



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

1) *Introducción.*

Vamos a comenzar este encuentro, que tiene sus características, porque no solo es el de primero de marzo, sino que, mañana ya es **miércoles de ceniza**.

Volvemos a conectarnos con todos los que estáis,
no solo aquí en la sala de charlas, presencialmente,
sino los que estáis en vuestro Rincón Sagrado.

Ya hacía tiempo que no teníamos esta conexión con vosotros,
y me parece que es importante el que mantengamos,
dentro de nuestras posibilidades, estas conexiones.
Estamos probando una serie de elementos con el tema de la grabación
y los videos, que ya iremos poco a poco mejorando lo que podamos.

Como siempre un cordial saludo y un abrazo en el corazón de Dios,
sabiendo que lo que más nos importa, es sentirnos caminando,
cada uno desde nuestra vida real.
porque tenemos nuestro modo de vivirnos,
y nuestro modo de ir dando pasitos,
pero sintiendo que hay entre nosotros una conexión muy viva,
mantenida por todos estos medios.

Evidentemente que nos une mucho el poder vernos,
el poder saludarnos ahora, estando cada uno en nuestro hogar,
pero también nos une, cuando nos sentamos a orar cada día,
sabiendo que estamos en el mismo camino y dando los mismos pasos,
cada uno a nuestro ritmo.

Además, tenemos, y vosotros supongo que ya lo estáis saboreando,
los textos que os va enviando el equipo de coordinación,
y eso es una ayuda muy fuerte y poderosa.

2) *Seguimos con nuestra práctica.*

Hoy vamos a seguir con el enfoque de nuestra práctica.

Yo creo que todos estamos muy convencidos ya, de que es muy esencial estas charlas prácticas.

Yo diría que es como “las prácticas” en una carrera,

donde se estudian cosas teóricas sobre el cuerpo y la salud, y entonces el catedrático expone los temas, pero luego, ya lo lleva a **hacer “prácticas”** a una clínica o al hospital. La práctica te da el sentido de la realidad, el sentido del tema práctico, viviéndolo en vivo y en directo con los enfermos, con los pacientes, pero además el sentido real de tu habilidad, de tu práctica con los dedos, con los ojos, con el corazón, con todo tu ser.

Es importante esto, porque aplicado a nuestro camino,

en realidad, todos ya lo sabemos,

evidentemente, queremos llegar a vivir una **pasión por Dios.**

Todos queremos que Dios sea el centro de nuestra vida y que nos llene, por eso decimos en la oración del guion al final,

“Señor, vacíame de mí. Señor, lléname de ti.”

Pero el tema es:

¿Cómo puedo vivir yo ese vaciarme y ese llenarme?

Claro que tenemos nuestros ratos de oración,

y ahí se lo decimos al Señor:

Señor, vacíame.

Señor, lléname.

Que bien... que a gusto me he quedado.

Pero luego viene la convivencia, el trabajo,

las actividades de nuestra vida diaria, las circunstancias favorables, desfavorables, agradables y desagradables.

¿Cómo vivo yo ahí, esa Pasión por Dios, para que me llene Él, y no esté agobiado, preocupado, obsesionado, corriendo para allá, para acá, en la actividad, en la preocupación, en el problema..., perdido en el ir y venir de la vida diaria?

Entonces el tema que tenemos ahora, desde el año pasado es:

¿Cómo vivir esta Pasión por Dios en la vida diaria, en las actividades?

Que es lo que nos ocupa prácticamente el 90% de la vida diaria

Dedicamos un rato para orar y decir el Señor:

“Señor, vacíame”

“Señor, lléname”

¿Y el resto del día?

El resto del día es donde yo siento, que me pierdo en el hacer.

Recordad la palabra clave:

me pierdo en el hacer.

Y nos perdemos, porque es que eso lo tenemos ya tan asimilado,
que nos embarcamos en la actividad,
y ya no existe otra cosa para nosotros,
más que la actividad que tengamos entre manos.

**Esta es la razón por la que queremos dedicar
algunas charlas,
algunos encuentros a la práctica real y viva,
aunque sea de una manera sencilla, a describir esa actividad vivida,
no enredado, perdido, enganchado a la actividad,
sino desde una postura interior más profunda,
más vital,
más luminosa,
más serena,
más llena del Espíritu de Dios.**

3) Pasión por Dios en la acción.

Vamos a ir describiendo algunas actividades, en el sentido de:

La Pasión por Dios en la acción, en nuestra vida diaria.

A ver si llegamos un día,
a que nuestra vida diaria sea contemplativa,
es decir, un encuentro con Dios.

**Pasión por Dios en la vida diaria, en el hacer,
en nuestras circunstancias habituales de la vida.**

**Decíamos que la esencia de nuestra vida, el sueño de Dios es:
que yo viva en comunión con Él,
que yo sea una persona llena del Espíritu de Dios.
Y que sea de tal manera lleno de Dios,
que me vaya transformando por Él, en Él.**



Por eso, los místicos lo viven y dicen de una manera tan preciosamente.
Cuando San Juan de la Cruz dice:

***“El amante vive en el amado, y el amado en el amante,
de tal manera que entrambos sean uno los dos.”***

Pues la Pasión de Dios, el sueño de Dios es:

que yo sea ya de tal manera transformado por Él, en Él,
que yo sea pura transparencia de Dios en el mundo.
Mi vida, mis gestos, mis palabras, mis reacciones,
mi forma de vivir cada situación,
sea como una transparencia de Dios,
como una Presencia de Dios a través de mí,
que ilumina, que da vida, que llena de paz a su alrededor.

Ese es el sueño de Dios, pero fijaros,

nuestra vida está tan llena de actividades,
tan llena de hacer cosas, de moverme por la vida,
de estar haciendo esto, pero pensando en otra cosa.

**Mi vida, está llena de actividades físicas,
mentales y emocionales.**

Entonces, ¿qué ocurre?, que me pierdo en la acción.

Pues yo he nacido para vivir en comunión con Dios,
y me pierdo en la acción.

Y ahí es donde estamos ahora,
tratando de caer en la cuenta,

**que mi vida es para vivir en comunión con Dios,
pero continuamente está perdida en las actividades,**
salgo a la calle y ya me he perdido pensando no sé qué...

Voy a la capilla, **“Señor, vacíame”**.

Salgo a la puerta de la capilla,
y ya estoy enredado con otra cosa, ya se acabó.

Necesitamos:

**Llenar nuestra vida diaria de Dios,
de esa vida de Dios.
Darle VIDA a nuestra vida.**

4) Me pierdo en la acción.

Decíamos, que me pierdo en la acción,

estuvimos describiendo en la charla 9 y ahora en la 10,
qué ocurre cuando yo me pierdo en la acción.

TRES COSAS:

La primera

Que la acción me absorbe.

Me quedo enganchado en ella.
Toda mi atención y todo mi interés,
embebidos en la acción.

La segunda.

Que yo me pierdo en la acción.

Me olvido de mí mismo,
no me encuentro a mí mismo.
He perdido mi ser, en el tanto hacer.

La tercera.

Que mi acción se ha convertido en mecánica,

Yo he convertido mi acción en una acción automática,
como una máquina, rutina, inconsciencia, estrés.



La acción me arrastra de tal manera que me puede.

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

Y ahora estamos justo en este punto, y es lo que estamos practicando

¿Cómo no perderme en la acción?

Pues la práctica decíamos en la charla anterior es:

Tomar conciencia de la acción que realizo.

Y esta es la práctica en la que estamos ahora. Os recuerdo y os invito a retomarla, incluso diría practicarla y concretarla en una serie de pequeñas actividades.

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



Primer ejercicio:

Ser consciente de la acción que realizo.

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

Os propuse en otro momento:

Tomar conciencia de las formas de la acción.

Tomar conciencia si estoy bebiendo.

Conciencia en este momento de la botella, del tapón, de la fluidez del agua, del movimiento, de la sensación de mi mano tocando.

Es decir, de las formas de la acción. Recordad esto, es importante:



Tomar conciencia de la acción,

y percibir todas las formas que pueda, sin obsesión, con paz, pero percibir sensaciones, objetos, color, la forma, etc.

Os recuerdo, programar dos o tres cositas,
las que podáis, en actividades concretas.

Ser consciente de la acción,

para que la acción no me embeba,
para que la acción no me absorba y me domine.
Ese es el tema, soy poseído y dominado por la acción.

Tomar conciencia de la acción.
Despierta a las formas de la acción.

6) Para vivir la Cuaresma.

La Cuaresma siempre ha sido y es esencial,
en la dinámica de la vida interior y de la vida espiritual.

Cuaresma es fijar la mirada en Jesús y despertar a ese mensaje de Jesús:

“Convertíos y creed en la buena noticia, el evangelio.”

La buena noticia de que somos unos privilegiados,
porque somos llenos, amados, fundidos en el Espíritu de Dios.

Os invito a que retomemos también, el Espíritu de la Cuaresma.

“Conviértenos a ti, Señor”

Que mi vida sea cada vez más enamorada,
apasionada, seducida por Dios.

Como ayudas tenéis:

El libro “Conviértenos a ti, Señor”

bien físicamente, o en PDF en la página web.

Videos: El año pasado tuvimos unas charlas dedicadas a la Cuaresma,
tituladas **“La Conversión”**.

Se volverán a poner, en la página web, para saborearlas.

7) Práctica: caminar consciente

Antes de la oración,

tendremos 5, 6, 7 minutos de práctica,
que es **la acción de caminar conscientemente,**
por el claustro los que estamos aquí.

Los que estéis en vuestro Rincón, dar unos pasitos,
consciente de cada paso que damos,

de las sensaciones,
de nuestra forma de andar,
de nuestra forma de mover los pies,
de nuestros movimientos de los dedos,
de la planta del pie, del tobillo, etc.

8) *Invitación a la oración.*

1. **Componte tú en el lugar**

Empezamos con una invitación

Entra en el silencio.

- + **El silencio de mi cuerpo,**
procurando que esté relajado,
aflojando los hombros,
procurando relajar el cuello por dentro,
mi cuerpo todo en silencio,
en paz, en armonía.

- + **El silencio de mi mente,**
muy despierta la atención.
Estoy atento y conscientemente,
todo yo en este momento.

- + **Permanezco muy atento y centrado en la respiración.**
Sintiéndome en este momento todo yo respirando,
todo yo respirando conscientemente.
Sintiendo como entra el aire y como va saliendo.
A ver si percibo una respiración completa, conscientemente,
desde que empieza el aire a entrar hacia adentro,
y como va saliendo.

- + **Acompaño con mi atención la respiración en todo el trayecto,**
entrando hacia dentro y saliendo hacia fuera.



2. **En la intimidad del alma**

Escuchamos a Jesús

estas palabras llenas de luz, llenas de amor.

“Convertíos...

Creed la Buena Noticia.

Dios es todo en vuestra vida.

Dios llena vuestro corazón y vuestra alma.

Convertíos...”

“Mirad a Dios.

Mirad hacia el hondón de vuestra alma, llena de Dios.

Mirad hacia el hondón de vuestra alma, llena de la luz de Dios.

Mirad hacia el hondón de vuestra alma, llena de amor y de paz.

[Entra en el hondón de vuestra alma.](#)

Convertíos...

“Entrad en el hondón de vuestra alma.”

*Señor mío, y Dios mío.
Mi Dios y mi todo.
Señor lléname de ti.*

*Señor, lléname de ti,
hasta que tú seas
todo en mí.
Señor mío y Dios mío.*



9) Despedida.

Con este ratito de oración ya terminamos nuestro encuentro de hoy,
y seguimos cada uno en nuestro Rincón y en nuestra vida diaria,
con nuestro ritmo personal, despertando a esa **Pasión por Dios,**
a ese deseo de estar **lleno de la Presencia de Dios,**
lleno de esa fuerza,
de esa vitalidad,
de esa energía,
de esa luz,
de esa armonía que nos transforma,
en la Presencia de Dios en la vida diaria.

Os invito otra vez, como os he dicho antes,
a retomar el libro de **“Conviértenos a ti, Señor”,**
leer, saborear algunos textos,
algunos ejercicios de los que aparecen ahí.

Lo importante es que se despierte en nosotros, cada vez más,
esa Pasión por Dios,
ese sentido profundo de toda nuestra vida,
viviendo desde dentro el Espíritu de Dios,
y también el Espíritu de comunión entre nosotros.

Con estas palabras ya me despido hasta el próximo encuentro.
Un abrazo en el corazón de Dios.