



10 Ch: Introducción a la acción contemplativa1

1) *Introducción.*

Buenas tardes, queridos amigos de *Vida y Contemplación*, en el corazón de Dios.

En este ratito de charla donde vamos a ir compartiendo todas las sugerencias para ir practicando nuestro camino, para ir enriqueciendo toda nuestra vida interior.

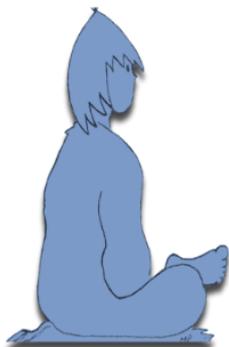
Vamos a empezar, como siempre, tratando de disponernos creando un clima que nos ayude a **centrarnos, a pacificarnos, a silenciarnos.**

Venimos desde el ruido de nuestras preocupaciones, tantos enredos que llevamos en nuestra cabeza y nuestro mundo afectivo. A veces, tanta prisa y estrés en nuestras actividades.

Vamos a tratar de silenciarnos, quedarnos aquí, en este momento, en este espacio, en nuestro **Rincón Sagrado.** Vamos a procurar acallar los ruidos de la mente, empezando por quedarnos un momento, conscientes de nuestro cuerpo.



2) *Comparte tú en el lugar.*



Estamos aquí con todo nuestro cuerpo,
con toda nuestra mente,
con todo nuestro corazón, en este espacio,
procurando una postura relajada,
sintiendo cómo nuestro cuerpo se suelta,
se va ablandando.

Soltando cualquier tensión que
percibamos en los hombros.

Soltando cualquier tensión que
percibamos en el cuello.

Asentándonos por dentro.

Muy conscientes de cada respiración,
sintiendo cómo al echar el aire soltamos más y más nuestro cuerpo.
Permanecemos ahora un momento conscientes de la respiración.
Sentimos cómo entra el aire y cómo va saliendo...
Permanecemos muy conscientes de todo nuestro cuerpo,
nuestra mente, nuestro corazón,
muy conscientes de nuestra propia presencia.

Pausa

Silencio...

Calma interior...

Serenidad...

Comenzamos con la oración que nos invita a despertar a la presencia de Dios,
y vivimos en el corazón 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.*

Seguimos ahora con el **tema esencial de todo este curso**, y que ya venimos
tratando desde el curso anterior, **que es la esencia de nuestra vida:**

Pasión por Dios

Pero Pasión por Dios, cuando oramos, cuando estamos en silencio y cuando
estamos en casa, de paseo, con los amigos, en nuestro trabajo...

Pasión por Dios en la oración y pasión por Dios en la acción.

La meta de San Ignacio, que nos propone en la vocación del jesuita, y que es una **vocación universal**:

ser contemplativos

*en la oración,
en la intimidad del alma,*

*pero también en la vida diaria,
en el trabajo, en todas las cosas.*

Ya sabemos por tantas veces que lo hemos ido diciendo, que la clave para ser contemplativo en la oración y en la acción, es:

La clave es:

**Vivir la vida
y el espíritu
de Jesús.**

**Ser como Jesús,
Ser como otro Jesús**

Ya sabemos:
vivir no es hacer cosas.

VIVIR es:



La unión vital.

**Es la unión vital que se siente en el alma,
que se siente hasta en la punta de los dedos.
Ese es el sentido pleno de nuestra vida y de nuestra acción, ser otro Jesús.
Ese es el sentido pleno que brota de que vivamos cada vez más en Dios.**

Decía San Pablo:

“Porque vivimos en Dios, nos movemos en Dios y existimos en Dios”

Eso es una realidad ya, no es algo que tenemos que adquirir con nuestro esfuerzo.

Y por eso **hemos de abrirnos a vivir la experiencia interior:**

**Vivirnos en Dios,
vivir nuestra vida “vivididos” por Dios.**

**Nos movemos en Dios,
vivimos nuestra vida sintiendo en nuestra acción
que estamos movidos y modelados por Dios.**

**Existimos en Dios,
en esta existencia encarnada y temporal,
manifestando a Dios, a través de nuestro cuerpo,
a través de nuestra mente,
a través de nuestro corazón,
a través de todo nuestro ser.**

4) *Hacedlo todo en el Nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.*

Vamos hoy a continuar y ahondar en esta experiencia interior, que hemos tratado de ir desarrollando en charlas anteriores, hasta, yo diría, la página 3 del guion.

1. Tema puente y conexión entre “la clave” para ser contemplativo en la oración y en la acción y “la acción contemplativa” (será pág 4 y ss)



La Clave: Vivir la Vida, y el Espíritu de Jesús → **Acción Contemplativa.**

Ya empezaremos en las charlas siguientes: **La acción contemplativa**, que será lo que iremos encontrando a partir de la página cuatro del guion.

Para el tema puente, “un poco novedoso”, yo lo titularía así:

Hacedlo todo “en el Nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo”.

- + Si hemos experimentado a Dios en nuestra oración,
- + **ahora, hacedlo todo “en el Nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo”.**

2. Es un tema un poco “original”.

Prestad mucha atención, y también estad abiertos a la sorpresa, a ver de qué se trata.

Evidentemente que nos suena, es algo muy conocido.

Cuántas veces habremos repetido en nuestra vida:
**“en el Nombre del Padre
y del Hijo y del Espíritu Santo”**,
incluso con un signo, nos santiguarnos.

Es ya un hábito,
a veces hasta rutina y
a veces también una experiencia profunda.

3. Discernimiento personal.

Vamos a ver qué encontramos en este tema.

Fijaos que lo hemos escuchado muchas veces, yo diría miles de veces,
al comenzar la Eucaristía,
al bendecir la mesa
antes de comer...

Hay personas que también tienen el hábito de santiguarse,
“en el nombre del Padre...”,
cuando van a empezar a trabajar,
o en el colegio al comenzar una clase.

Pero:

¿Qué significa eso?

¿Qué significa esta expresión? que es un misterio poder decirla.

Caer en la cuenta:

Para ti, para mí, para cada uno de nosotros:.

¿Qué es ahora?

**¿Qué significa éste: *en el nombre del Padre y del Hijo
y del Espíritu Santo*?**

A veces es una rutina, casi inconsciente,
una fórmula que repetimos ya como un hábito...

¿Es algo más que una fórmula?

¿Te dice a ti algo, y a mí y a cada uno de nosotros?

¿Qué te dice el expresar esta invocación?

¿Es simplemente ya, un hábito y una rutina?

Puede ser una experiencia interior:

¿Es conexión con algo profundo, una conexión interior?

¿Expresa algo profundo?

¿Qué puede significar, que digamos:

**Hacedlo todo en el nombre del Padre,
en el nombre de Dios Padre,
y del Hijo y del Espíritu Santo?**

4. "Haced esto en memoria mía"

Pues yo diría, así a bote pronto, tratando de encontrarle un poco el sentido,
pues **que queremos hacer eso**, que puede ser comer,
o rezar, o trabajar,
o escuchar una clase o una charla, eso,

**"en el nombre de Dios",
en representación de Dios,
como embajador suyo,.**

**Estoy aquí representando a Dios Padre
y al Hijo y el Espíritu Santo.**

Jesús diría, en la última cena:

"Haced esto en memoria mía, en recuerdo mío"

"Haced esto en mi lugar, como si fuera yo"

"Hacedlo todo en el Nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo"

"Sí, hacedlo todo,

vividlo todo,

***amadlo todo, en el Nombre del Padre y de mí mismo
y del Espíritu Santo."***

Fijaos bien lo que estoy diciendo:

Si en Dios vivimos, nos movemos y existimos,

todo podemos hacerlo,

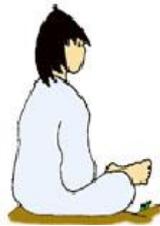
todo podemos vivirlo,

todo podemos amarlo:

"En el Nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo."

Pausa

Nos quedamos un momento en silencio.



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

Vamos a intentar valorarlo,

ser conscientes de lo que estamos diciendo,

porque es para quedar sobrecogidos, impresionados

de lo que significa:

"En el Nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo."

Silencio...

Calma interior...

Serenidad...

Puede ser el sentido pleno de toda nuestra acción humana, plenificante
esta acción de ir, venir, escuchar, hablar, trabajar, realizar tareas,
convivir con otros., etc.

Si “en Dios vivimos, nos movemos y existimos”,

podemos vivirlo todo, escuchando:

Dejaos vivir por Dios.

Dejaos mover por Dios.

Dejaos modelar por el Espíritu Santo.

Dejaos dar existencia por el Espíritu de Dios.

Y hacedlo todo,

vividlo todo,

amadlo todo,

dejándoos vivir,

dejándoos mover por dentro,

dejándoos existir por Dios que os vive por dentro,

que os mueve por dentro,

que nos sostiene por dentro.

Pausa

Silencio...

Calma interior...

Serenidad...

5. Escuchando a Jesús

“Haced esto en memoria mía”

Pues yo diría, que es la invitación más grande que podemos escucharle a Jesús para nuestra vida:

**“Haced esto en memoria mía,
vividlo todo en memoria mía”.**

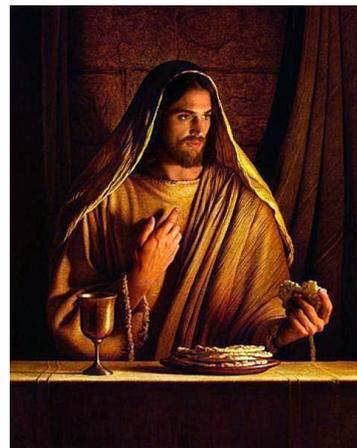
Escuchamos así a Jesús, como si Él nos lo estuviera ahora diciendo, en este momento:

**“Si en Dios vivimos, si en Él nos movemos, si en Él existimos...,
amadlo todo, hacedlo todo, en el nombre de Dios Padre,
en mi propio nombre, dice Jesús,
y en el nombre del Espíritu Santo.”**

Y, **¿qué significa hacerlo todo, vivirlo todo y amarlo todo
“en el nombre de Dios Padre, vuestro Padre,
en mi nombre y
en el nombre del Espíritu Santo”?**

Pues significa algo muy sencillo y muy claro:

**“Hacedlo en mi nombre,
como si fuera yo,
en memoria mía.**



**Y os invito a hacerlo todo, en este momento, en memoria mía.
Hacedlo en mi lugar,
como si fuera yo, representándome a mí,
pero más aún todavía, no solo representándome a mí, sino:**

**Hacedlo todo, desde una profundidad muy grande,
no estando vosotros separado de mí.**

**Hacedlo todo unidos a mí, nos dice Jesús,
encarnado yo en vosotros,
en cada uno de vosotros,
porque sin mí no podéis hacer nada,
porque somos UNO los dos.”**

**Y por lo tanto, sigue Jesús diciéndonos:
“Sed presencia mía en todo lo que hagáis.
en todo lo que viváis,
en todo lo que améis.”**

Vosotros ahora, sigue Jesús:

**“En esta vida encarnada sed mis manos para acariciar,
sed mis ojos para contemplar,
sed mis labios para adorar,
sed vosotros mis oídos para escuchar.**

**Sed vosotros presencia mía, en todo lo que hagáis,
en todo lo que viváis,
y en todo lo que améis.“**

**6. Y, ¿cómo hacerlo TODO,
vivirlo TODO
y amarlo TODO?**

**Cómo hacer TODO
en nombre de Dios Padre,
y del Hijo y del Espíritu Santo.**



Ahora viene otro paso importante:

¿Cómo puedo hacerlo yo todo, y vivirlo todo y amarlo todo?

¿Cómo puedo hacer eso como presencia tuya?

Viene ahora el **cómo**. El cómo es importante..

**¿Cómo hacer todo, yo, en el nombre de Dios Padre
y de Dios Hijo y en el nombre de Dios Espíritu Santo?**

En la acción, unión vital con Dios.

Unión vital con Dios en la acción, no solo en la oración.

Unión vital con Dios en la acción, con una acción creativa.

En este momento estoy creando esta acción llena de vida,
una acción llena de luz, llena de amor,

con una acción encarnada, con una acción amorosa y llena de paz.

Y así iremos creciendo en nuestra dimensión contemplativa en la acción.

Seremos cada vez más contemplativos en cada gesto,
en cada palabra,
en cada mirada,
en cada actitud de escucha.

Unión con Dios en la oración. Unión con Dios en la acción, en la vida diaria.

Contemplativos en la acción...

**UNIÓN CON Dios en la oración
y en la acción, en la vida diaria...**

Pausa

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

5) Para practicar.

Ejercicio: Hacer una obra de arte:

En una actividad sencilla:

hacer la cama,
caminar,
subir la escalera,
recoger la ropa, etc.

**+ Permanece
en silencio,
en atención amorosa,**

**+ relajado: dejar, soltar,
déjate llevar,
déjate mover desde dentro:
suavemente,**

lentamente,
armoniosamente...

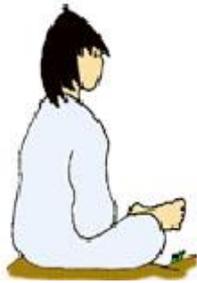
+ siéntete movido y modelado
desde dentro,
"Alguien" te vive, por dentro,
te mueve por dentro,
te da fuerzas por dentro...

Pausa

Silencio
Quietud
Calma interior
Atención amorosa
Espacio del alma
Alma de Dios...

Seguimos ahora en oración

Nos quedamos ya en silencio, con esta invitación a la oración.



Silencio...
Calma interior...
Serenidad...
Espacio del alma...
Alma de Dios...

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

En ti me vivo y respiro,
Señor, en ti me siento vivir.
En tu aliento de vida me vivo.

En ti me muevo y en ti me siento modelado por tu Espíritu.
En ti existo en esta vida encarnada,
en el abrazo amoroso del corazón de Dios.

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

Escuchamos ahora esta canción en el corazón,
vibrando en el silencio del alma.

Poeta del amor.

Despedida.

Seguimos ahora nuestra oración
en el silencio de nuestra alma,
en la paz de Dios,
en comunión con todo el grupo,
infinito, inmenso, de orantes que buscamos a Dios,
con todo nuestro corazón, enamorados de Dios.

Buenas tardes. Hasta la próxima charla.