

## Taller: La armonía de vida del apóstol del Reino a ejemplo de Jesús

**Este es un ejercicio de reflexión a través de lecturas y preguntas para aplicar algunos de los conceptos revisados en el video e identificar cómo te encuentras como DLRC y apóstol respecto a tu armonía de vida.**

### Lectura 1.

Experimentamos el tiempo como un torrente que nos arrastra en una sucesión frenética de actividades sin permitirnos detenernos a pensar. Nuestra sociedad valora a la persona por lo que hace y lo que posee, porque es un mundo de productividad y consumo, regido por criterios de utilidad y eficacia, de éxito y placer. Es también una cultura individualista donde la libertad se exalta como un absoluto y la verdad se desecha como fundamentalismo para ser sustituida por opiniones. Es un mundo vertiginoso, marcado por la velocidad y lo instantáneo, donde todo parece al alcance de la mano y que por tanto nos exige saberlo todo, vivirlo todo, controlarlo todo.<sup>1</sup>

### Lectura 2.

Caemos en la trampa de hacer **y hacer sin tan siquiera pararnos a pensar cómo estoy siendo mientras voy corriendo a todas partes.** ¿Cuántas cosas dejo de ver, sentir o disfrutar por ir tan acelerado/a? La mayoría de las veces seguro que ya tienes tu cabeza en la próxima cita, actividad, reunión o compromiso... Seguro que

---

<sup>1</sup> Ensayo "Contemplativos y evangelizadores"

muchas veces al día te invade aquello de “tengo que ir a...”, “llego tarde” “que no se me olvide aquello de...” Incluso en tu tiempo libre, ¿te has observado alguna vez como buscas desesperadamente llenarlo con cualquier cosa para no tener la sensación de “perder el tiempo”?

### **Lectura 3.**

En este siglo acabaremos con las enfermedades, pero nos matarán las prisas” Dr. Gregorio Marañón

Un factor clave de la epidemia de burnout es la cultura actual de quererlo todo.<sup>2</sup>

La inmediatez es la reina. Muchas personas viven aceleradas e instaladas en la “prontomanía”, en la necesidad de contestar a todo de forma inmediata como si no hubiera un mañana. Nos hemos exigido estar siempre disponibles. Da la sensación de que la prisa da prestigio porque indica que está ocupado, muy ocupado, y eso se interpreta como que es un gran profesional. Falso. La velocidad también puede ser sinónimo de mala gestión del tiempo, de desconcentración, de olvidos y desequilibrio personal y profesional. Mucha gente no dejaría sus asuntos importantes en manos de alguien que no tiene cinco minutos para sonreír, para preguntar cómo estamos, para hablar de forma conversacional un momento y transmitir paz y sosiego.<sup>3</sup>

### **Reflexiona:**

- ¿Te identificas con algún aspecto mencionado en las lecturas?
- ¿Qué te provoca?
- ¿Cómo estás en relación con este tema?
- ¿Cómo ves a los demás en este tema?

---

<sup>2</sup> Siobhán Murray, psicoterapeuta irlandesa y autora de un libro sobre el síndrome, *The Burnout Solution*.

<sup>3</sup> [https://elpais.com/elpais/2015/05/14/eps/1431612138\\_703847.html](https://elpais.com/elpais/2015/05/14/eps/1431612138_703847.html)

- ¿Cuáles son las consecuencias tanto personales como para la localidad?
- ¿Qué te gustaría cambiar?
- ¿Hay algo que te ayudaría de los demás?
- ¿Qué puedes aportar a los demás? ¿cómo nos ayudamos como comunidad?

## **Material complementario con posibles soluciones para vivir la armonía siendo apóstoles del Reino a ejemplo de Jesús**

### **Anexo 1:**

#### **Siete formas de encontrar el equilibrio en un mundo acelerado.<sup>4</sup>**

##### 1. Tomar consciencia de que el aceleramiento es una forma de pensamiento

“Ir corriendo” es contraproducente para la salud y el bienestar de nuestra mente, y, por tanto, para nuestra felicidad. Es vital entender que moverte por la vida a un ritmo frenético no es beneficioso a largo plazo, y esta ha de ser tu principal motivación para comenzar a reducir el hábito de vivir aceleradamente. Una vez hayas tomado consciencia de que esta veloz carrera no te llevará más lejos, sino que es una ilusión que nace de un pensamiento condicionado, es el momento para asumir la responsabilidad de tomar una decisión diferente.

##### 2. Tener la intención de bajar el ritmo

Aunque es el primer paso, reconocer que deberías bajar el ritmo, no es suficiente. Es necesario un compromiso real, contigo mismo, para encontrar el equilibrio y armonizar tu ritmo de vida con el ritmo natural que necesita tu cuerpo y mente. No puedes cambiar el ritmo de lo que te rodea, pero sí puedes establecer la intención, con firmeza, de buscar la armonía entre ambos. Establece esta intención y recuérdala diariamente para que permanezca en tu consciencia a lo largo del día.

---

<sup>4</sup> <https://ursulacalvo.com/blog-ursula-calvo-center/335-7-formas-para-encontrar-el-equilibrio-en-medio-de-este-mundo-acelerado.html>

### 3. Desarrolla una relación sana con el tiempo

Tu experiencia con el tiempo se basa en tus percepciones, por ello, es importante adoptar e interiorizar la actitud de que, aunque el tiempo es ilimitado, aprovecharlo de la manera más eficiente posible está en tu mano. Al organizar tu agenda, recuerda reservar pequeños huecos entre las distintas actividades o tareas, para poder atender aquellos imprevistos que seguramente vayan apareciendo a lo largo del día, o simplemente para tomarte un breve respiro.

### 4. No busques la perfección

Hay personas que buscan mejorar, crecer y superarse. Y hay otras que se obsesionan con que todo sea perfecto y esté controlado. La perfección no existe, ni en la tecnología, ni con nuestro físico, ni en la destreza o habilidad para desarrollar un deporte. Perderá mucho tiempo intentando que algo sea perfecto. Basta con que esté rematadamente bien, no necesita que sea perfecto. Es más, muy poca gente será capaz de apreciar ese nivel de excelencia al que ha dedicado tantísimas horas y que le ha impedido alcanzar el punto anterior: relajarse y desconectar.

### 5. Decide conscientemente cuándo puedes reducir tareas y, en ocasiones, decir “no”

A menudo, podemos excedernos comprometiéndonos demasiado, sin tomar verdadera consciencia del tiempo del que disponemos realmente. Examina con detenimiento todas las actividades antes de agendarlas y establece prioridades. Es muy probable que puedas eliminar algunas menos relevantes. También es importante saber cuándo puedes decir “no”, de cara a ayudar a mantener un equilibrio saludable en tus actividades diarias. Otra sugerencia, es recurrir a la “Ley del mínimo esfuerzo”, que, aunque comúnmente tenga otro significado, no es más que buscar la forma más eficiente de realizar cada tarea. Recuerda que, en muchas ocasiones, podemos lograr más haciendo menos, sólo tenemos que optimizar la forma en que resolvemos cada asunto o actividad.

### 6. Cultiva la atención consciente del momento presente

La meditación desarrolla nuestra capacidad de enfocar más y mejor nuestra atención en el momento presente, además de aportarnos una mayor calma mental, fuera de la mente agitada y acelerada, activando en nuestro organismo el estado de “alerta-relajada”. Desde este estado, naturalmente establecemos un mayor equilibrio interior, manteniéndonos activos, presentes y mucho más concentrados y productivos desde nuestra mente calmada. El simple hecho de poder convertirnos regularmente en el observador de los pensamientos que suceden en

nuestra mente, ayuda a ralentizar el ritmo de la vida, eliminando el impulso inconsciente de acelerarnos. A través de la meditación, experimentamos nuestra verdadera naturaleza como seres humanos, fuera de la mente condicionada, ampliando nuestra capacidad de estar más presentes en el Ahora, en cualquier actividad que estés realizando.

### 7. Rompe con el patrón que marca la conducta del aceleramiento

Cuando sientas que te ves atrapado en una espiral de velocidad, y aparezca la incómoda e improductiva sensación de “no tener tiempo”, haz una pausa, cierra los ojos si puedes, lleva la atención a tu cuerpo y respira profunda y lentamente. Imagina como si te movieras a cámara lenta, mientras el mundo pasa a alta velocidad frente a ti. Concéntrate en el ritmo constante de tu respiración, recordando que tu verdadera naturaleza no es la actividad que te rodea, sino el testigo consciente que observa esa actividad.

Recuerda que “No por correr más, llegarás más lejos”:

O, lo que es lo mismo en la jerga popular: “Vísteme despacio, que llevo prisa”. Estas frases, proverbios de la cultura tradicional popular son un recordatorio de que, al reducir la velocidad, podrás tomar decisiones más deliberadas, conscientes y, por tanto, más eficientes y resolutivas. Con la repetición, las acciones realizadas desde la calma, desde el estado de “alerta-relajada”, se vuelven más fluidas y eficientes, hasta que, finalmente, este patrón de conducta se automatiza, traduciéndose en resultados más rápidos. Es decir, ir más despacio te ayudará a alcanzar tus objetivos y resolver tus actividades y tareas más rápidamente. Por tanto, sólo cuando desaceleras y bajas tu ritmo mental, eres capaz de tomar la decisión más acertada que te conducirá a la satisfacción y felicidad que deseas.

## Anexo 2:

Extractos del libro de Jacques Leclercq, *Elogio de la pereza* Jacques Philippe, *El instante presente* 5

Una de las primeras condiciones de un buen Gobierno es la de tener gobernantes con el espíritu ágil, el alma serena y el corazón en paz. ¿Cómo queréis que funcione el mundo con todos esos hipertensos frenéticos?

No podemos ejercer auténticamente nuestra libertad si no es en el instante presente.

Somos incapaces de dominar nuestro futuro: sabemos muy bien que, independientemente de cuáles sean nuestras previsiones, planes y promesas, basta muy poco para que nada salga como pensábamos. Es imposible programar la vida; solo nos queda acogerla un instante tras otro.

A fin de cuentas, lo único que nos pertenece es el momento actual: solo en este medio nos podemos plantear actos libres; solo en el instante presente establecemos un auténtico contacto con la realidad.

Para que la vida se nos haga soportable, es fundamental ejercitarse en no cargar más que con las dificultades de hoy, entregando el pasado a la Misericordia divina, y el futuro a la Providencia.

El instante presente:

### **EL MAÑANA SE PREOCUPARÁ DE SÍ MISMO**

Respecto a vuestra vida, no os preocupéis acerca de qué comeréis, ni respecto a vuestro cuerpo, acerca de qué os pondréis. Mirad las aves del cielo que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros, y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellas? ¿Quién de vosotros, por mucho que se preocupe, puede añadir a su estatura un solo codo?... No andéis, pues, inquietos diciendo: ¿Qué comeremos?, o ¿qué beberemos?, o ¿con qué nos vestiremos?.

No se trata de volverse irresponsables o faltos de previsión; tenemos obligación de trazar proyectos y pensar en el mañana. Pero es preciso hacerlo sin inquietud, sin esa zozobra que roe el corazón, que no resuelve absolutamente nada y que tan a

---

<sup>5</sup> *Elogio de la pereza* © 2014 by JACQUES LECLERCQ

*El instante presente* (capítulo extraído del libro *La libertad interior*, editado por Rialp)

menudo nos impide estar disponibles para lo que hemos de vivir en el instante presente. Hay que «procurar no añadir al peso de hoy el de la angustia que nos inspira el futuro». El corazón no puede quedar atrapado por lo incierto del mañana y recibir al tiempo la gracia del momento presente: una cosa excluye a la otra. Así pues, debemos buscar el Reino, es decir, recibir la presencia de Dios que se nos entrega aquí y ahora, en la búsqueda amorosa y confiada de su voluntad para el día de hoy, y lo demás se nos dará por añadidura. Esto, evidentemente, no quiere decir que en el futuro no vayamos a sufrir más pruebas o dificultades; sino que, a medida que se vayan presentando, contaremos con la gracia para asumirlas.

Convenzámonos de una cosa: la gracia, al igual que el maná que alimentó a los judíos en el desierto, no se «almacena». No se pueden obtener reservas de ella; solo se puede recibir instante tras instante. Forma parte de ese «pan de cada día» que pedimos en el Padrenuestro.

Mentalmente tomamos toda una serie de medidas para los días siguientes, y nada — nada de nada — sale como habíamos previsto. A cada día le basta su propio afán. Hay que hacer lo que hay que hacer; y, en cuanto al resto, evitar dejarse contaminar por las mil pequeñas angustias que son otras tantas muestras de desconfianza en Dios. Todo terminará arreglándose...

Nuestra única obligación moral es la de cultivar en nosotros vastos espacios de paz e ir ampliándolos progresivamente, hasta que esa paz irradie a los demás. Y, cuanta más paz exista entre las personas, más paz habrá en este mundo en ebullición».

### **VIVIR, Y NO ESPERAR A VIVIR**

No olvidemos tampoco que, a la hora de vivir lo cotidiano, Dios no espera de nosotros más que una cosa a la vez. Nunca dos. Y poco importa que la tarea que he de Desempeñar parezca secundaria (barrer la cocina) o importante (pronunciar una conferencia delante de 40.000 personas): es preciso hacer una y otra metido en ellas, sencillamente y con calma, y no intentar resolver más de un problema a la vez. Incluso cuando me dedico a algo insignificante, sería un error hacerlo a toda prisa, con la impresión de estar perdiendo el tiempo, para pasar lo antes posible a una actividad que considero más importante. Desde el momento en que una cosa, por banal que sea, es necesaria y forma parte de la vida, merece ser cumplida por sí misma, es decir, estando plenamente presentes en ella.

Si Jesús nos pide que no nos dejemos inquietar, lo hace lleno de compasión y ternura, y sobre todo con el fin de salvaguardar la calidad de nuestras relaciones: un corazón habitado por la inquietud y la preocupación no se encuentra disponible para nadie y es incapaz de hacer de cada encuentro un momento de verdadera comunión del que el corazón salga contento.

## **LA DISPONIBILIDAD HACIA EL OTRO**

Si Jesús nos pide que no nos dejemos inquietar, lo hace lleno de compasión y ternura, y sobre todo con el fin de salvaguardar la calidad de nuestras relaciones: un corazón habitado por la inquietud y la preocupación no se encuentra disponible para nadie y es incapaz de hacer de cada encuentro un momento de verdadera comunión del que el corazón salga contento.

## **EL TIEMPO PSICOLÓGICO Y EL TIEMPO INTERIOR**

Si nos esforzamos por vivir así, si profundizamos en nuestra relación con Dios y en nuestra vida de oración de manera que percibamos su presencia en nosotros y vivamos cualquier cosa en la mayor comunión posible con esa presencia que habita en nosotros, acabaremos haciendo un descubrimiento maravilloso: el del tiempo interior, ese ritmo de la gracia que conduce nuestra vida a su más profundo nivel. En efecto, podríamos decir que hay dos modalidades de tiempo: el tiempo de la cabeza y el del corazón. El primero es el tiempo psicológico, el tiempo cerebral; el que nos representamos, calculamos y repartimos en horas y días; el que intentamos manejar y programar. Ese tiempo que siempre nos falta y del que nunca tenemos suficiente; el tiempo que o bien pasa demasiado deprisa, o bien demasiado despacio. Pero existe también otro tiempo: ese que experimentamos en ciertos momentos de dicha o de gracia, pero que en el fondo existe siempre; el tiempo en el que deberíamos aprender poco a poco a instalarnos de modo permanente. Este tiempo es el tiempo de Dios, el de los hondos ritmos de la gracia en nuestra vida.

No es un tiempo desmenuzado ni repartido en pedazos, sino hecho de una sucesión de instantes que se encadenan unos con otros armoniosa y apaciblemente. Cada uno de esos momentos es un todo en sí mismo y conlleva una plenitud que lo colma y hace que no falte nada, que sea suficiente porque está lleno. Lleno porque hago lo que he de hacer en comunión con la voluntad divina y siendo dócil al Espíritu Santo. Lleno de nuestra presencia ante Dios o de nuestra presencia ante tal o cual persona con la que nos encontramos, hablamos o coincidimos; lleno de nuestra presencia ante esta o aquella tarea que desempeñamos con calma y poniendo toda nuestra atención y nuestro corazón.

Este tiempo es comunión con la eternidad; no lo programamos (de hecho, no podemos vivirlo a menos que procuremos desprendernos de nuestros planes); más bien, lo acogemos.

Si nos mantuviéramos siempre en este tiempo, le daríamos menos oportunidades al mal. El demonio se infiltra en los tiempos vacíos o mal vividos por rechazar esto o buscar aquello otro con avidez...

Creo que los santos han descubierto este tiempo interior, logrando asumirlo. Para ello es necesaria una inmensa libertad, un total desprendimiento de cualquier plan o voluntad personal. Es preciso estar dispuestos a hacer en el segundo siguiente lo contrario de lo que habíamos previsto; vivir el más completo abandono, sin inquietud y sin temor; no tener otro anhelo que cumplir la voluntad de Dios; estar siempre disponibles a personas y acontecimientos. Es preciso también haber experimentado en la oración lo que es la comunión con la presencia de Dios en nosotros y la escucha interior del Espíritu Santo para seguir sus mociones.

Cuando vivimos de acuerdo con este tiempo interior, experimentamos cómo nada está dejado al azar. Aunque caminemos a menudo en la oscuridad y lo desconocido, presentimos y constatamos que nuestra vida transcurre según un ritmo que nos excede y no dominamos, pero en el que nos abandonamos gustosos; que nos lleva más allá de nosotros mismos, pero en el que todos los acontecimientos discurren de acuerdo con una sabiduría infinita.

**Por favor contesta estos dos formatos sobre el Taller:**

1. **Evidencia de taller.** Comparte tus reflexiones respondiendo las preguntas en el formulario que encontrarás en este enlace: <https://forms.gle/eRPjfNyR3PhPzNxM9>
2. **Encuesta de satisfacción.** Califica este taller en este enlace: <https://forms.gle/Qw7PFQFTt3VMJN5Z9>

**¡Gracias!**