



06 Ch: Pero me enredo en “la acción”

1) *Introducción.*

En primer lugar, un abrazo a todos vosotros, que estamos aquí, ahora de forma presencial, y también un abrazo a todos los que estáis conectados ahora online.

Si quisiéramos titular la charla de hoy, como continuación de la charla 5ª, sería que:

**Nuestra vida es vivir el sueño de Dios,
pero vivimos enredados “fuera”,
en “el hacer”.**

2) *Comparte tú en el lugar.*

Comenzamos como siempre, creando este clima interior,

Podíamos empezar cayendo en la cuenta:

¿Qué estoy pensando en este momento?

¿Dónde está mi cabeza?

¿Estamos atentos o estoy distraído, pensando en alguna cosa?

Empezamos así, procurando centrar ahora nuestra atención en este momento, en este lugar, en este espacio.



Sentimos todo nuestro cuerpo,
en silencio, relajado, soltando cualquier
tensión que percibamos en él.

Este momento es único.

Quiero sentirlo, vivirlo
con toda mi atención, relajado,
respirando todo yo conscientemente.

Seguimos muy conscientes viviendo la respiración.
Déjate llevar por el ritmo de la respiración.
Alguien respira en nosotros y nos llena de vida en cada respiración.

Respiramos la Vida.
Respiramos el Espíritu de Dios,
que nos envuelve.

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

Invocamos al Señor con la oración que nos ayuda a vivirnos 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.”**

3) Pasión por Dios, en la vida diaria.

Estamos queriendo vivir esta Pasión por Dios,
como el sentido pleno de nuestra vida.

Ahí estamos implicados y sería bueno, que paso a paso,
humildemente, vayamos sintiendo cada vez más,
esta implicación de todo nuestro ser,
de todos nuestros sentidos,
en esta Pasión por Dios,
para que no solo la busquemos,
en nuestros ratos de oración, de meditación,
sino para que también,
la busquemos y la vivamos en la vida diaria.

Y es donde estamos ahora,
queriendo **vivir esta Pasión por Dios en mitad de la vida.**
Esa vida diaria que para muchos de nosotros es,
fuente de conflictos, de agobios, de preocupaciones, etc.

¿Cómo puedo yo vivir Pasión por Dios en la vida diaria?

Decíamos que era: **convirtiendo la vida diaria,** cualquier actividad,
en un ejercicio espiritual,
que significa:

un ejercicio de mi espíritu,
de mi ser espiritual,
de mi alma,
de todo mi ser.

Es decir, **un ejercicio de mi presencia consciente.**

Vengo repitiendo e insistiendo en esto:

Presencia consciente, ahora.

Y así iremos transformando mi vida diaria,
**en una experiencia de Unión con Dios,
de Vivencia de Dios.**

En las charlas anteriores,

Nos proponíamos como un interrogante:

Mi vida ¿qué es? ¿“hacer” o “ser”?

Eso lo vimos en la charla 4ª y podemos recurrir a ella,
a través del resumen del PDF.

Y en la 5ª, nos centramos, que mi vida era:

Vivir el sueño de Dios sobre mí.

Es decir:

**Dios me ha creado para hacer una obra de arte conmigo,
y el sentido de mi vida es vivir ese sueño de Dios.**

Dios me ha creado, sabe para lo que me ha creado,
para que yo viva su plenitud, su comunión, su presencia,
y yo sea también una presencia en el mundo, una presencia suya.

Por lo tanto mi vida es: **SER, ser presencia de Dios en este mundo.**

Esa es la esencia de mi vida.

Y que además se vaya realizando,
haciendo yo también obras de arte en mi vida diaria.

Es bueno que esto lo tengamos en cuenta,

mi papel es: dejarme hacer por Él,

no resistirme,
no estropear ese sueño de Dios,
esa obra de arte,
que quiere hacer conmigo.

Y entonces:

**que yo sea su presencia de luz,
de vida,
de amor,
de comunión,
de paz en este mundo,
y que irradie a mí alrededor esa presencia,
esa luz, esa vida, esa paz.**



4) Pero me enredo en “la acción”.

Y hoy en esta charla 6ª, (siguiendo el guion que todos tenemos, en la página 5) damos un pasito más.

¿En qué consiste este paso que vamos a dar hoy?

El sueño de Dios sobre mí, es:

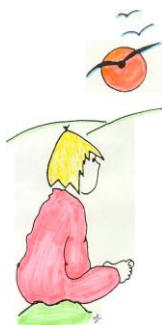
Que yo me deje hacer por Dios esa obra de arte,
que Él quiere hacer conmigo, pero,
vivo enredado fuera, en “el hacer”.

Vamos ahora a focalizar toda nuestra atención en este punto,
desmenuzando unas cuantas sugerencias, para ir cayendo en la cuenta,
de cómo estamos enredados fuera,
e impedimos y estorbamos esa obra de arte de Dios.

¿Vivo yo el sueño de Dios sobre mí, dejando que Él modele esta obra de arte que quiere hacer conmigo?

¿Vivo enredado fuera en el “hacer”?

Hacemos una pequeña pausa.



Nos quedarnos en silencio
un momento para sentir en
el corazón estas dos preguntas:

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

¿Vivo en este “hacer y hacer” continuo?

Lo primero es observar con paz, sin agobiarnos,
casi deportivamente, a ver cómo me va esta vida de cada día,
esta que quiero vivir como el sueño de Dios,
a ver qué pasa durante el día desde que me levanto hasta que me acuesto.

Primero:

Siempre estamos haciendo algo.

Esta es una premisa, que hay que aceptarla con paz
y tranquilidad.

Siempre estamos haciendo algo, o viviendo algo,
o pensando algo, es decir siempre estamos
realizando **unas formas de actuar,** físicas,
aunque sea pensando lo que tengo que hacer,
que a veces me lleva al agobio, que sería una reacción emocional.



Segundo:

Hay unas formas diversas de “hacer”, de actuar.

¿Cuáles son las formas en las que podemos estar actuando?

A) Unas son actividades físicas, con nuestro cuerpo.

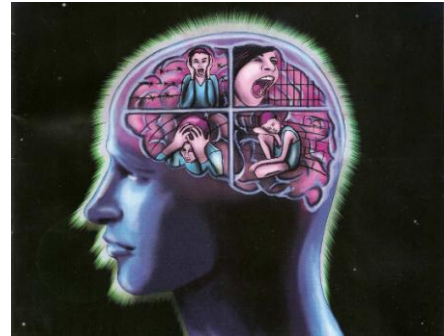
Estoy haciendo la cama, o pelando una naranja, etc.

B) Realizamos actividades mentales.

Quando hablábamos de nuestra mente, en los cursos de iniciación, decíamos que:

La mente ordinaria, tiene actividades:

Piensa, discurso mental,
o **recuerda** lo que hice ayer,
o **proyecta** para mañana una excursión,
o **Interpreta**.



O empiezo a darle vueltas a una cosa obsesivamente, y me obsesiono dando vueltas a una idea, a una actividad.

Entonces, preocupación, que es ocuparme del futuro, antes de que llegue, además es un tema de conversación, *“pues es que estoy muy preocupado, porque me pasa esto...”* todo son actividades de nuestra mente.

Juzgando, *“Hay que ver la faena que me ha hecho esta persona...”* **criticando**,

quejándome por supuesto, yo diría, que nuestra vida está impregnada de quejas, pequeñas o grandes, pero quejas, empezando por el tiempo, *“que buen tiempo, que mal tiempo...”*

Parloteo continuo, fijaros que esto era una de las cosas, que veíamos como una distorsión de la mente, **es una actividad de la mente distorsionada.**

C) Re-acciones emocionales.

Iba a decir actividades emocionales, pero no son actividades, son **re-acciones** No es acción, sino que es **re-acción**, **es el rebote que da en mí una actividad, un pensamiento.**



Quando hablábamos de las reacciones emocionales, os comentaba, que eran como si tuviéramos un tambor aquí en el pecho y que cualquier actividad o cualquier pensamiento, pegaba un golpe,

y producía una reacción emocional, de gozo, de tristeza, de alegría de malhumor de enfado.

**Entonces más que una acción, es una pasión,
que padezco por los resultados de una acción corporal o mental,
que siempre estamos viviendo.**

**Pausa: silencio,
reflexiona:**

Y ahora, **podíamos caer en la cuenta.**

Cuando nosotros hablamos, “tenemos mucho que hacer”,
fijaros que siempre nos referimos a actividades físicas,
casi nunca echamos cuentas de nuestras actividades mentales,
como la he llamado yo ahora o reacciones emocionales,
pero son tan importantes las unas como las otras.

Cuando hablábamos de qué es más importante **¿ser?** o **¿hacer?**,
en “hacer”, no solo es “el hacer” físico, sino también estas otras actividades,
y tan importantes unas como otras,
porque todas son formas, formas de actuar,
o corporales, o mentales o reacciones emocionales.

**Todo es importante, lo que hacemos corporalmente,
lo que pensamos,
lo que sentimos en nuestra vivencia emocional.**

**Tercero:
Ejercicio práctico.**

Os voy a proponer una cosa, y si os parece bien,
pues la hacemos cada uno,
en su hueco privado de nuestro **Rincón sagrado.**

Yo os sugeriría a la luz de lo que estamos hablando ahora,
que observemos un día, hoy, mañana.

Observamos un día desde que nos levantamos hasta que nos acostamos,
y hacer una pequeña lista de actividades, las más significativas,
siempre teniendo en cuenta,
las tres dimensiones:

**Actividades físicas.
Actividades mentales.
Re-acciones emocionales.**



Vuelvo a decir, sin agobio, sin rigidez,
con buen humor. Me voy a asomar a mi día, a ver cómo ha sido este día,
dándome cuenta de cómo me he ido enredando en esto y en aquello,
y como incluso me he ido enredando y perdiéndome en esas actividades.

Cuarto:

**Vivo sumergido en la acción,
y nos olvidamos de ser nosotros mismos.**

Caer en la cuenta de que siempre estamos haciendo algo,
esto es importante,
y como consecuencia de esa hiperactividad física, mental y emocional,
nos perdemos en la acción, y vivimos perdidos en “el hacer”.

Era justo lo que quería proponer hoy en la charla.
Vivir el sueño de Dios, pero vivimos enredados fuera, en el hacer.

**Caer en la cuenta de cómo
nos olvidamos de ser ese sueño
y nos perdemos en la acción,
en ese estrés,
en esas carreras, preocupaciones.**



Y, a lo mejor llega el momento de decir:
me tengo que parar, a ver qué pasa aquí,
porque quiero vivir el sueño de Dios
y resulta que vivo enredado fuera,
en el hacer, en el hacer, en el hacer...

¿A dónde voy? Párate.

Hay un momento donde hay que pararse y decir:

¿Qué estoy haciendo con mi vida?

¿A dónde voy? perdido en mis pensamientos, en mis actividades,
en mis emociones, en las circunstancias de cada día.



Nos olvidamos de ser conscientes de nosotros mismos,

y me olvido de **hacer-me** a mí mismo,
de **vivir-me** a mí mismo.

Vivimos perdidos y enredados fuera.

Vivimos enredados en nuestros pensamientos,
en nuestras reacciones emocionales,
en las situaciones de cada día, en las tareas,
en las conversaciones que hemos tenido, en ese ir y venir,
en ese salir y entrar.

Pausa: Es un momento para hacer una pausa serena, con paz.

Después de ese análisis y esa observación de mi vida, un día cualquiera,
nos quedamos con estas dos preguntas:

Primera: ¿En qué acciones me pierdo?

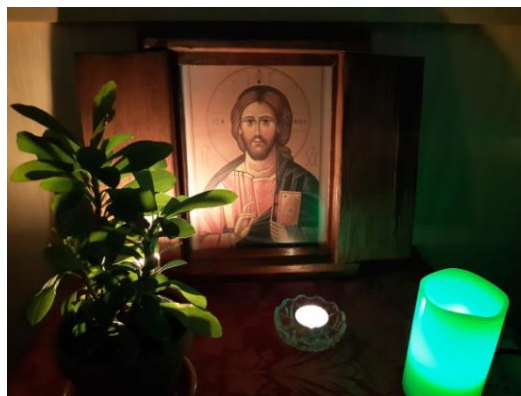
Segunda: ¿Por qué me pierdo en “el hacer”?

A ver si caemos en la cuenta, y siempre observándolo desde la paz interior

5) *Invitación a la Oración.*

Vamos a quedarnos en silencio,
ahora ya en este ratito personal,
para dedicarnos a nuestro encuentro interior.

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



Caemos en la cuenta de qué estamos pensando,
y procuramos centrar toda nuestra atención en la respiración.
Descansamos en cada espiración soltándonos,
enraizándonos en el fondo de nuestra alma.

Silencio...
Calma interior...
Espacio del alma...

Escuchamos a Jesús en el silencio de nuestra alma.

*“Veníos conmigo vosotros solos, a un sitio tranquilo,
a descansar un poco, porque eran tantos los que iban y venían
que no tenían tiempo ni para comer”*

Dejamos que estas palabras resuenen en nuestra alma.

Es una invitación de Jesús, una invitación al sosiego, a la paz del alma.
Es un regalo, no es una conquista mía,
sino es entrar en el espacio del alma, lleno de quietud.
Es el espacio de Dios.

*“Solo en Dios descansa mi alma”
Señor mío y Dios mío...*

Permanezco ahí, en el silencio del alma,
consciente de mi respiración,
consciente de la quietud interior.

**Padre, me pongo en tus manos,
haz de mi lo que quieras...**

*“Señor, tú que me has creado y me amas infinitamente,
continúa creándome, guiándome, modelándome a tu gusto,
dejándome modelar por tus manos
para que realices la obra de arte
que quieres hacer conmigo”*