



03 Ch: Acción contemplativa2

1) Introducción.

En primer lugar, un cordial saludo a todos.
Es muy bueno que podamos estar juntos
y que podamos compartir desde aquí viéndonos, sintiéndonos
y también sintiendo la comunión con todos los que estáis conectados online.

2) *Componte tú en el lugar.*

Empezamos ahora en este momento, queriendo situarnos aquí.
Averiguamos en este momento, dónde está nuestra mente.
Al decir esto, la atención ya está aquí, donde estamos sentados cada uno,
en este espacio y los que estáis fuera, pues en vuestro Rincón Sagrado.



**Sentimos todo nuestro cuerpo,
la postura en la que está sentado.**

Observamos que esa postura,
que nos ayude a permanecer muy despiertos,
muy conscientes, muy atentos.
Nos damos cuenta si hay alguna zona
contraída o con tensión y relajamos.

Sintiendo los hombros relajados.
Sintiendo el cuello relajado por dentro.

Sintiendo la respiración.

Hacemos tres respiraciones un poco más profundas.
Seguimos ahora con la respiración normal,
siendo muy consciente cómo entra el aire y cómo va saliendo.

Respiramos la vida.

Sentimos la vida en cada respiración.
Respiramos la vida en este momento.

Todo yo aquí, estando muy consciente de este momento.

Estando muy consciente con todo mi cuerpo,
con toda mi mente,
con todo mi corazón,
con todo mí ser.

Silencio...

Calma interior.

Serenidad...

Invocamos ahora al Señor para que nos ayude a vivir este momento.

**“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) Pasión por Dios.

Continuamos con el tema que durante estos años venimos tratando de:
comprender, sentir y vivir.



**La Pasión por Dios, que es,
la esencia de nuestra vida.**

Cuando vamos a orar, cuando estemos trabajando, paseando, conversando.
Ese es el punto clave en el que vamos a intentar profundizar este año.

Es verdad que siempre repito mucho,

yo creo que pedagógicamente, se me ha inculcado mucho,
que, a base de repetir, se nos van quedando las cosas,
pero fijaros que **lo importante no es, si yo repito, o yo no repito.**

Lo importante es

si cada uno de nosotros vamos practicando más y más,
sí vamos dando pasos, viviendo cada vez más esa unión vital con Dios.

Porque la Pasión por Dios es

**para Despertar a la comunión vital con Dios,
dentro de nosotros y en todo lo que nos envuelve.**

¿Voy viviendo una vida más profunda?

Lo importante es,

si voy viviendo una vida más consciente.
si voy viviendo una vida más serena,
si voy aminorando el estrés que muchas veces estoy viviendo,
si vamos viviendo una vida más amorosa, más llena de paz.
“Como añoramos todos vivir en paz...”
En paz por dentro que es donde se vive la paz.

Lo importante es,

si vivimos una vida más fraterna,
si siento más la comunión con los que están a mi lado,
si vivo una vida más desprendida y humilde.

Por eso digo, que lo importante no es que yo repita o no,
**sino que cada uno vayamos practicando más y más,
y si vamos creciendo por dentro.**

4) Pinceladas sobre Pasión por Dios.



Supuesto esta pequeña anotación o sugerencia,
vamos a empezar ya a dar pinceladas
sobre esta Pasión por Dios,
no solo en la oración,
donde hemos estado muchos años,
sino Pasión por Dios en la vida diaria, en cada acción.

¿Es posible sentir Pasión por Dios en la vida diaria?

Esta pregunta es muy importante que la tengáis anotada.
Es posible sentir Pasión por Dios en la vida diaria,
pero, “si voy con prisas”, “que se me cierra la oficina de correos”, etc.

Si la vida diaria es precisamente la que nos dispersa
y una fuente de líos y conflictos.

¿Cómo voy a sentir Pasión por Dios en la vida diaria?

Es una pregunta importante que nos tenemos que hacer,
porque vamos a intentar a ver si se diluye ese obstáculo,
porque la vida diaria la vivimos como un problema

**Y queremos vivir la vida diaria como un regalo,
como una oportunidad,
como una ocasión, yo diría,
como un reto
o si queréis como un desafío,
para encontrarnos con Dios.**

Otra pregunta importante:

¿Cómo puedo vivir la vida diaria como Pasión por Dios, o vivir Pasión por Dios en mitad de la vida diaria?

Voy a intentar no dar muchos mensajes, porque me da la impresión que no podemos abarcarlo, ni yo, ni vosotros.

Así que voy a intentar que nos vayamos quedando con un hilo conductor.

¿Cómo puedo yo vivir Pasión por Dios en la vida diaria, en mi trabajo, en una conversación, en un paseo, o haciendo la cama, o subiendo las escaleras?

Vamos a ver cómo podemos adentrarnos en ese tema. Y para eso, fijaros, una cosa importante, y que ya dije en la charla anterior, tendríamos que:

1º Afrontar seriamente la vida diaria.

Yo no creo que sea fácil.

No es fácil afrontar la vida diaria en serio.

Estamos llenos de vida diaria, desde que me levanto hasta que me acuesto, todo el día, pero:

¿Qué sentido puede tener la vida diaria?

¿Qué profundidad puede tener,

además de subir la escalera, hacer la comida, o ir de compras?

2º Transformar mi vida diaria en acción contemplativa.



Esta es la clave.

Esta vida diaria, estas actividades, las que tengo, desde que me levanto hasta que me acuesto, **transformarlas en acción contemplativa.**

Esta acción que tiene tantos problemas y que me causa tantos agobios, esa vida diaria transformarla en acción contemplativa, que ilusión...y que genial...

Ya os decía que es una frase casi mágica.

3º La acción contemplativa.

¿Será posible que yo pueda vivir mi vida diaria, la vida de cada momento, como una acción contemplativa?

El tema está fundamentalmente en el cómo.

¿Cómo puedo transformar yo mi vida diaria en acción contemplativa?

Esta es la clave.

A ver si conseguimos ir afinando y cogiendo pequeños, ejercicios o sugerencias que nos puedan ir abriendo la puerta, porque no es cuestión de una semana ni de un trimestre.

Es toda la vida queriendo afinar en ir transformando esta vida diaria en una acción contemplativa.

Y os decía el otro día:

Primero:

Tomarnos en serio la vida diaria

Segundo:

Observar los conflictos que me surgen en la vida diaria.

No quejarme. No observar la vida diaria para quejarme de..., sino observar lo que ocurre:

“Me siento a disgusto..., “estoy estresado...”

Observo esta acción sin quejarme, esto es importante.

Observo sin quejarme, lo miro.

Tercero:

Fomentar un ejercicio.

Vamos a insistir ahora en fomentar un ejercicio en la vida diaria.

**Convertir la vida diaria, en ejercicio espiritual.
en un ejercicio de mi espíritu.**

No, en un ejercicio más “piadoso”, no.

Es convertir el subir la escalera, en un ejercicio espiritual.

Estoy hablando por teléfono con una persona, esto es una actividad.

Yo estoy hablando ahora, comunicando una serie de cosas.

¿Puedo yo convertir este comunicar ideas, sugerencias, en un ejercicio espiritual?

Tú estás ahí sentado, escuchando.

¿Puedes tú, convertir estar sentado en un ejercicio espiritual?

Esto es importante.

Entonces, vamos a ver cómo podemos convertirlo
en un ejercicio de nuestra alma,
en un ejercicio de nuestro espíritu.

Una primera sugerencia:
Fomentar la presencia consciente, siempre que pueda.

Voy a ver ahora, cómo mejorar esta actividad diaria
en un ejercicio espiritual.

Vamos a ver cómo podemos abrirnos a ese misterio,
que es intentar que yo despierte
esa sed infinita que llevo por dentro,
a vivir esta actividad con toda mi alma,
con todo mi espíritu,
con todo mi ser,

Entonces irá mejorando muchísimo toda nuestra vida diaria,
será más serena,
más pacífica,
más consciente.

Y desde luego, menos estresante, y menos monótona y aburrida.

5) Discernimiento sobre nuestra acción.

**¿Qué aspectos podemos observar
en nuestra acción?**

En cualquier acción, subir la escalera,
hacer la cama, mirar en silencio a una persona,
caminar...
podemos observar:

Primero:

¿Qué acción estoy realizando?

En una acción, lo primero que se puede hacer
es observar caer en la cuenta en este momento.
Por ejemplo: Estoy subiendo la escalera.

Tú lo que quieres es subir corriendo y llegar arriba.



Segundo:

¿Quién está realizando esta acción?

¿Yo? ¿Mi ego? ¿Mis prisas? ¿Mi inconsciencia?

Cuantas veces decimos, “no me he dado cuenta...”

Y has cerrado la puerta y has dado un portazo,

¿Quién estaba cerrando la puerta?

¿La inconsciencia, tus manos inconscientes?

- ¿Mi genio? Cuando nos acaloramos.
- ¿Mis quejas?
- ¿Quién está hablando ahora?
- ¿Quién está escuchando?
- ¿Mi enfado?
- ¿Estoy haciendo yo esta acción, modelado por Dios?

“Hacerlo todo en el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo.”

- ¿Estoy haciendo yo este gesto modelado por Dios?
- ¿Siento que me está modelando Dios este gesto?

Estoy mirando

- ¿Siento que estoy mirando, mi mirada está modelada por Dios?
- ¿Soy yo, encarnando el Espíritu de Dios,
el Espíritu de amor, de paz?
- ¿Soy yo, en el nombre del Padre, os acordáis, y del Hijo
y del Espíritu Santo?

Tercero:

¿Cómo realizo esta acción?

¿Cómo estoy haciendo lo que hago?

Esto, seguiremos describiéndolo a partir de la próxima charla.

6) Para practicar.

Es importante ahora, hacernos muy conscientes.
Te fijas en una acción concreta, estás doblando un mantel...
Y te preguntas:

1º ¿Quién está doblando el mantel o barriendo?

- ¿Soy yo con mis cinco sentidos?
- ¿Es mi prisa? ¿Es mi obligación?
- Yo no me doy cuenta...*
- ¿Lo hago consciente de mí mismo?

2º ¿Cómo estoy realizando esta acción?

Ser consciente de cómo hago esta acción concreta.

- ¿Cómo hago yo esta acción, inconsciente,
consciente, con prisas, enfadado, quejándome,
a gusto, aceptándolo, como una rutina,
con ganas, con desgana.
- ¿Lo estoy haciendo con amor y con paz?



Sólo se vive el presente,
porque sólo
el presente existe.

Entonces, yo puedo decir: *“voy a hacer la cama consciente de mí mismo
consciente de mi presencia, en este momento”*
Y además *“lo voy a hacer, con amor, con paz,
saboreando lo que estoy haciendo, como una obra de arte.”*

Por eso os propongo, que el ejercicio práctico lo concretéis.
Dos o tres ejercicios al día o cuatro.

Luego si surgen momentos para practicar, estupendo,
donde yo sea consciente de mí mismo, realizando esa acción.

Realizado como una obra de arte, con paz, lentamente,
saboreando lo que estoy haciendo.

Y ese ejercicio, sería bueno saborearlo y repetirlo,
hasta que le cojamos gusto a esa acción.



**Algún día, esa acción, puede ser una
acción contemplativa.**

**Pero en este momento basta que sea,
Consciencia en todo mi ser.
Todo yo consciente.**

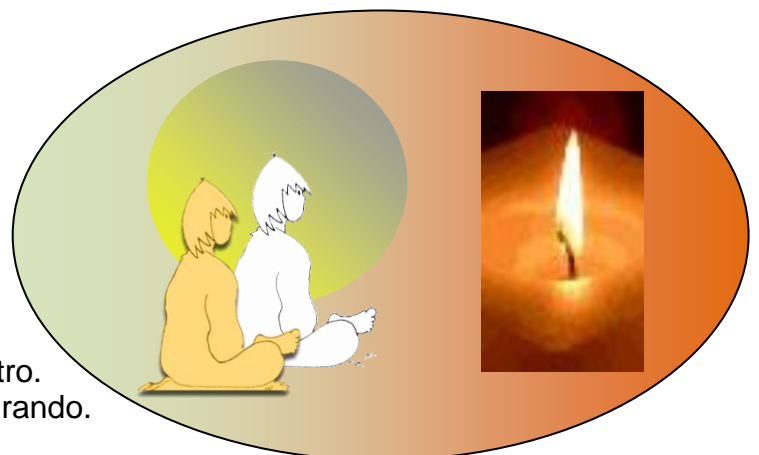
Presencia consciente, en este momento.

7) Invitación a la oración

Después de esta charla, vamos a pasar a practicar un ratito de oración
contemplativa, silenciosa, en el grupo, aquí en Maldonado
y unidos a todos los que estáis en vuestro Rincón Sagrado.
Procuramos una postura que nos ayude, con la espalda derecha.

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

Sentimos todo nuestro cuerpo
en silencio.
Soltamos toda tensión
que percibamos.
Aflojamos los hombros.
Sentimos el cuello relajado por dentro.
Sintiendo todo nuestro cuerpo respirando.
Todo yo respirando.



Me doy cuenta si surgen muchos pensamientos,
y procuro centrar la atención en cada respiración.
en silencio,
en paz, en armonía.

Todo yo muy consciente en una actitud abierta,
de escucha, en el espacio interior de mi alma.

***“El Reino de Dios está dentro de vosotros”
“Tenéis que nacer de nuevo.
Tenéis que nacer del agua y del Espíritu”***

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

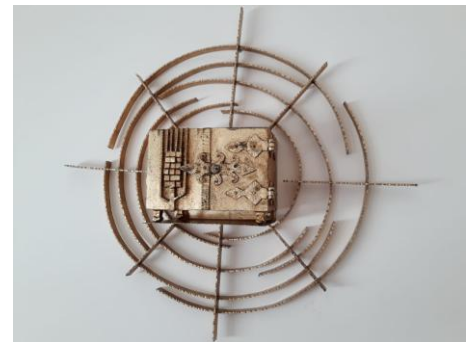
***“Tenéis que nacer de nuevo.
Tenéis que nacer del agua y del Espíritu”***

Sentimos el Espíritu de Dios dentro de nosotros,
lleno de vida, de luz, de amor

“Tenéis que nacer del agua y del Espíritu”

**Señor mío y Dios mío.
Vacíame de mí, lléname de ti.
Señor, vive tú en mí y yo en ti.**

Muy conscientes de esa Presencia en el alma.
Señor mío y Dios mío.



8) Despedida

Terminamos así este encuentro de este martes y seguimos como siempre,
con una idea muy clara:

Dejarnos seducir por Dios.

A ver si sentimos esa **Pasión por Dios.**

No solo cuando oramos, sino también en cualquier momento.

Os invito a la luz de esta charla, a practicar con las sugerencias indicadas.

Ir practicando sin desanimarnos y con paz.

Poquito a poco, iremos descubriendo como esa acción se convierte
en una acción, yo diría, sagrada.

Como esa acción se hace más profunda,
más consciente,
más lenta,
más una obra de arte.

Buenas tardes, hasta que nos veamos en el próximo encuentro,
pero ya sabemos que los martes siempre de seis y media a siete y media
hay encuentro.

El encuentro puede ser online, o puede ser solo orando
en nuestro Rincón Sagrado,
y presencialmente los que estemos en Madrid.