



09 Ch: Como dejar de estar enredado fuera

1) *Introducción.*

Comenzamos un nuevo mes, y en primer lugar como siempre, un saludo a vosotros que estáis aquí reunidos, y también un saludo a todos los que se conectan, cada uno desde su **Rincón Sagrado**.

Estamos en un momento muy especial.

A mí me parece que en este momento tendríamos que ser muy finos para captar la importancia que tiene para nosotros, el tema de: **Ser contemplativos en la acción.**

El que trate de centrarme en la oración y trate de centrarme y vivirme, en esa experiencia de quietud, de unión con Dios, de paz interior.

A lo mejor, poco a poco, vamos consiguiéndolo, Directamente tengo que estar aludiendo a la acción, porque justo la acción, es el objeto de nuestras charlas, y sobre todo de nuestras prácticas.

El objeto de nuestras prácticas,

va directamente a ver cómo vivo todo lo que hago durante el día, cómo lo vivo, cómo lo siento, cómo lo experimento, No es ninguna exposición teórica sobre nuestra unión con Dios, sino **es, a ver cómo voy yo enriqueciendo mi vida diaria, mis actividades, mi trabajo, mi convivencia, mis situaciones emocionales, mis circunstancias.**

Yo siento que a veces puedo ser un poco pesado, pero es lo que yo sé hacer, y lo que yo quiero transmitirlos,

y que afinemos cada vez más, y que cada uno, vayáis discerniendo y captando, desde vuestra capacidad, vuestra exigencia la manera de vivirlo.

En charlas anteriores.

Hemos estado viendo: **Mi vida, es ¿ser? o ¿hacer?**

El año pasado vimos la dimensión contemplativa y que la clave era: **Vivir la vida y el Espíritu de Jesús,** pero luego hay que aterrizar, porque la realidad es, que siempre estoy enredado fuera.

Y ahora vamos a dar pequeños pasitos para iluminar este tema:

Vivimos enredados fuera,
vivimos sumergidos en la acción,
desde que nos levantamos, hasta que nos acostamos y vamos a ver por dónde, podemos ir iluminando.

Necesitamos darle VIDA a la vida diaria,

para darle toda la riqueza de nuestro ser al hacer.
Toda la riqueza de mi ser, inyectarle VIDA al hacer, ya sea corporal, mental, o emocional, a la vida diaria.



Vamos a dar un pequeño pasito hoy sobre la charla anterior.

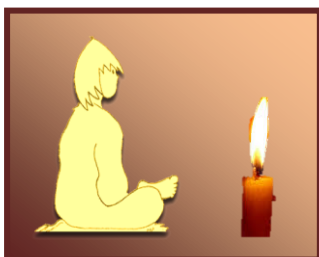
Hay un texto muy bonito, de la página **espacio sagrado,** que me gusta ahora como introducción.

La Presencia de Dios.

**“Dejo de apresurarme por unos momentos
y trato de percibir a Dios,
que está presente, para mí, aquí y ahora.
Está presente en lo que yo hago.
Está presente en las personas con las que me encuentro.
Está presente en las situaciones de la vida diaria.**

¿Qué puedo hacer yo para ver a Dios en la realidad de este momento?”

2) Componte tú en el lugar.



Procuramos poner la espalda derecha, para silenciarnos.
Nos damos cuenta, si estamos pensando o sintiendo en este momento.

Enciendo la luz de la consciencia y de la atención,
y me doy cuenta de los pensamientos que tengo,
de lo que estoy sintiendo y
de todo mi cuerpo.

Procuro sentir todo mi cuerpo,
y observar todo mi cuerpo sintiéndolo por dentro.
Al entrar el aire en la inspiración
siento mi cuerpo por dentro, lleno de VIDA,
y procuro aflojar cualquier tensión que perciba,
aflojando los hombros,
aflojando el cuello por dentro.
Siento todo mi cuerpo relajado,
en silencio, en paz, en armonía.
Y permanezco muy consciente,
con todo mi cuerpo respirando.

**Seguimos muy conscientes
de nuestra propia presencia.**
Todo yo aquí con mi cuerpo,
con mi mente,
con mi corazón,
con todo mi ser.



Invocamos esta oración que nos ayuda siempre
a introducirnos en este despertar, viviéndonos en manos de Dios.

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

3) Saboreando la oración.

Vamos a ver algunas sugerencias sobre esta oración,
que decimos siempre al principio.
Os invito a saborearla, porque es como una síntesis,
justo para esa **acción contemplativa.**

“Que tu Gracia”

La Gracia de Dios, siempre es Dios, es la presencia de Dios

“Que tu Gracia inspire”


Inspiro, es decir que me inspire, sostenga y acompañe nuestras obras.
O sea que mis obras, mi actividad,

estén movidas desde la luz de Dios,
inspiradas por Dios, y además sostenidas.
Y además me acompañe en todas estas obras que hago,
y así para que mi trabajo, mi actividad,
comience en ti, que broten de ti,
que no broten de mi ego, que no broten de mi rutina,
que no broten de mi estar perdido haciendo.

**“Que broten de ti como en su fuente,
y además que vayan hacia ti, que tiendan hacia ti”**

Mis acciones, que las inspire el Espíritu de Dios,
las sostenga, las acompañe.
¡¡Es una maravilla, eso sí que es vivirse y moverse en Dios!!

Eso es lo que buscamos y es lo que yo quiero compartir con vosotros porque es,
yo diría, mi pasión, iba a decir mi obsesión, pero no es una obsesión,
es algo muy vital que llevo dentro, de **querer afinar cada vez más
esta dimensión contemplativa de nuestra vida, que es:**



**Pasión por Dios, en nuestra oración,
y Pasión por Dios en la vida diaria.**

4) La vida diaria como ejercicio.

La vida diaria no es un conflicto,
sino que la vida diaria puede ser justo,
un espacio para practicar.

**Vivir la acción y la vida diaria
como un ejercicio del Espíritu, unido a Dios.**

Estamos desde el año pasado ya, fomentando esa
Presencia consciente,
para ir transformando así toda nuestra vida,
en esa **acción contemplativa.**

Ya hemos visto

los tres pasos fundamentales de esta acción contemplativa:

El primer paso: Mi vida era **¿hacer?** o **¿ser?**

El segundo paso: **El sueño de Dios** es, que yo viva dejándome modelar por Él.

Que yo sea la obra de arte de Dios.

Como decíamos en la oración:

que desde que me levanto hasta que me acuesto,
mis obras estén inspiradas,
sostenidas y acompañadas por su Presencia.

El tercer paso: **Vivo enredado fuera, en el hacer.**

Y entonces decíamos:

**¿Cómo puedo yo ir dando pasos
para escuchar esa voz interior,
y desde el alma caer en la cuenta,
pero... Mi vida ¿es ser?, ¿es hacer?**



5) Darle VIDA, a mi vida.

El punto importante en este tema que estamos tratando,
de ser contemplativos en la acción, es:
que necesitamos darle VIDA a la vida.

**¿Cómo ir dándole VIDA, a esta vida que vivimos,
desde que me levanto hasta que me acuesto?**

Y quiero insistir en esto, es importante.

Porque a la oración contemplativa, si hemos llegado,
le dedicamos una hora o media hora,
un rato por la mañana, un rato por la tarde,
pero el resto del día, son horas y horas.

Vamos a enriquecer, esta pasión por la vida diaria.

1. Pausa: Mirada desde el corazón

¿Qué pasa cuando me pierdo en la acción?

Esto sería bueno que lo tomarais, yo diría,
con ganas en vuestra casa, hasta con papel y lápiz.

¿Qué pasa cuando yo me “pierdo” en la acción?

Importante la palabrita “pierdo”

¿Qué es lo que ocurre?

“Salgo, voy de compras y se me ha pasado la mañana,

2. Tres cosas que ocurren cuando “me pierdo en la acción”

Voy a decir tres cosas que me parece a mí que ocurren, cuando yo me pierdo en la acción, cuando yo me pierdo fuera.

Si vosotros encontráis alguna cosa más, me la comunicáis y la añado a los apuntes.
¿Qué ocurre cuando y me pierdo en la acción?

Primera:

Me dejo absorber por la acción.

La acción me domina, me puede, me absorbe.
Ya sea corporal, y acabo hecho polvo.
O mental, y acabo con un lio en la cabeza que me tiene agotadito.
O si es emocional, ay, ay, ay, obsesionado, obsesionado.

Y todo mi foco de interés está polarizado en la acción.

Todo mi interés está en la acción, y además quiero resolver dándole vueltas, “*a ver si me aclaro con este problema*”, por la razón que sea, o porque me he identificado mucho con este tema.

Segunda:

No soy consciente de mí mismo,

Porque yo me he perdido.

No estoy yo aquí.

Estoy en la acción, en el pensamiento o en la acción.
Ahí, polarizado por la acción corporal,
o por la acción mental,
o por la acción emocional,
me he olvidado de mí mismo, (apuntar esto bien).

**No soy consciente de mí ser,
que se ha perdido en el hacer.
Mi ser se ha perdido en la acción.**

Tercera:

Mi acción se ha convertido en:

Mecánica, automática, Inconsciente.

Sin vida.

3. Pausa: Mirada desde el corazón

Entonces ante estas tres cosas que ocurren, cuando yo me he metido en una acción, y me he perdido en ella, viene otra pregunta

¿Cómo “no perderme” en la acción?

4. ¿Cómo “no perderme” en la acción?

<u>ME PIERDO</u>	<u>ESQUEMA</u>	<u>PARA NO PERDERME</u>
1º Me absorbe la acción		1º Tomar conciencia de la acción (corporal, mental o emocional)
2º Me olvido de mí mismo y me pierdo en la acción Yo desaparezco		2º Buscarme en este momento y encontrarme a mí mismo y encontrarme en la acción La dimensión de “Mi SER” en el “hacer”
3º La acción es “automática” “mecánica” como una máquina		3º Darle VIDA a la acción, a la vida, como una obra de arte modelando la acción con todo mi ser

5. Pausa: Mirada desde el corazón

Hace muchos años encontré un cuento, sencillo.

Era en un país latinoamericano y decía:

*“Hermanito hay que ver que mal andamos, como andamos corriendo siempre, y nos perdemos a nosotros mismos, pero fijaros: se te pierde una gallina y sales corriendo a buscarla, y no paras hasta que la encuentras, dice, pero, **nos perdemos a nosotros mismos y no nos buscamos”**.*

Yo creo que esto es importante: Tener interés por buscarme.

Y encontrarme. Porque puedo buscar y no encontrarme.

Poner interés en buscarme, en este momento claro.

Estoy perdido en la acción, voy a buscarme que me he perdido, a ver cómo me encuentro y me encuentro ahí en la acción.

Es decir, **descubro la dimensión de mi ser, en esta acción.**

Yo comprendo, que a veces desmenuzo demasiado,

pero a quien os ayude lo hacéis,
y a quien no os ayude pues lo dejáis.

Pero como el tema es muy importante,
os invito a esta reflexión personal, sin agobio.

**¿Cómo puedo yo darle Vida, VIVIR con todo mi ser cada acción?
¿Cómo no perderme en la acción y vivir mi ser en el hacer?**

Ahí está la clave, en ese hacer continuo,
ya sea corporal, o mental o emocional.

La clave esta es esencial.

Encontrar la clave para vivir mi vida en plenitud.
Encontrar una respuesta a esto,
para vivir esa vida que es el sueño que tiene Dios,
de vivirme dejándome modelar por Él,
y hacer esa obra de arte que Dios quiere hacer conmigo,
es que yo descubra cómo no perderme en la acción.

6. Unas preguntas para la reflexión

Pero vuelvo a repetir, sin agobios.
Porque ya dice el Señor,
que no os agobies por nada,
y menos por estas cosas, nada...,
y además sin prisas,
pero tenerlas ahí,
desde la paz interior.
Párate y con paz, a ver que sientes,
a ver que te surge desde el corazón.



Primera pregunta:

**¿Cómo no dejarme absorber por esta acción concreta,
donde me he perdido?
O ¿Cómo no dejarme absorber por esta acción mental
que he tenido?**

Y piensa, por ejemplo, en lo que has hecho esta mañana,
o lo que has hecho esta tarde.

Segunda Pregunta:

¿Cómo no perderme yo, y encontrarme en la acción?

Tercera pregunta:

¿Cómo darle vida a esa acción, para que no sea automática?

Seguiremos con esto, y la clave esencial que os voy a decir como primer
pasito, que ya sabéis vosotros de toda la vida, para no perderme en la acción,
es:

Practicar, practicar y practicar.

¿Cómo puedo afinar la guitarra?

Tocándola, tocándola y tocándola.

Todavía suena desafinada. Sigue tocándola... Sigue tocándola.

No pensando en ella, por supuesto....

Todos recordáis alguna vez, cuando el maestro llega y

+ **el discípulo le dice:**

*“Maestro qué puedo hacer para llegar a la plenitud,
a la iluminación, a ser contemplativo”.*

+ **El Maestro responde:**

Despierta la atención.



+ **El discípulo insiste:**

*Mira que bien, estupendo maestro.
Y luego ¿en segundo lugar?*

+ **El Maestro responde:**

Despertar la atención.

+ **El discípulo vuelve a preguntar:**

¿Sí claro, y en tercer lugar?

+ **El Maestro vuelve a responder:**

Despierta la atención.

Pues vamos a empezar por ahí:

**Despertar la atención
aquí, ahora y así.**

Ya iremos desarrollando más ejercicios,
porque todo este tema como veis es:

**Practicar, practicar y practicar.
Y mi ejercicio afinar y afinar, y afinar.**



6) *Invitación a la Oración*

Ahora vamos a hacer unos minutos de oración para recogernos.

Silencio...

Calma interior...

Serenidad...

**Ponemos la atención en la respiración,
permaneciendo muy conscientes
y atentos a cada respiración.**

Escuchamos a Jesús en nuestra alma:

*“Vosotros sois la luz del mundo,
Vosotros sois la sal de la tierra,
Vosotros sois luz, consciencia, luz del alma,
Vosotros sois sal que da VIDA, que da sabor,
Permaneced ahí siendo luz despierta, consciente,
siendo sal que da VIDA”*

Nos quedamos escuchando y saboreando:

*“Vosotros sois la luz del mundo,
vosotros sois la sal de la tierra...”*

**Señor, vive tú en mí y yo en ti.
Señor mío y Dios mío.
Mi Dios y mi todo**

*Señor, quiero dejar que tú,
que me has creado y me amas,
continúes creándome, guiándome,
modelándome, transformándome en ti.
Señor, somos UNO los dos.
Mi Dios y mi TODO.*



Vamos a terminar ya,

con los deseos de ir enriqueciendo cada vez más nuestra vida.

Os pido que no os agobiéis por nada,
y que vayamos dando pasitos pequeños,
aunque sea una acción muy simple y pequeña,
ponemos la atención en ella,
a ver si sentimos

que le damos VIDA, que estamos ahí,
y que estamos modelándolo y que estamos viviendo el sueño de Dios,
siendo su Presencia en este momento,
subiendo la escalera, haciendo la cama,
pero ahí estoy practicando la presencia consciente.

Nos despedimos y hasta el próximo martes.