



04 Ch: Nuestra vida es “hacer” o “SER”

1) *Introducción.*

En primer lugar, un saludo tanto a los que estamos aquí, ya de forma presencial, como a los que estáis en vuestro hogar, en vuestro rincón sagrado. Todos nos sentimos ahí unidos en el corazón de Dios, ahí nos lleva el clima orante que queremos fomentar. En primer lugar, procuramos crear un clima que nos ayude a orar, a permanecer aquí, centrados, en quietud.

2) *Comparte tú en el lugar.*

Caemos en la cuenta de los ruidos que traemos, ruidos en la cabeza, ruidos en nuestros estados de ánimo, ruidos en nuestro cuerpo...



Procuramos poner toda nuestra atención ahora, en este momento, en la postura que estamos sentado. Procuramos soltar cualquier tensión que tengamos, en los hombros, el cuello, **soltando en cada espiración.**

Sentimos el cuello relajado.
Sentimos la cabeza relajada por dentro.
Sentimos las mejillas blandas, suaves, relajadas.
Sentimos los labios suaves.
Sentimos la mandíbula relajada.

Y ponemos toda nuestra atención ahora en nuestra respiración,
dándonos cuenta como entra el aire y como va saliendo.

Todo yo consciente de mí mismo respirando.
Percibimos todo nuestro cuerpo respirando.
Todo yo aquí, en este lugar y en este momento, ahora.
Y nos hacemos conscientes de ese estar aquí ahora,
con todo mi cuerpo, con toda mi mente,
con todo mi corazón, con todo mi ser.

**Pausa: silencio,
calma interior,
serenidad...**

Comenzamos con la oración que nos invita
a conectarnos con Dios en este momento:

**“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.

Vamos a comenzar la charla, siguiendo con **nuestro tema**,
ir afinando en nuestra manera de vivirnos en la vida diaria,
en la vida de nuestras actividades y convivencia.

Hoy nuestra charla podíamos titularla:
nuestra vida, ¿qué es? ¿“hacer” o “ser”?

Seguimos ahora con nuestro tema de:

Despertar la pasión por Dios en la vida diaria.

Es lo que nos ocupa desde que nos levantamos hasta que nos acostamos,
pero, como decíamos en la charla anterior,

¿Es posible despertar la pasión por Dios en la vida diaria?

cuando la vida diaria casi siempre es un problema, un conflicto...

Realmente:

¿La vida diaria es un problema?

¿No es un regalo?

¿No es una oportunidad y un momento importante de mi vida?

¿Cómo puedo vivir pasión por Dios en la vida diaria?

Decíamos en la charla anterior:

**Pues convirtiendo nuestra vida diaria
en un ejercicio espiritual,
en un ejercicio de nuestro espíritu y
de nuestra alma.**

Que yo conciba mis actividades, mi convivencia, mis situaciones,
como una oportunidad para ejercitarme
desde dentro, desde mi alma.

Despierta tu presencia consciente,
os decía que esta palabra
es más que una palabra,
es toda una invitación a
**despertar la consciencia de mí mismo,
presencia consciente en este momento,
en esta situación.**



Y así iremos transformando esta actividad,
no solo en una actividad para realizar una tarea,
sino en una oportunidad de vivirme a mí mismo,
consciente de mí mismo en esta actividad.

4) Nuestra vida, qué es ¿ser o hacer?

Vamos a dar un pasito ahora, sobre estas sugerencias que veníamos ya
planteando anteriormente.

Nuestra vida, ¿Qué es? ¿hacer o ser?
Mi vida ordinaria, ¿en qué consiste?

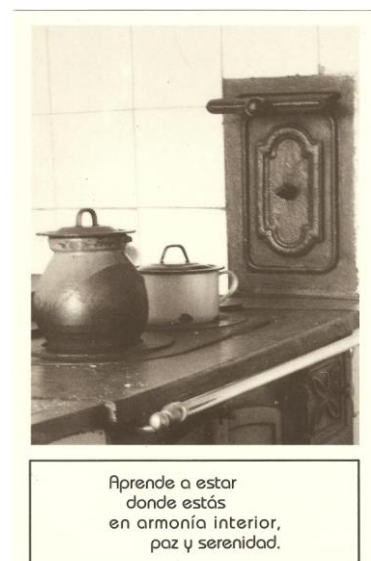
Me levanto, me aseo, desayuno, camino,
salgo a la calle qué se yo...

**Mi vida ordinaria de cada día,
¿qué es? ¿Es hacer o es ser?**

Porque siempre estamos haciendo algo,
esto es importante que caigamos en la cuenta,
o lo estamos haciendo con nuestras manos,
o lo estamos haciendo pensando,
o estamos viviendo una situación,
o estamos viviendo reacciones emocionales.

Y **¿Cuál es el sueño de Dios para mi vida?**
**¿Cuál es el sueño de Dios
cuando yo estoy en mi vida diaria?**
¿Qué obra de arte quiere hacer Dios conmigo?

Esta pregunta la podíamos anotar, y sugiero que la tengamos aquí, cerca.



¿Qué obra de arte quiere hacer Dios conmigo cuando camino?
¿Qué obra de arte quiere hacer Dios conmigo cuando estoy hablando ahora con vosotros?
¿Qué obra de arte quiere hacer Dios conmigo cuando estoy haciendo una tarea de la casa?

Aquí está diríamos, el planteamiento de esta charla.

¿Mi vida, es “hacer” o es “ser” algo, simplemente distinto de hacer?

Nuestra vida: ¿Qué es?

¿Vivir?

¿Es hacer? ¿Es ser?

¿Es correr de un sitio para otro despachando tareas?

¿Es contemplar?

¿Es iluminar e irradiar?

Aquí tenemos muchas facetas que podemos ir observando durante estos días.

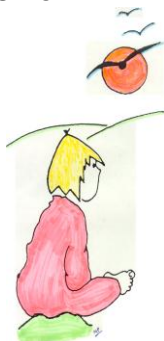
Pausa: silencio,
calma interior,
serenidad...

Podíamos pararnos ahora un momento,
no a pensar,
sino **a pensar desde el corazón,**
como si nos situáramos a un nivel más profundo,
a un nivel interior y
a pensar con el corazón, y
a sentir estas preguntas en mi alma:

Vivir ¿Es “hacer”? ¿Es “ser”?
¿Es correr de un sitio para otro, despachando tareas?
¿Contemplar?
¿Irradiar, iluminar?

Vamos a hacer una pausa ahora,
consciente de mí mismo
en este momento.

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



Si yo soy consciente de mí mismo,
en este momento y en este lugar,

¿Dónde estoy ahora, en este espacio?
y desde aquí miramos nuestra vida.

Observamos que siempre estamos haciendo algo,
subir la escalera, planchar, comer, salir, entrar, pasear.
Hacemos cosas, pero fijaros:

nos olvidamos de ser conscientes de nosotros mismos.

Aquí está la clave.

Me dedico a hacer esa tarea y me olvido de ser consciente de mí mismo.
Me olvido de hacerme a mí mismo, por decirlo de alguna manera,
realizando una acción.

Cuando estoy haciendo una tarea, una actividad, una conversación,
nos olvidamos, nos perdemos en esa actividad.

Me olvido de **hacer-me** a mí mismo. Me olvido de ser yo.
Entonces, recogiendo las preguntas de antes.

Mi vida ¿qué es?

Vivir ¿qué es?

¿Es despachar tareas, o es “ser”?

Vivir es, **vivir lo que soy.**

Vamos aclarar y definir un poco estos términos.

Vivir es:

Ser lo que soy en este momento.

Y ser lo que soy, es la esencia de mi vida.

Ser consciencia.

La luz consciente de mí mismo, ahora.

Hacer es:

La expresión de mi ser, en una actividad,

en una acción, en una tarea, en una conversación,
en un paseo.

Contemplar es:

**Mirar serenamente y ver a Dios, ver,
pero ver conscientemente,
serenamente y percibir, a Dios.**

Iluminar es:

**Irradiar esa luz que tú eres,
irradiar esa vida, ese amor.**

Irradiarlo gratuitamente, porque sale solo,
como el aroma sale gratuitamente de una flor.

Vivir es:

¿Ser o hacer?

Ser en el hacer.



Ser lo que soy, consciencia de mí mismo en este hacer.

Somos conscientes en este momento, en este lugar,
y caer en la cuenta de lo que estás haciendo.

¿Solo estoy haciendo la actividad?

¿Estoy perdido en esta acción?

¿Estoy viviéndome a mí mismo en esta acción?

Mi vida, **¿es estar lleno de actividad
o es vivir el ser la esencia de mi ser en este momento,
es decir, ser la luz?**

El sueño de Dios es que seamos la luz y la sal de la tierra.

5) Cuidando la calidad de nuestra acción.

Vamos a quedarnos con esto y os invito a mejorar,
la calidad de nuestras actividades, con estas tres preguntas,
como hacíamos en la última charla:

Primera.

¿Qué acción estoy realizando en este momento?

Concretamente ahora mismo estoy escuchando
o estoy hablando o estoy caminando.

Ser consciente de esta acción.

Segunda.

¿Quién está realizando esta acción?

Soy consciente de mí mismo
en este momento y en esta acción.



Tercera.

¿Cómo realizo esta acción?

Fijaros en el cómo realizo esta acción,
está realmente el modo de descubrir y vivirme
más profundamente y más en armonía.

**¿Voy realizando con paz, con amor, con serenidad,
saboreando lo que hago,
como una obra de arte esta acción?**

6) Cómo programar un ejercicio.

Es importante tener siempre en cuenta
el modo de programar y de escoger el ejercicio y la acción.

Una advertencia que es importante para programar un ejercicio,
no puedo decir, “*voy a estar todo el día siendo consciente de mí mismo*”,
es imposible.

El ejercicio que nos propongamos tiene que ser:

Primero: Concreto, una cosa concreta, hacer la cama,
recoger la mesa, este paseo.

Segundo: una actividad sencilla, asequible para mí

Tercero: que sea de corta duración, no me puedo programar para
un día entero o una semana.

**Os animo a ser muy concretos en el modo de organizar
la práctica de nuestro tiempo de ser**

7) *Invitación a la Oración.*

Vamos a pasar a tener un ratito de oración todos juntos, tanto los que estamos aquí, como los que estamos en nuestro hogar, en nuestro Rincón Sagrado.

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

Procuramos centrar toda nuestra atención en la respiración.

Nos damos cuenta si estamos muy dispersos,
y afinamos mucho la atención
en el recorrido que hace el aire al entrar, y
en el recorrido que hace el aire al salir,
acompañando con nuestra atención todo el recorrido,
y descansando en cada espiración.

Seguimos atentos a la respiración, en paz, en silencio, en armonía.

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

Espacio del alma...
Alma de Dios...

Escuchamos a Jesús en el centro de nuestra alma:

*“Permaneced en mí como yo permanezco en vosotros,
lo mismo que el sarmiento no puede dar fruto por sí mismo,
si no permanece en la vid,
así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí,
porque sin mí, no podéis hacer nada,
porque separados de mí, no podéis hacer nada”*

Dejamos que resuenen estas palabras en nuestra alma:

**Alguien me vive por dentro,
me mueve por dentro,
me habita por dentro.**

“El amante vive en el amado y el amado en el amante”

**Señor mío y Dios mío, mi Dios y mi todo.
Señor, vive tú en mí y yo en ti.
Señor mío y Dios mío.
Señor vive tú en mí y yo en ti.
Señor, somos UNO los DOS...**



8) Despedida.

Terminamos así el encuentro de hoy.
Seguimos con nuestra práctica y sobre todo yo diría,
con ganas de ir transformando esta vida diaria en un aliciente, humildemente,
con interés y con constancia,
**para despertar nuestra experiencia de que aquí,
Vivimos, nos movemos y existimos en Dios.**

Buenas tardes a todos y ojalá que sigamos unidos en el corazón de Dios,
y con verdadero entusiasmo para ir transformando nuestra vida,
en una acción contemplativa.

**Contemplativos en la oración,
pero también en la vida diaria.**