



10a Ch Prac.1a: Ser consciente de la acción que realizo.

1) *Introducción.*

Muy buenas tardes en un martes más de nuestros encuentros,
de forma presencial y también para todos los que estáis conectados.

En primer lugar, un abrazo a todos y un sentir la conexión entre nosotros,
al sentirnos unidos en este camino, en este espíritu, en este querer vivir
la experiencia profunda de:

La Pasión por Dios, como la esencia de nuestra vida.

2) *Práctica de nuestras charlas.*

Esta charla, la primera que vamos a hacer de una manera práctica.

Yo diría que una **práctica de nuestras charlas.**

Lo mismo que cuando uno está estudiando una carrera,
tiene charlas o clases teóricas,
y luego **prácticas sobre lo que se va explicando.**

¿Por qué vamos a empezar, una serie de charlas prácticas?

La razón ya la hemos visto en las charlas anteriores,
tanto la 8 como la 9, donde hemos estado centrados y enfocando,
esta **Pasión por Dios en la acción.**

Y ya sabéis que esto es casi un mantra constante,
no solo vivir la

Pasión por Dios en nuestra oración,
en nuestros espacios, dedicados a Dios en nuestro rincón sagrado,
sino la Pasión por Dios en mitad de la vida diaria,
cuando salgo y entro, cuando trabajo, cuando estoy con mi familia...

Vamos a ir teniendo algunas charlas, enfocadas

a la práctica directamente,

y por eso, hoy se me acaba de ocurrir enfocar las charlas así.

Prácticas de nuestro camino.

3) Vivo perdido fuera en “la acción”

Hemos estado en las charlas anteriores, diciendo

1º, dos cosas esenciales:

**1ª El sueño de Dios sobre nuestra vida es:
que yo viva en comunión con Él,
que me deje transformar por Él en Él,
y sea en el mundo una Presencia suya,
llena de luz,
llena de paz,
llena de amor.**

**2ª Pero, yo estoy todo el día, desde que me levanto
hasta que me acuesto,
en una serie de actividades:
actividades físicas, de mi cuerpo, hablar por teléfono, etc.
actividades mentales, discurrir, pensar.
re-actividades emocionales, sentimientos, emociones. Etc.**

Entonces, fijaros,

2º Yo, ¿vivo en el ser o en el hacer?

Recordáis que así empezamos el curso.

Resulta que yo he nacido para vivir en comunión con Dios,

e irradiar una vida llena de luz, llena de paz, llena de armonía.

Y resulta que me pierdo en la acción,

vivo fuera, enredado en mil cosas,

y llenando toda mi vida con actividades,

que me desquician, me sacan de quicio,

es decir, de **mi estado de ser.**

Entonces, en la última charla, nos planteábamos:

3º Vivo perdido fuera en la acción.

Aunque es verdad, que de verdad lo busque,

esa Pasión por Dios, en mis ratos de oración,

pero luego la vida diaria, el resto es,

una acción que me desenaja, que me enreda fuera.

Y entonces el planteamiento de la charla ¿os acordáis?, es:



4º Tres cosas que ocurren cuando “me pierdo en la acción”

¿Qué produce en nosotros ese vivir fuera de nosotros mismos, el vivir enredado y enganchado en las actividades?

Decíamos tres cosas:

La primera. Que la acción me absorbe,
me subyuga, me embebe, vivo embebido en la acción,
de ahí viene el estrés, y todos lo conocemos.

La segunda. Que yo me pierdo en la acción,
ya no sé quién soy, estoy enredado en el hacer, hacer, hacer...
Y, a ver si termino esto para empezar lo siguiente.
¿Y yo? Yo perdido.

La tercera. Que mi acción se ha convertido en mecánica,
como una máquina, como una lavadora
¿en qué se distingue una lavadora de mí?
Me he convertido en una máquina de hacer cosas.

Entonces, decíamos en la última charla:

5º ¿Qué tengo que hacer para no perderme en la acción?

La primera cosa que ocurre:
me subyuga, me embebe, vivo embebido en la acción,
de ahí viene el estrés, y todos lo conocemos.

La acción me arrastra de tal manera que me puede.

4) Práctica 1ª: Ser consciente de la acción.

¿Qué tengo que hacer para no dejarme absorber por la acción?

Primer ejercicio:

Ser consciente de la acción.

Tenemos que proponernos algunas prácticas,
en algunas actividades,
para **ser consciente**
de la acción que estoy realizando.



Por ejemplo:

**Yo ahora estoy hablando con vosotros,
pues ser consciente,
de la acción que estoy realizando:**

Ser consciente de cómo hablo,
las palabras que van saliendo de mis labios,
los silencios,
los espacios que hago entre unas palabras y otras.

Es decir, toda la **forma** de hablar.

**Ser consciente de todas las formas,
que se incluyen en esta acción de hablar,**
porque la acción de hablar está compuesta
de muchas formas,
cómo muevo mis labios,
mi tono de voz más intenso, más suave
o cómo puedo mover mis manos de una manera o de otra,
para expresar lo que quiero comunicaros.

**Ser consciente de la acción.
Y la acción, toda acción,**
y esto es importante,
está constituida de formas, formas distintas,
donde hay pensamientos,
hay formas en mi cuerpo, mis labios, mi voz,
en este caso de comunicarme.

Y vosotros, que podáis hacer ahora lo mismo.
Estáis aquí escuchando.

- ¿Cómo estáis escuchando?
- ¿De qué modo estáis viviendo la acción de escuchar?
- ¿Está vuestra mente aquí?
- O ¿se ha ido a otra parte?
- ¿Estáis produciendo algún juicio o valoración,
o de aprobación o de sintonía?
- O ¿Estáis simplemente en actitud silenciosa, escuchando?

Bueno, pues esto sería un ejercicio.

4) *Práctica*

Viviendo la práctica en el grupo.

Hoy va a ser el primer día de práctica,
Los días de práctica, tendrán la siguiente estructura:

Primero.-

Una introducción a la práctica, aquí, en la sala Betania, donde propondré una práctica, para hoy, y también para hacerla en casa en los días sucesivos.

Segundo.-

Tendremos un ejercicio práctico que es:

Durante unos diez minutos nos dirigimos hacia nuestro lugar de oración, nuestro rincón sagrado, los que estamos en casa. Y nosotros el caminar hacia la cripta, y también por el claustro.

Una práctica de sentirme consciente de la acción. Yo consciente. Presencia consciente de mi acción.

Ejercicio práctico: Caminar conscientemente.

Ahora ya, os sugiero que continuemos con el ejercicio que propuse la última vez en la capilla al

caminar.

Conscientes del contacto de nuestros pies con el suelo, que no vayamos sin darnos cuenta de la acción, no solo de la acción de ir, sino la acción de ir, siendo conscientes de nuestro caminar.

A ver si hacemos una obra de arte de ese andar, dándonos cuenta de la sensación en el talón, en el empeine, después en los dedos, en los tobillos, el contacto de nuestros pies con el suelo, **tratando de ser consciente de esa acción de andar, de todos los ingredientes y las formas que componen andar.**

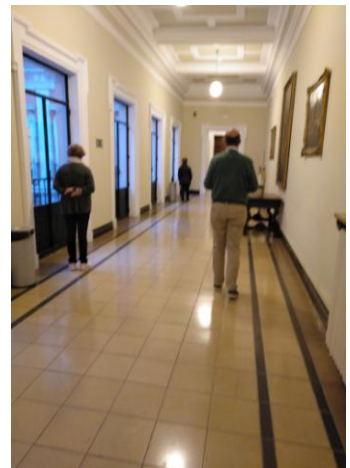
Ser conscientes de esa actividad de andar.

Podéis pasear, dar vueltas por el claustro, despacito, y luego entramos a la capilla a las siete, que estaremos unos quince o veinte minutos, en nuestro ratito de oración.

Así que ahora:

Presencia consciente en la acción de andar, en nuestra acción de caminar.

Aquí está la clave de todo el misterio de este curso.



Tercero.-

Un ratito de meditación en la capilla.

Y los que estéis en casa en vuestro rincón sagrado.

4) Invitación a la Oración.

Acogemos la invitación del sonido de la campana,

para recogernos y mirar hacia dentro,
en este espacio, en este lugar sagrado.

Y comenzamos cayendo en la cuenta de donde estamos.

Estamos en este espacio, en este lugar sagrado.
Estamos mirando hacia dentro

Silencio...

**Comparte tú en el lugar.
Entra tú en el silencio.**

Entra en el silencio,

procurando que nuestro cuerpo esté en silencio,
relajado, en paz.

Soltamos cualquier tensión que percibamos,
en el cuello, en los hombros, en los brazos.

Sentimos como todo nuestro cuerpo,
se va quedando en silencio.



Entra en el silencio de tu cuerpo.

Nuestro cuerpo en silencio, lleno de quietud, de paz, de armonía.

Entra también en el silencio de tu mente.

Observa si tienes enredos en tu cabeza, con pensamientos y déjalos,
permaneciendo atento y centrado en este momento.

Sintiendo todo mi cuerpo respirando

Percibiendo la respiración. Sintíndome todo yo respirando.

Dándome cuenta de cómo entra el aire y como va saliendo.

Sintiendo como la respiración,

va completamente a su ritmo.

No tengo yo que hacer un esfuerzo para respirar se realiza en mí,
sin que yo tenga que dar permiso.

Yo puedo disfrutar y saborear la respiración,
pero la respiración ocurre en mí.

Alguien respira en mí.

Me siento llevado por la respiración.

Sumergido en la respiración.

**El aliento de Vida del Espíritu de Dios,
que nos respira.**

**Permanezco muy consciente, en silencio,
viviendo conscientemente.
Presencia consciente en cada respiración.**

5) Despedida.

**Hemos dedicado el encuentro de este martes,
a la práctica de la acción contemplativa,
empezando por lo más simple, yo diría,
empezando por el a, e, i, o, u,
de la acción contemplativa, que es:**

**Ser consciente,
de la acción que estoy realizando,
para que no me sienta,
dominado por la acción,
para que no me saque de quicio,
y me arrastre,
a la acción que estoy realizando.**



**Podíamos continuar con la práctica de este ejercicio,
como ya venimos diciendo, escogiendo dos o tres actividades,
de las que realizamos habitualmente en casa o fuera,
para practicar esta primera acción consciente,
para no dejarme llevar, arrastrar por la acción,
o romper diríamos, por la acción,
sino que yo sea muy consciente y despierto,
en esa acción que estoy realizando.**

**Nos despedimos ahora ya, hasta el próximo encuentro.
Ahora ya, vamos saliendo con paz, conscientemente,
y hasta el próximo martes.**