



## 11 Ch: Introducción a la acción contemplativa<sup>2</sup>

### 1) *Introducción.*

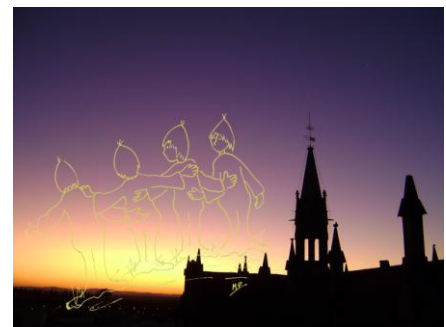
Buenas tardes queridos amigos de **Vida y Contemplación**.

**Buenas tardes a todos** los que nos reunimos ahora para vivir estas sugerencias,

este compartir nuestro camino,  
queriendo sentirnos cada vez más motivados

**para buscar a Dios**

en nuestro corazón,  
en nuestra vida diaria,  
en la actividad,  
en el trabajo,  
en cada cosa que hacemos,  
donde a veces nos resulta tan difícil.



**Buenas tardes queridos amigos en el corazón de Dios,**

en nuestro Rincón sagrado,

para vivir este ratito, ahora,

viviendo, experimentando,

**sintiéndonos cada vez más cerca,**

**cada vez más unidos,**

**cada vez más apasionados y enamorados de Dios.**

## 2) *Comparte tú en el lugar.*



Dedicamos este momento ahora,  
a sentirnos muy conscientes de  
**nuestra propia presencia.**

**Es bueno que estemos aquí, con todo  
nuestro ser.**  
Cuánto nos cuesta...,  
estamos fuera,  
dispersos,  
con nuestros pensamientos,  
enredados en nuestras emociones.

**Procuramos ahora pararnos** y sentirnos aquí,  
conscientes de este espacio,  
de las cosas que tenemos delante,  
en este espacio y en este momento.

**Asentándonos en este espacio,**  
sintiendo todo nuestro cuerpo ahora, relajado.

**Procuramos soltar** cualquier tensión que percibamos en nuestro cuerpo,  
sintiendo cómo nos vamos aflojando, diluyendo, embebiéndonos hacia dentro.

**Mantenemos la atención muy despierta** en este momento, muy alerta.

**Conscientes de nuestra respiración,**  
sintiendo cómo entra el aire y cómo va saliendo.

**Muy conscientes de nuestro cuerpo,**  
de nuestra mente, todo yo aquí,  
consciente de mí mismo  
y consciente de todo lo que me rodea.

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

**Comenzamos como siempre con esta oración,**  
que nos invita a ponernos 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) *La esencia de nuestra vida:*

#### a) Pasión por Dios

Seguimos con esta

**Pasión por Dios**

que **es la esencia de nuestra vida:**  
**pasión por Dios en la oración y**  
**pasión por Dios en la vida diaria.**

#### b) El misterio de nuestra vida

Hemos tratado de ir abriéndonos al misterio de lo que es vivir realmente la plenitud de nuestra vida:

*“Que vivimos en Dios,  
que nos movemos en Dios,  
y que existimos en Dios”*

### 4) *“Haced esto en memoria mía”*

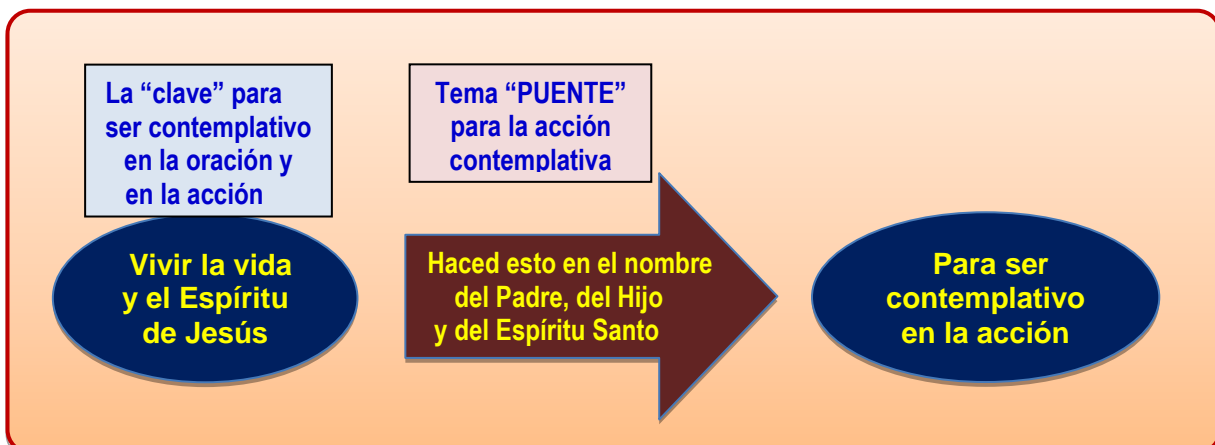
#### a) Tema puente y conexión

entre “la clave” para ser contemplativo  
en la oración y en la acción

y la “la acción contemplativa” (será pág 4 y ss)

Como decíamos en la charla anterior, **un tema puente**, original,  
donde hemos intentado exponer lo que podía ser:

**Una oración contemplativa y una acción contemplativa.**



**b) Hacedlo todo:**

**en el nombre de Dios Padre,  
en el nombre del Hijo y del Espíritu Santo.**

En la última charla decíamos, en ese tema puente:

**“Hacedlo todo”:**

**En el nombre de Dios Padre,  
en el nombre del Hijo  
y del Espíritu Santo.**

Tantas veces habremos escuchado esta invocación,  
pero muchas veces con rutina,  
ya casi una fórmula,  
incluso distraídos haciendo otra cosa.

**Vamos a darle sentido** pleno de esta invocación,  
para enriquecer nuestra acción.

**Una acción: en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.**

Y que ya no vuelva a ser más rutina,  
que no vuelva a ser una fórmula hecha.

**Pausa.**

**Silencio.  
Calma interior.  
Serenidad.**

**“En el nombre del Padre  
y del Hijo  
y del Espíritu Santo.”**

**Esa es la plenitud de nuestra vida**

y la invitación de Jesús que escuchábamos en la charla anterior.

**Él nos invitaba:**

**c) Escuchamos a Jesús: “Haced esto en memoria mía”**

**una sugerencia un poco original:**

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



d) **Y ¿qué significa**

**hacerlo TODO**

**vivirlo TODO**

**amarlo TODO, en mi nombre?**

“Hacedlo”, significa, nos dice Jesús:

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

Hacedlo en mi lugar, y no me dejéis en mal lugar..., por favor.

Hacedlo en mi lugar, representándome a mí,  
y además no solo así representándome a mí,  
es mucho más todavía”.

“Hacedlo, fijaos:

no estando separados de mí,  
porque somos uno los dos.  
Tú y yo somos UNO los dos.  
Y entonces yo estoy encarnado en ti,  
y sin mí no puedes hacer nada,  
sin mí no puedes mover ni un dedo de las manos,  
porque somos UNO los dos”.

“Y más aún,  
por lo tanto, haz todo en mi nombre,  
pero no solo en mi nombre,  
sino como si yo estuviera haciéndolo en ti,  
para que tú seas mi Presencia”.

“Mi Presencia, ¿te has dado cuenta?

Mi Presencia en todo lo que hagas,  
en todo lo que vivas,  
en todo lo que ames”.

e) **Haced todo en el nombre del Padre**

**y en el nombre de Jesús**

**y del Espíritu Santo.**

Que nuestra acción sea como la haría Jesús,  
pero una acción que es la suya y que es, además,  
como decíamos en la charla anterior:

**en el nombre del Padre, con una acción creativa única.**

Dios crea cada momento: es único,

**en el nombre de Jesús, con una acción encarnada,**

**y en nombre del Espíritu Santo, con una acción amorosa.**

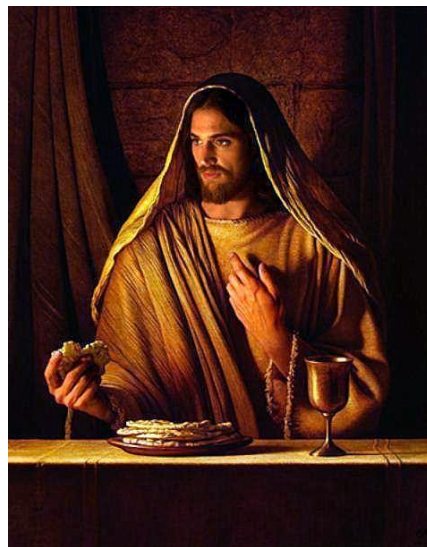
Nos quedamos así  
un momento  
en silencio.



**Pausa... Silencio... Calma interior...**

**Atención amorosa...**

**Espacio del alma, alma de Dios...**



## 5) *La acción contemplativa.*

Y vamos ahora a ir tratando de empezar:

**La acción contemplativa**

**Un paso más.**

**La acción contemplativa para ser contemplativos en la acción.**

Pasamos a comentar ya de una manera más directa, más concreta:

La acción.

La actividad nuestra.

La vida diaria, nuestros trabajos, la convivencia, etc.

Ya comenzamos en este momento la página 4 de nuestro guion, a ver si vamos dando pasos también en él.

### **a) Introducción:**

**La acción contemplativa, la acción diaria, ¿cómo es?**

**Si miramos nuestra oración, ¿cómo es nuestra oración diaria?**

**Todos los días dedicamos un rato a nuestra oración.**

Todos los días dedicamos un momento a orar,  
al amanecer, al anochecer.

**La oración,**

**¿cómo nos va?** **Nos va bien...**, “suficiente”, diría yo, más o menos..., y a veces bien.  
A veces la cuidamos mucho y la fomentamos, y creamos nuestro **Rincón Sagrado**, para que nos ayude a ese rato de oración.

**La acción,**

**¿cómo nos va?** **Ay, qué lío! Es un problema.**  
La vida diaria es un problema.  
El estrés, la prisa, actividad, vamos y venimos, una cosa, otra, otra...  
Agobios, a veces angustiosos.  
Rutinas, monotonía, aburrimiento.

Muy dispersos, nos cuesta centrarnos en lo que estamos haciendo.

Ya venimos comprobando eso hace mucho tiempo.

Esa es la realidad de nuestra vida diaria, de nuestro trabajo, actividades, convivencia.

## **b) La acción: Reflexión y discernimiento**

Vamos a centrarnos en este tema hoy,  
vamos a mirarlo un poco así,  
centrando la atención en nuestra acción,  
en nuestra vida diaria.

Miradla vosotros cada uno, luego dedicad un rato en casa,  
a sacar algunas notas de lo que estoy diciendo.

**Vamos a adentrarnos en este tema: NUESTRA ACCIÓN,  
NUESTRA VIDA DIARIA...**

**Porque, fijaos:**

**La “vida diaria” ocupa la mayor parte de nuestro horario.**

Dedicamos a la oración un ratito, media hora, una hora,

**¿y el resto? “La vida diaria”:**

- son las actividades, los trabajos que nos ocupan,
- es la convivencia con mi familia, con mis amigos,
- con mi comunidad, con compañeros de trabajo,
- con la gente que me encuentro en el comercio, en la calle. ..

**Es la que nos ocupa la mayor parte del día  
y la que nos crea preocupaciones.**

Son las situaciones de cada día, de cada momento.

**La “vida diaria” es lo que vivimos cada día,  
y es lo que determina  
la calidad de nuestra vida.**

**¿Cómo vivimos esta vida diaria?**

**¿Bien?**

**¿Regular?**

**¿Vamos tirando?**

**¿Resulta un problema?**

**¿Hacemos un problema de todo?**

Vamos tirando como podemos...

## **c) Recordemos el tema para este curso:**

Recordemos cual es el tema esencial de todo este curso y el anterior,  
y que seguiremos con él, es:

**La esencia de nuestra vida**

**Pasión por Dios  
en la oración ----- en la acción  
para ser contemplativo en la acción**

### **Invitación a tomarnos en serio:**

**la vida diaria,  
nuestros trabajos y actividades,  
la convivencia,  
las situaciones y circunstancias de cada día.**

### **Es imprescindible para la acción contemplativa.**

Por lo tanto, hoy quisiera:

**despertar un interés profundo,  
por tomarnos ya en serio nuestra vida diaria.**

Tenemos que afrontar este tema:

### **¿Cómo vivo yo mi vida diaria?**

#### **Despertar la Pasión por Dios ahí:**

despertar la Pasión por Dios en nuestra actividad,  
cuando subo la escalera, cuando estoy preparando la comida,  
cuando limpio la habitación, cuando estoy haciendo la cama...

#### **Pasión por Dios ahí, ahí, en ese sitio,**

en esa situación,  
en ese momento,  
en esa actividad,

cuando estoy con esta persona que me cae bien,  
y cuando estoy con esta persona que no me cae bien...

#### **Despertar la Pasión por Dios**

**en la acción, y**

**en la vida diaria, para:**

**Ser contemplativos en la acción.**

#### **Fijaos que este es el origen de *Vida y Contemplación*.**

El origen, ahí empezó,  
era (y es...) mi pasión por ser contemplativo en la acción,  
por eso, se llama vida, **vivir y contemplar**.

#### **Aprende a vivir y aprende a contemplar todo,**

**y aprende a descubrir a Dios en todas las cosas,**

**en todas las situaciones,**

**en todas las circunstancias.**

#### **Por eso, yo os invito a que despertemos, desde este momento, ahora:**

**Despertar** una forma de vivir la vida diaria

más serena,  
más profunda,  
más despierta,  
más contemplativa.

#### **Una vida diaria, llena de VIDA.**



#### d) Pausa

Hay que renovar mucho el silencio y la quietud, en este momento...

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

### 6) Pausa reflexiva: “mira esta acción”

Os invito y me invito a mí mismo, ahora, en este momento, a una reflexión personal, y también mañana y pasado.

Vamos a dedicarle ahora una temporada a esta reflexión:

+ Toma nota:

#### a) Primera “pausa reflexiva”:

Lo que “haces” ¿quién lo hace?:

+ ¿Quién hace lo que haces?:  
¿Tú?  
¿Lo haces tú?

+ Reflexiona.

Primera “pausa reflexiva”:

¿Quién hace lo que estás haciendo? ¿Tú?

Lo que haces ¿quién lo hace?

Subir la escalera,  
ordenar la mesa,  
escuchar a esta persona,  
ir a comprar el periódico,  
regar las macetas.

¿Lo haces tú?  
¿Tus prisas?  
¿Quién está hablando aquí, yo o mi ego?  
¿Quién lo hace?  
¿Tú?  
¿Tu ego?  
¿Tu inconsciencia?  
¿Tu genio?  
¿Tu enfado?  
¿Tu queja?  
¿Tu obligación?  
¿Tú, tú modelado por Dios?



Lo que haces, **¿Quién lo hace?**  
**¿Tú, encarnando el Espíritu de Jesús?**  
**¿Tú, como Presencia de Dios?**  
**¿Tú, “en nombre de Dios Padre”?**

**Nos quedamos con esta pregunta.**

No hay que agobiarse, no es motivo de preocupación,  
sino de **DESPERTAR.**

**Es un desafío a vivir despiertos,  
conscientes de este momento.**

**b) Segunda “pausa reflexiva”:**

**Lo que “hago” ¿cómo lo hago?:**

+ **¿Cómo hago lo que hago?:**

+ **Reflexiona.**

**Segunda “pausa reflexiva”: ¿Cómo hago lo que hago?**

**Lo que hago, ¿cómo lo hago?** Lo que estoy haciendo,  
recoger la mesa,  
limpiar la habitación,  
regar las macetas,  
trabajar en el ordenador,  
hablar con una persona...



**¿Inconsciente                      o consciente?**  
**¿Con prisas                        o lentamente?**  
**¿Lo hago enfadado                o contrariado?**  
**¿Lo hago a gusto                 o a disgusto?**  
**¿Lo hago con paz                 o alterado?**  
**¿Lo hago quejándome o refunfuñando por dentro?**

**¿Lo hago aceptando este momento como es?**  
**¿Lo hago con rutina, mecánicamente, despachando...?**  
**¿Lo hago creativamente?**

**Lo que hago: Esta acción es única, no hay repetición.**

**¿Lo hago con desgana?**  
**¿Lo hago con ganas, dándole vida?**

**¿Cómo hago lo que hago?**

**¿Lo hago con amor, con paz, con ilusión?**  
**¿Lo hago saboreando lo que hago?**  
**¿Lo hago como una pequeña obra de arte?**  
**¿Lo hago encarnando yo las manos de Dios?**  
**¿Expresando yo el amor de Dios?**  
**¿Lo hago yo expresando la bondad de Dios?**  
**¿Lo hago yo expresando la paz de Dios?**

**c) Son DOS “pausas reflexivas” CLAVE, VITALES sobre nuestra acción:**

Son dos preguntas clave, vitales, sobre nuestra acción.  
Dos preguntas, miradlo bien y anotadlo.  
Incluso sacad algún poster y ponerlo en la habitación.

**1ª El “sujeto” de la acción**

¿Quién hace lo que hago?  
¿Yo, consciencia de mí mismo?  
¿Yo, modelado por Dios?

Yo: **Consciencia de mí mismo.**

**2ª El “cómo” se realiza la acción**

¿Cómo hago lo que hago?:  
¿Dónde están mis manos, mis gestos,  
mi mente, mi atención,  
mi modo de escuchar, de hablar,  
de reaccionar, el tono de voz?  
¿Cómo hago lo que hago?  
El cómo realizo la acción.  
**Yo, consciente del modo de realizar la acción.**

**d) Despertando a la “acción contemplativa”**

Desde luego la “acción contemplativa”

No será ni inconsciente,  
ni llena de prisas,  
ni rutinaria...

sino que será **consciente,  
lenta,  
profunda,  
creativa  
encarnada  
amorosa...**

y mucho más, que iremos viendo,  
lentamente, acompañada de  
nuestra práctica real en la vida diaria.

Así iremos **despertando**, fijaos,  
otro pasito, **a la acción contemplativa.**

Ya iremos viendo, dedicaremos, muchos, muchos ratos  
a comentarlo a través de las charlas,  
del guion y nuestras lecturas,  
acompañadas de la práctica real.

**Lo fundamental será la práctica, la práctica, el entrenarnos, entrenarnos.**



## 7) Ejercicio para practicar

Voy a proponer ahora **una acción,**  
**un ejercicio práctico,**

para **encender la luz de mi consciencia en este momento.**

**Elige una o dos actividades** de la vida diaria: caminar,  
subir la escalera,  
hacer la cama,  
recoger la ropa,  
ordenar la mesa,  
algo sencillo...

### La atención despierta.

Primero, **el sujeto de la acción.**

Yo, **¿quién hace lo que hago?**

Sentirme yo muy consciente de mí mismo,  
de mi presencia aquí, moviendo mis manos,  
mirando,  
escuchando,  
hablando,  
en cada gesto, etc.

Segundo, **el cómo hago lo que hago.**

**Cómo realizo la acción ¿cómo hago esta acción?**



Y así iremos desarrollando poco a poco, cada vez más que:  
**En ti vivimos, nos movemos y existimos.**

Iremos desarrollando cada vez más,  
la consciencia de lo que estoy haciendo,  
sintiéndome todo yo,  
y sintiendo toda mi acción.

Incluso iremos dejándonos mover por dentro,  
dejándonos vivir por dentro,  
dejándonos modelar por dentro.

Y sentir que alguien me vive por dentro,  
que alguien me mueve y me vive por dentro,  
que alguien me da fuerzas por dentro.

Os invito ahora a mirar detenidamente la página 4 del guion,  
idla leyendo y saboreándola,

**Nos quedamos ahora en silencio,  
para dedicar este ratito a la oración.**



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

***Padre me pongo en tus manos...  
Dejar que ÉL, quien me creó y me ama,  
continúe creándome, guiándome y modelándome.***

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

Escuchamos ahora esta canción: **“Al amanecer”**  
y seguimos en el silencio del alma,  
unidos en el corazón de Dios.