diaria.**

**Se trata de descubrir que  
nuestra unión con Dios,  
es ya una realidad.**



**Entonces podremos sentir,  
nuestra unión con Dios,  
cuando oramos en nuestro Rincón,  
cuando rezamos el rosario, el Padrenuestro,  
cuando acudimos a celebrar la Eucaristía,  
cuando oramos con nuestras devociones diarias.**

**y que podemos sentirnos unidos a Dios,  
en el trabajo,  
en la acción,  
en la vida diaria,  
en la convivencia,  
en la salud, en la enfermedad.**



**Podemos sentirnos cada vez más contemplativos,  
no solo en la oración,  
sino en la acción.**

**Esa es la meta de nuestra vida,  
y es lo que quisiera proponeros a lo largo de este nuevo curso.**

**Ir siguiendo en el proceso  
de DESPERTAR a esta experiencia interior,  
de comunión con Dios en la oración,  
de comunión con Dios en la vida diaria en cada momento,  
ahora, que me estáis escuchando,  
y que estamos compartiendo esta pequeña charla.**

**Seguimos por lo tanto en este camino de:**

**vivir**

nuestra conexión con Dios,  
nuestra pasión por Dios.  
Nuestra experiencia interior

**querer,**

cada día más, vivirnos en Dios,  
en comunión con Dios.

**vivirnos**

**transformándonos,  
cada vez más en una presencia,  
de comunión amorosa con Dios.**

## 5) Para este curso.

### 1. ¿Cómo lo vamos a seguir?

Vamos a intentar en este curso, **pequeñas pautas,**  
orientaciones  
para ir despertando esta pasión en la vida diaria.

Porque tantas veces hemos escuchado:

*“muy bien en la oración, muy bien en la Eucaristía,  
pero en la vida un desastre..., un lío...  
Siempre enredado con mil negocios.”*

**Podemos vivir la unión con Dios.  
nuestra unión con Dios en cada acción,  
en cada gesto, en cada palabra.**

Vamos a tener la oportunidad este año de seguir este camino,

Pero:

**¿Cómo lo vamos a seguir?**

Pues una incógnita.

**Todos sabemos que es una incógnita.**



### 2. Presencia física, Presencia interior

Esta primera charla, no ha podido ser presencial físicamente.

Podíamos estar ahora, saludándonos en Maldonado,

pero no es posible, tenemos que esperar,

**pero estamos en comunión,**

**estamos en una presencia, una presencia interior.**

Vamos a vivir estos encuentros con la presencia interior,

yo diría una **presencia del corazón.**

En estos momentos vamos a sentirnos en comunión.

Yo me siento en comunión con cada uno de vosotros.

**Vamos a vivir estos momentos, hoy,  
como comienzo de curso  
en esta presencia de comunión,  
en el mismo Espíritu de Dios,  
que nos está iluminando ahora.**

**En la presencia del Espíritu  
que nos vivifica y nos da vida por dentro.  
En la presencia del Espíritu que nos unifica  
y nos hace más fraternos, más en comunión, más hermanos,  
más llenos de Dios con la misma Vida.  
Y por lo tanto de la misma familia de Dios.**

**Vamos a sentirnos en comunión en este Espíritu de Dios,  
que nos pacifica cada vez más,  
y sentimos que vivimos cada vez más **en la paz de Dios,  
en la paz del alma,  
en la paz del corazón.****

### **3. Practicar, practicar, practicar**

**Alguna sugerencia.**

**Os hemos enviado el equipo coordinador,**

con el trabajo que van llevando con un entusiasmo, con una fidelidad  
y con un cariño infinito, pues,

**unas sugerencias, unas pequeñas prácticas,** que es lo que importa.

**Practicar, practicar, practicar:**

**la meditación diaria,**

**el Tiempo de Ser,** todos los días, muy vivo el Tiempo de Ser, y

**la lectura sabrosa, silenciosa, amorosa y contemplativa.**

Vamos a ir viendo en esta primera charla,  
pues tendréis algunas orientaciones,  
ya enviadas a través de un PDF.

### **4. Despedida desde el corazón**

**Despedida desde el corazón**

Y para despedirnos desde el corazón de Dios todos,  
vamos a escuchar, juntos, una canción muy bonita  
que nos puede unificar a todos:

Canción. **“Se mi luz. Enciende mi noche”** cantado por Alma Salgado.

**Me despido de todos vosotros,** diciendo lo mismo,  
seguimos unidos todos en el corazón de Dios.

**Seguimos todos juntos en el corazón de Dios,  
con el mismo Espíritu,**

con el mismo amor,

con la misma luz,

con la misma vida.

**Somos UNO en el Señor.**