



## 01 Ch: Comienzo de Curso

### 1) *Introducción.*

Yo creo que todos estamos muy convencidos de que estamos **muy conectados en el corazón**, y así lo demuestra la expresión de alegría y de satisfacción que hemos tenido; es muy significativo.

**Así que, en primer lugar,  
un abrazo muy grande en el corazón de Dios,  
y en Él vamos a ir comenzando este curso.**

Supongo que todos vosotros y algunos que estáis en el descanso de verano, que ojalá siga siendo saludable, y fijaos, que cuando decimos saludable, yo por lo menos así lo interpreto, saludable para el cuerpo, pero sobre todo yo diría **saludable en el espíritu,  
saludable en el corazón,  
saludable para seguir nuestro camino personal,  
para que sea cada vez más profundo,  
más vital,  
más vivo.**

Comenzamos este curso, con un nuevo orden que nos ha impuesto el Covid 19, y lo importante es:

Que nos hagamos muy conscientes de cómo estamos viviendo este momento de nuestra vida, porque es muy peculiar, a nadie se nos hubiese ocurrido,

y ni podíamos imaginar, que íbamos a tener este compañero de viaje.  
Hay que contar con él, y contar con él  
en nuestra vida personal, en nuestra convivencia y en donde estemos,  
y por supuesto en nuestros grupos y en nuestra manera de encontrarnos.

Empezamos este curso con esta primera charla, así online,  
con todos los que nos hemos podido reunir, luego la pondrá el equipo coordinador  
en la página web para todos los que no se han podido conectar.

Iremos haciendo pruebas para  
**reunirnos presencialmente en Madrid un día, los martes.**

Después de esta primera parte de información y saludo, vamos ahora a empezar  
como siempre:

## **2) *Comparte tú en el lugar.***



**Nos sentamos en una postura correcta.**  
Vamos a intentar recogernos en este momento.  
**Caemos en la cuenta de que estamos aquí  
en este momento,**  
en nuestro Rincón Sagrado  
**y observamos cómo venimos,**  
cuáles son nuestros ruidos,  
las preocupaciones que tenemos  
**y vamos a mirar hacia dentro.**

**Miramos hacia dentro un momento,  
para descubrir la profundidad interior de paz,  
de quietud, de sosiego, de armonía...**  
**Es el tesoro del Reino de Dios en nuestra alma.**

***“El Reino de Dios está dentro de vosotros”***

**Permanecemos así ahora un momento,**  
muy conscientes de nuestro cuerpo relajado,  
soltándonos, aflojando cualquier tensión.  
**Muy conscientes de nuestra propia presencia.**  
**Todo yo aquí y ahora, muy consciente de mí mismo.**

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

**Sintiéndome todo yo respirando,**  
**consciente de mí mismo respirando.**

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

## Comenzamos ahora con la oración

que nos ayuda tanto a ponernos en la Presencia 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) Sugerencias para este curso

#### 1. La esencia de nuestra vida: Pasión por Dios. Ser contemplativos en la oración y en la acción

Después de esta pequeña introducción para asentarnos, voy a seguir ahora, dando alguna sugerencia para este nuevo curso y luego terminaremos con un rato más prolongado de oración.

Es importante ahora ser conscientes de que estamos comenzando un nuevo curso 2021 - 2022.

- ¿Qué vamos a hacer en este curso?
- ¿Qué propuestas y sugerencias os voy a ir compartiendo?
- ¿Por dónde vamos a ir en este curso?

Creo que ya somos todos muy veteranos y que sabéis que me voy a lo esencial. Entonces, en primer lugar seguimos con:  
**la esencia de nuestra vida.**

Todos somos conscientes, porque ya llevamos años con ello, que:  
**tenemos que asentarnos en la esencia de nuestra vida:**



Por eso os decía que es importante que tengamos a mano el guion.

#### **Pasión por Dios en la oración.**

- ¿Cómo vamos afinando en nuestra Relación con Dios,  
en nuestros ratos de oración,  
en nuestra forma de vivirnos en nuestro rincón sagrado?

Pero,

#### **Pasión por Dios también en la acción,**

como dice el guion en la portada.

**“Para ser contemplativos en la acción”.**

## **2. El origen de nuestros conflictos**

### **Vamos a empezar un segundo paso esencial.**

Vamos a afrontar, -escuchad bien-,  
vamos a afrontar, yo diría, seriamente,  
perdonad que lo diga así:

#### **La esencia y el origen de nuestros conflictos.**

Porque tenemos muchos conflictos...

la vida nuestra es un lío, está llena de problemas,  
y si no, en qué consisten nuestras conversaciones:

*“Ay, lo que me pasa...”*

*“Ay, lo que tengo que hacer...”*

*“Mira lo que me ha ocurrido...”*

Todo el día tenemos líos, problemas.

Entonces, mirad, vuelvo a repetir, quedaos con esto:

### **En este curso, en primer lugar:**

**< Vamos a seguir con la esencia de nuestra vida: Dios.  
Pasión por Dios, en nuestra oración,  
en nuestros ratos de encuentro,  
en nuestros ratos de intimidad con Dios en el Rincón,  
en nuestra Eucaristía,  
“en nuestros ratos de relacionarnos con Él”.**

### **En segundo lugar:**

**< La forma y el origen de nuestros conflictos.**

**¿Cuál es la raíz de nuestros conflictos, de nuestros líos y problemas?**

**¿Cuál es la causa de que nuestra vida siga siendo un lío?**

Pues yo diría que es la vida diaria.

La vuestra y la mía, porque yo también los tengo,  
soy el primero que me apunto,  
yo también tengo líos y los tenemos todos,  
y nuestra vida está llena de problemas,  
de conflictos y de dificultades.

### **En la vida diaria aparece** (cuando salimos de la oración),

ya viene el trabajo,

las actividades,

la convivencia,

las contrariedades que tenemos,

*“que hace buen tiempo y que hace mal tiempo...”* ,

*“la salud y la enfermedad...”* ,

*“nuestros achaques...”*.

*Las circunstancias de cualquier tipo,  
del vecino, de mi familia, de la política,  
las circunstancias y las situaciones.*

### **3. Tomarnos en serio y fomentar “la acción contemplativa”**

**Os invito de verdad, con toda mi alma,  
a comenzar este curso,**

con unas ganas muy grandes,  
con un optimismo muy grande.

**Vamos a afrontar este segundo tema,**

con un canto a la esperanza,  
con ganas de vivir seriamente este curso,

**y vamos a vivirlo** con mucho interés, con mucha intensidad.

**Y ¿por qué vivirlo con mucha intensidad?**

**Porque vamos a tratar de ir a la raíz**

de nuestros conflictos,  
de nuestros problemas,  
de por qué tengo tantas dificultades  
desde que me levanto ya empiezo preocupado  
o ya empiezo agobiado,  
o ya empiezo quejándome de algo,  
nada más levantarme, de día y de noche...

**¿Cuál es la raíz de nuestros conflictos y de nuestros problemas?**

**Vamos a afrontarlo para intentar resolver**

esos conflictos de nuestra vida diaria.

**Ojalá lográramos suavizar la intensidad**

**de nuestros conflictos de la vida diaria,**

los conflictos que tenemos,  
que se nos vienen ya a la cabeza  
y que nos encontramos en la calle,  
en casa y donde estemos.

**Vamos a intentar ir a la esencia y el origen de nuestros conflictos.**

**Yo diría que la solución es muy simple;** lo que pasa es, que no es fácil.



**La solución es:**

**Tomarnos en serio  
y fomentar**

**“la acción contemplativa”,**

**que yo realice y viva**

**una acción más contemplativa.**

**Este punto va a ser clave durante todo el año.**

**Cómo vivir, despertar, fomentar que mi acción sea más contemplativa, cualquier acción que haga, la que tenga entre manos en cada momento.**

**Fijaos, este tema la envergadura que tiene,**

es la esencia de nuestra vocación de jesuitas,  
ya lo tenemos en Las Constituciones.

**Ser contemplativos en la vida diaria:**

cuando estoy de viaje,  
cuando estoy ahora compartiendo una charla,  
cuando luego baje a una reunión que tenemos.

**Os invito a que nos tomemos muy en serio,**

**con verdadera ilusión,**

**yo diría, con verdadera esperanza y con ganas este curso,  
para ir despertando,**

**fomentando y**

**practicando la acción contemplativa.**

**Y fijaos que el origen, como decía, es la vida diaria,**

y la vida diaria tiene muchas facetas, infinitas,

**al final iremos cayendo en la cuenta**

**de que el origen, en realidad,**

**de los conflictos de nuestra vida diaria**

**no está en las circunstancias,**

no está en que el vecino es inaguantable,

o que está lloviendo,

o que los políticos son así,

o que tengo un pie torcido...

**En realidad, luego acabaremos diciendo**

**que los conflictos de nuestra vida diaria están:**

**En el modo como yo vivo mi vida diaria.**

**En el modo de vivir yo mi acción.**

Por eso está tan centrado el tema en la acción contemplativa,  
en la vida contemplativa.

#### **4. Mejorar la calidad de mi vida diaria**

**Mejorar la calidad de mi vida diaria**

**Este curso yo estoy entusiasmado en que desmenucemos este tema:**

**¿Cómo puedo yo mejorar la calidad de mi vida diaria?**

**¿Cómo puedo yo ir cambiando la calidad de mi vida diaria?**

**¿En qué consiste?**

**¿Cómo puedo yo vivir una acción más llena?**

**La vida diaria es siempre, es ahora**

**¿Cuánto nos ocupa la vida diaria?**

**Pues ya lo sabemos 24 horas, todo el día.**

La oración contemplativa, pues digo: “*me voy media hora o una hora*”, vale, pero **¿y el resto?**, el resto es el lío.

Fijaos yo llevo con esto muchos años, y además llevo muchos años compartiéndolo con vosotros. Alguno de vosotros lleva ya muchos años, ya lo sabéis, nos hemos visto cuando teníamos 30 años menos.

**¿Cómo es la calidad de nuestra vida diaria?**

La vida diaria, esa que vivimos 24 horas al día, desde que me despierto y pongo los pies en el suelo hasta que vuelvo a la noche. Toda esa vida diaria con sus actividades, sus trabajos, las circunstancias que vivimos cada día.

**La calidad de nuestra vida diaria,  
es lo que determina  
que yo me sienta bien,  
que yo me sienta feliz,  
que yo me sienta cada vez  
viviendo  
una vida más serena,  
más profunda,  
más armoniosa.**



**Os animo a que despertemos,** fijaos bien en lo que voy a decir:

**Pasión por Dios en mitad de la vida,**  
no solo cuando voy a orar,  
sino cuando voy a salir a la calle,  
cuando voy a hacer la comida,  
cuando voy a planchar.

**Despertar Pasión por Dios en la vida diaria,  
para ser contemplativos en la acción.**

Y eso se ira convirtiendo en algo muy profundo, en una vida mucho más serena, más profunda. Todos queremos vivir una vida más serena, profunda, más despierta, más armoniosa, más en sintonía con los demás que están a mi lado.

## 5. Pausa

Miramos ahora un momento hacia dentro

**Silencio...**

**Calma interior...**

**Serenidad...**

**Silencio...**

**Calma interior...**

**Serenidad...**

**Atención amorosa...**

**Espacio del alma...**

**Alma de Dios...**



## 4) *Propuesta para practicar.*

### Como inicio de nuestra práctica

ya os proponía algo a final de curso en las charlas 10 y 11, que os animo a que volvamos sobre esas charlas, las tenéis en la página web, en PDF. Hay que desmenuzar esas charlas.

### Os proponía dos preguntas, para ir centrando nuestra atención en la acción,

en nuestra manera de hacer las cosas, en nuestra manera de actuar desde que amanece hasta que me acuesto.

### Primera pregunta:

**¿Quién hace lo que hago?**  
**¿Quién hace lo que estoy haciendo?**

**Es preguntarnos por el sujeto de la acción** que estoy realizando en este momento.

### **Es como despertar.**

Yo estoy hablando.

Soy consciente de mí mismo hablando, o soy consciente de mí mismo moviendo la mano.

**Yo soy consciente de **yo sujeto**, moviendo mi mano.**



### Segunda pregunta:

**¿Cómo realizo esa acción?**  
**¿Cómo hago lo que hago?**

**Os animo a que estas dos preguntas,**  
empecemos a practicarlas ahora mismo,  
ya, en este momento.

**Si esto lo fuéramos practicando**  
**nuestra acción no sería inconsciente,** porque estoy siendo consciente,  
no estaría llena de prisas, ni sería rutinaria, ni monótona,  
**sino que será una acción consciente,**  
**lenta,**  
**profunda y**  
**creativa.**

**Son cuatro datos importantes:**  
y más cosas que iremos diciendo,  
pero quedaos con esto que vemos hoy, 14 de Septiembre,  
como primer día del curso.

### **Ejercicio de Tiempo de Ser:**

**Tomad nota, en cualquier acción, caminar,**  
subir la escalera,  
hacer la cama,  
doblar la ropa,  
hacer una tortilla,  
ponerme los zapatos.

**1º ¿Quién está haciendo esta acción?**

**2º ¿Cómo hago lo que hago?**

**Es importante que ya empecemos a practicar desde hoy,**  
**en este momento, ya.**

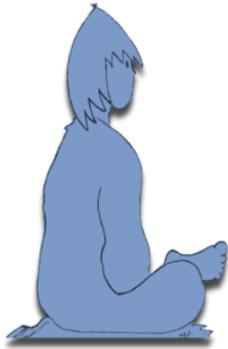
**¿Quién está hablando?**  
**¿Quién está escuchando?**

**¿Cómo estoy hablando?**  
**¿Cómo estoy escuchando?**

Ahora, después de esta primera charla introductoria,  
vamos a dedicar ahora unos minutos  
a un ratito de oración personal  
y luego ya nos despedimos hacia las siete y media.

## ***5) Invitación a la oración***

### ***Comparte tú en el lugar.***



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

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

### **Todo tu cuerpo relajado en este momento.**

Somos conscientes de todo nuestro cuerpo, aflojando los hombros.  
Sentimos el cuello relajado por dentro.  
Sentimos toda la cabeza relajada por dentro.  
Sentimos las sienes relajadas, blandas, muy relajadas por dentro.  
Sentimos la frente muy suave, muy blanda, muy relajada.  
Sentimos los ojos relajados, suaves, blandos.

Sentimos las mejillas relajadas, muy blandas por dentro, muy relajadas,  
las mejillas muy suaves  
y los labios  
y la comisura de los labios relajada.

Sentimos la mandíbula muy relajada, las mejillas muy relajadas, muy suaves.  
Sentimos muy relajado todo nuestro rostro, muy blando.

### **Y sentimos nuestra respiración, muy conscientes de cada respiración.**

Sintiendo cómo entra el aire y cómo va hacia dentro.  
Sentimos toda la respiración en paz, en silencio.

Todo yo respirando.  
Todo yo en paz y armonía viviendo cada respiración,  
en paz y armonía.

### **Conscientemente consciente.**

### **Seguimos muy atentos a la respiración, muy conscientes.**

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

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

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



**Escuchamos en el hondón de nuestra alma:**

*“Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados  
y yo os aliviaré.  
Tomad mi yugo sobre vosotros  
y aprended de mí que soy manso y humilde de corazón  
y hallareis descanso para vuestras almas.”*

Dejamos que estas palabras resuenen en nuestra alma.

**Señor, danos tu paz...**  
**Señor, danos tu Espíritu...**

**Silencio...**  
**Calma interior...**  
**Señor mío y Dios mío...**  
**Mi Dios y mi todo...**

**Señor, vive tú en mí y yo en ti...**  
**Señor, somos uno los dos,**  
**somos uno los dos...**



**Nos despedimos.**

**Con este ratito de oración,**

**os deseo buenas tardes** a los que habéis estado aquí,  
y también a los que escucharán y se unirán a todos nosotros  
a través de esta grabación.

**Los amigos de Vida y Contemplación,**  
**buscando esa Pasión por Dios,**  
**en la oración y en la vida diaria.**