

Algunas claves



Ejercicios de contemplación. Franz Jalics

Tiempo 6 : La disposición para el sufrimiento.

Practica contemplativa: El nombre de “María” (primera parte)



1

Si no encuentras acceso al nombre de *la Madre de Dios*,
puedes retomar el “sí” durante unos días.

Escucha hacia el interior de este “sí”.

Te traerá al presente y a la Presencia



2

No medites bajo presión por un afán de éxito,
ni busques ser recompensado...

cambia tu motivación: medita a partir de tu centro.

La presión se hará cada vez más débil hasta desaparecer.


3

Repetí el nombre de María con reverencia

Se me abrió una puerta : sentí una gran alegría

Me sentí reconfortada.

*Repetí el nombre de María con reverencia,
escuchando atentamente su resonancia.*




*Aumento mi sensación de presente.
Sentí que todo está bien como está: armonía.*



No dirijas tu “disposición al sufrimiento”
hacia aquello que todavía no se presentó.

Puedes “sufrir” lo que se manifiesta de por sí.

Todo lo que va a tu encuentro se te da
para llevarte a Dios por el camino más directo.



Siento rechazo a pronunciar el nombre de la Madre de Dios.

*No me siento relacionado en ningún sentido con María,
y también me siento distanciado de mi madre*

*Sí estás dando los primeros pasos en la oración contemplativa:
vuelve al "sí" y permanece en él.*




Tengo muchos pensamientos y sufro mucho.

Tu problema consiste en que te quejas de tu sufrimiento

cambia tu enfoque sobre las circunstancias adversas de tu vida.

Todo infortunio nos es dado para que
nos purifiquemos y acerquemos a lo esencial.


Detrás de los pensamientos que se repiten constantemente acechan sentimientos de los que aún no tomamos conciencia.



Aprende a escuchar tus sentimientos.
Aprende a contemplar tu autocompasión .

Reconoce el estado en que te encuentras y deja que persista.

Comienza la fase constructiva: trata de prepararte para el sufrimiento.



vuelve a la percepción de tus manos y al nombre,
y mantente en esto con todos tus sentidos.

7

En el fondo de mi alma
nunca me siento totalmente libre de temores

*En la meditación se me dio la gracia de lo que es vivir sin
miedos: Me abría hacia todos con sincera benevolencia y
mucho amor...*

Allí es donde Dios desea llevarnos. Él nos transforma.




Uno de los peores enemigos de la contemplación
es la dureza interior.

Es como un virus oculto, que no se descubre fácilmente y
bloquea la meditación.


Si hay algo que te frena podría tratarse de alguna dureza
oculta.

No seas demasiado duro contigo mismo, ni reprimas con severidad tus sentimientos negativos.



Dírigete hacia la suave luz del presente que percibes
a través de tus manos y del nombre:
la dureza que hay en tí se irá disolviendo .

El miedo de que durante la meditación surja algo que no se desea sufrir puede hacer que nos volvamos duros.



Aquel que sencillamente se presenta ante Dios
en toda su pobreza y carga la cruz de Cristo con amor,
se vuelve dulce, benévolo
y no tiene miedo de sentir dolores que son necesarios

El camino de la contemplación es suave e interior: es como escuchar el canto de los pájaros.

En la meditación, es el escuchar lo que disuelve la dureza.

El que escucha, el que acoge lo que viene de la realidad, se vuelve suave, suelto, distendido.



Llevamos dentro, sin saberlo, conflictos irresueltos

Como son dolorosos, instintivamente nos resistimos a sentirlos.

Son un obstáculo en el camino hacia Dios
y hacia nuestra verdadera naturaleza.

Bloquean la fuerza salvadora que fluye del fondo de nuestra alma.

La quietud de la meditación saca a la superficie los sentimientos ocultos.

Ahora se trata de estar dispuestos a padecerlos, pero sin ocuparnos de ellos.

La salvación no provendrá de ellos, sino de la quieta permanencia en el presente.

¿Cómo “hacer” para aceptar mis sentimientos?

La aceptación no es un acto de voluntad.

La aceptación se da: contemplándolos con tolerancia y resignación.

Luego, nos separamos de ellos sin rechazarlos,
dirigiendo nuestra atención al presente, a las manos, al Nombre.

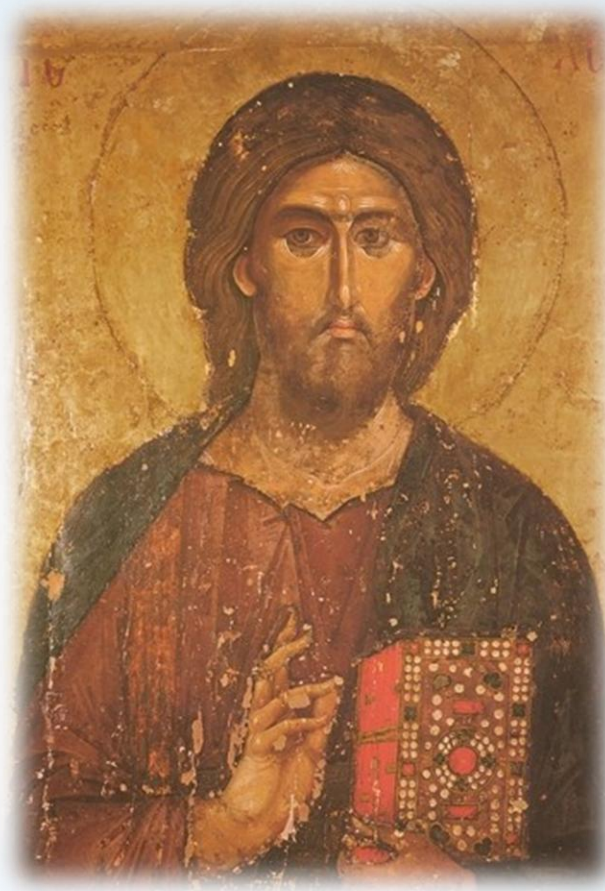
Tus temores de conciencia solo sanarán si permaneces donde no hay sentimientos de culpa.

Dírigete tu atención hacia **Aquel** que transforma todos los sentimientos de culpa en amor.

Dírigete hacia **Jesucristo**, que tomó sobre sí toda la culpa. Simplemente **busca refugio en su luz**.

En el verdadero ser solo resplandece el amor





“El Santo Nombre”