

Algunas claves



Ejercicios de contemplación. Franz Jalics

Tiempo 6 : **La disposición** para el sufrimiento.

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



El miedo al dolor tiene raíces muy hondas...
y genera **resistencias...**

*En la contemplación se nos puede dar la gracia
de ver con claridad estas resistencias .*



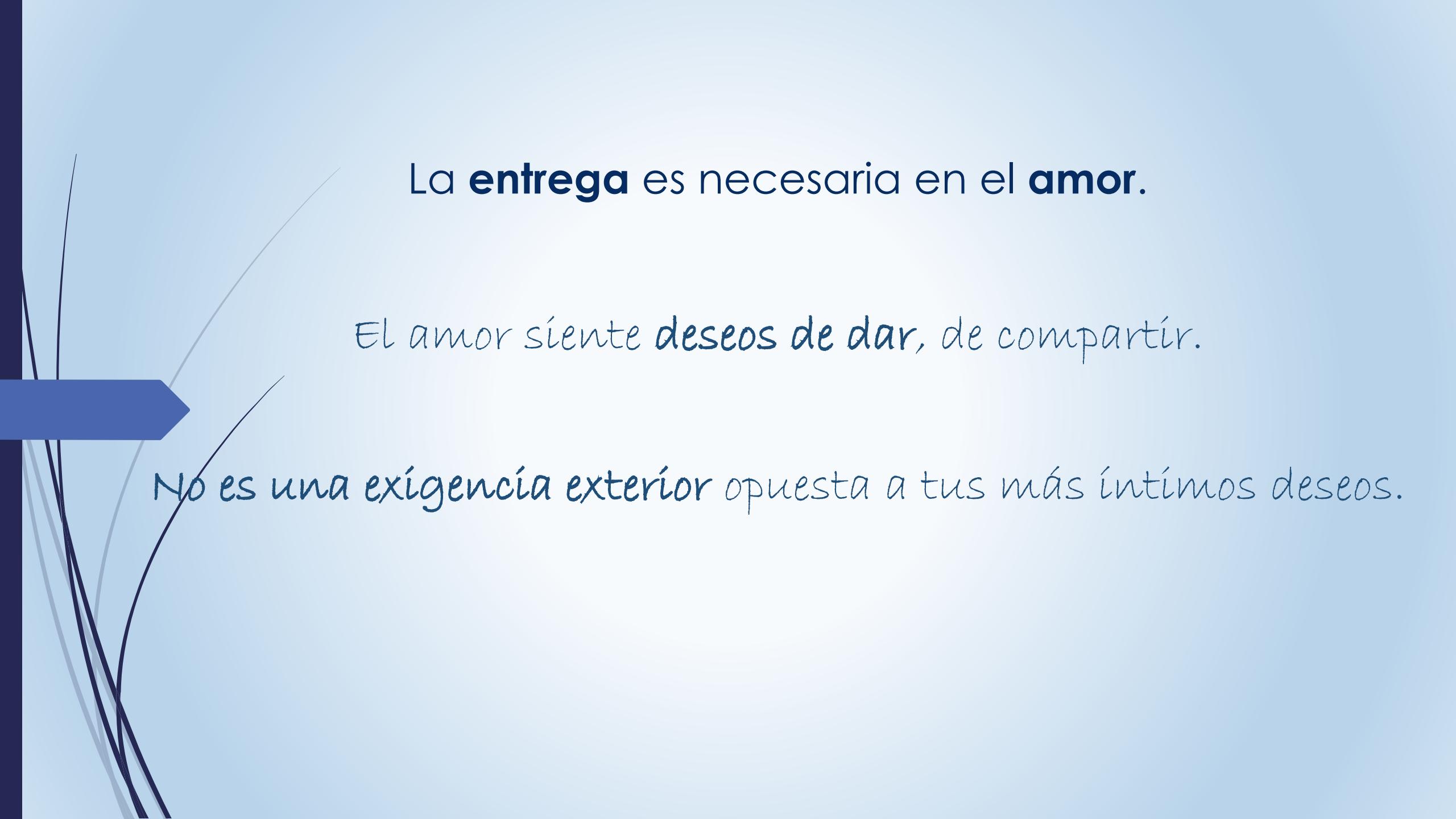
**No me gusta la palabra “entrega”:
temo que se me exija algo que yo no quiero dar.**

Sí crees que la entrega te sobrepasa...entonces,
primero, contempla tus heridas en relación a la entrega:
puedes ver que te trajeron injustamente y
que la herida no ha sanado del todo.

Dios no te quita **tu libertad**.

Escucha lo que hay en tu interior y confía.

Sí profundizas en tu anhelo interior de Dios
encontrarás la auténtica entrega: ofrecerás con gusto tu tiempo.



La **entrega** es necesaria en el **amor**.

El amor siente deseos de dar, de compartir.

No es una exigencia exterior opuesta a tus más íntimos deseos.



No alimentes ni retengas las imágenes
de tu fantasía y de tus sueños de vigilia.

Sítuate en el nivel del ser, en el presente inmediato,.
La meditación se nutre de la realidad
y se asienta en lo concreto.



4

Me **esfuerzo** mucho en la meditación: me siento **agotada**.

En las próximas meditaciones no trates de meditar,
quédate sencillamente sentada.

Deja que las cosas se den.

Estaba utilizando la meditación para **reprimir mi angustia** vital.

Trata de seguir sentada sin meditar por algún tiempo:

cuando te venga la angustia: acostúmbrate a ella y déjala estar.

Luego, percibe el interior de tus manos ...

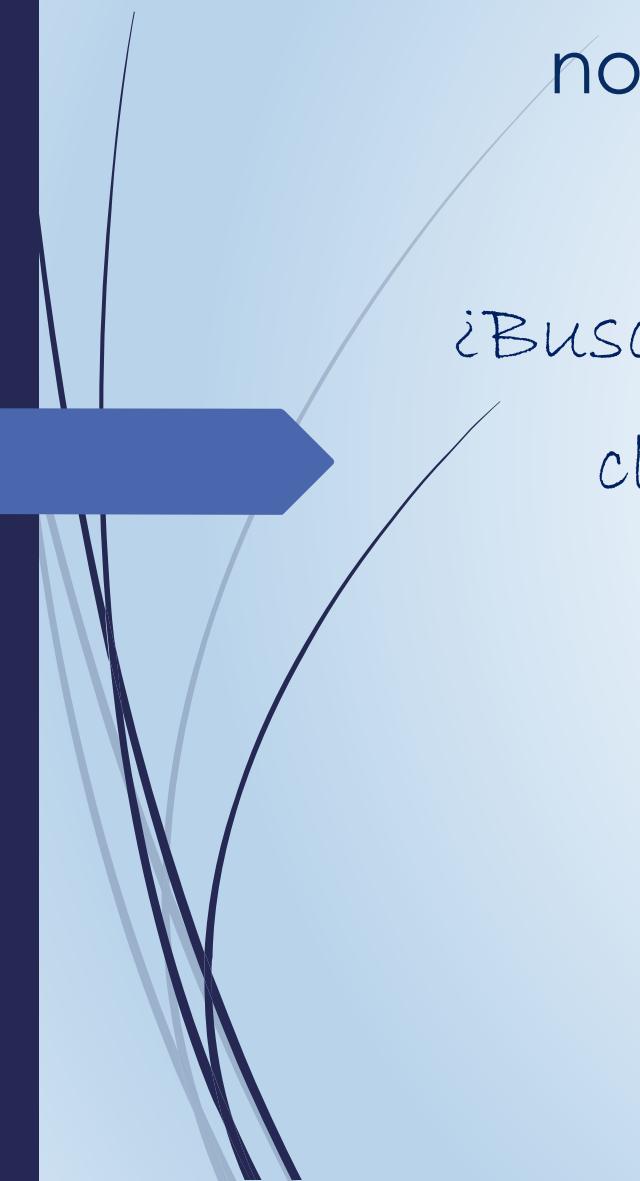
admitiendo lo que se va presentando.



Si en la meditación solo buscas tu propio **bienestar, paz, tranquilidad** y analizar tus **ideas...**

Podría tratarse de una actitud muy egocéntrica:

El tiempo que deseabas ofrendar a Dios,
lo estás dedicando a organizar “tus cosas”.



En los momentos de meditación
no hay **nada más importante que Dios** mismo.

¿Buscas a Dios mismo o buscas lograr pensamientos
claros y serenos para “mejorar tu situación”?

Pon tu atención en Dios con exclusividad.

Tu tiempo de oración será **oración contemplativa**:



sí olvidas tus preocupaciones y obligaciones,
tu pasado y tu futuro...

y te consagras por entero a la presencia de Jesucristo...
fijando la atención constantemente en él.



Siento que **Dios** es el apoyo último de mi vida, y al tiempo,
siento **resistencia** contra él.

Involuntariamente tienes “algo” que se opone a Dios
y que pretende decirte algo.

Admíte esta resistencia y contémplala.

Contempla tus resistencias, tus **miedos**.

verás como crece la confianza de que tu interior es bueno.



Luego, vuelve a tus manos y al nombre:
contempla lo que proviene de allí, de la realidad.

Dios mismo disolverá estas resistencias que tienes contra él.



Me siento **disperso** y con **indiferencia**.... ¿Qué debo hacer?

En el ámbito de lo contemplativo no logras nada con “el debo...”.

El camino se abre sí hay un interés vivo, sí me pregunto:
¿qué me llega de allí?.

La determinación es una condición previa de la meditación.



La determinación crece cuando sabemos lo que deseamos,
hacia dónde estamos orientados.

Sí no lo sabes:
en primer lugar, percibe en tí esa desorientación.

El verdadero **motor** de la meditación es **el anhelo de Dios.**



Todo ser humano lleva al menos un soplo de este anhelo dentro de sí.

No siempre es sensible, pero siempre está presente.



Contempla tu anhelo de Dios.

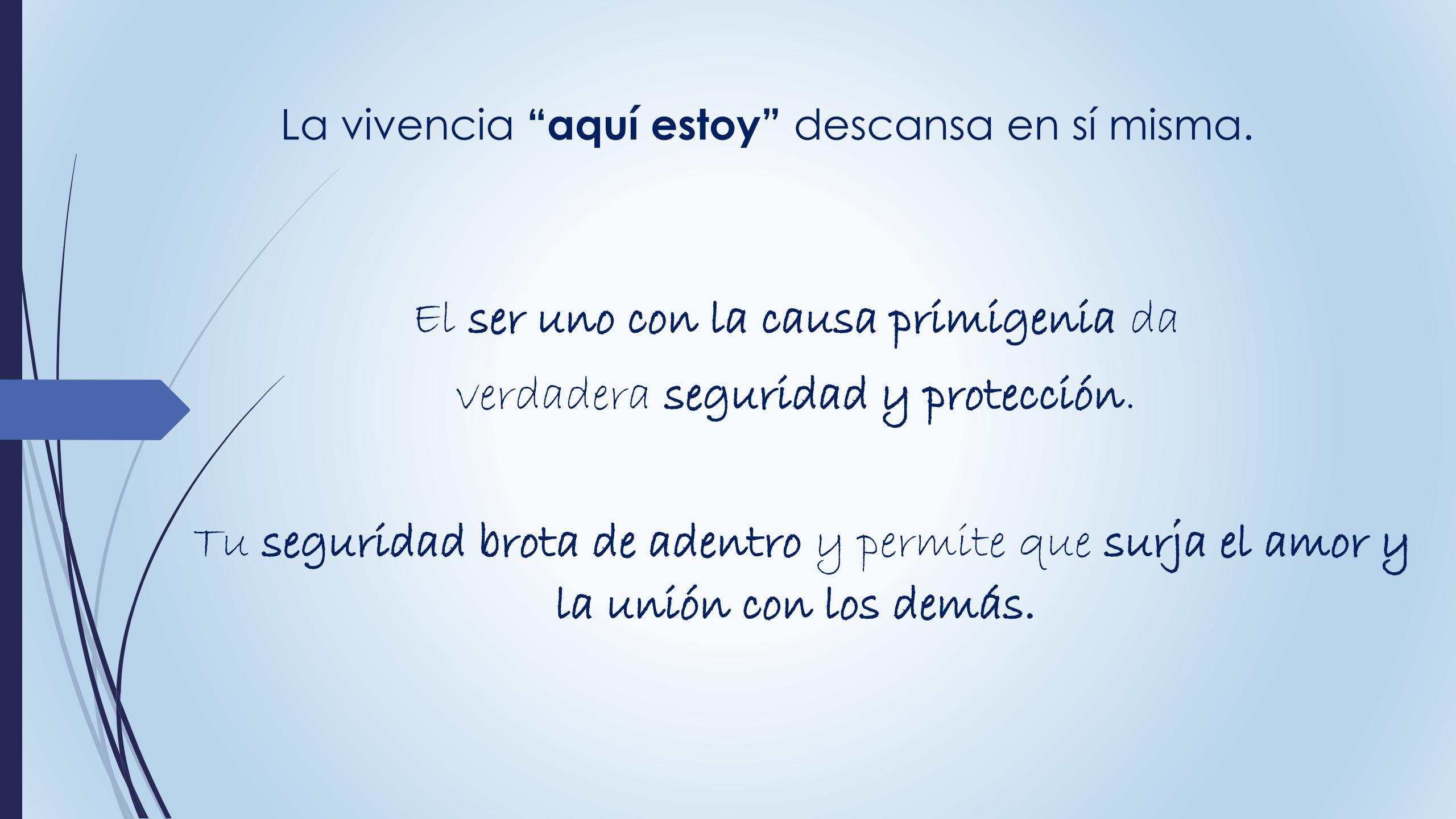
Se despertará la pasión por buscar a Dios,
entregarse a él, servirle y alabarle.

Solo entonces estarás en la oración totalmente despierto.



Vente al presente, escucha hacia el interior de tus manos
“hasta que **te percibas y sientas que existes**”.

Te identificarás más contigo misma
y dejarás de compararte con otros.



La vivencia “**aquí estoy**” descansa en sí misma.

El ser uno con la causa primigenia da
verdadera seguridad y protección.

Tu seguridad brota de adentro y permite que surja el amor y
la unión con los demás.



Meditaba para liberarme de **mis sentimientos de culpa.**

Darse cuenta del propio egocentrismo es doloroso, pero también curativo

Comprender esto es una gracia.
sin la luz divina no es posible descubrir esos sentimientos.

¿Cómo podré **desprenderme** de mis **sentimientos de culpa**?

Sí no los reprimes, los admítas y padeces:

Los rayos de la gracia divina disuelven tus sentimientos de culpa

Céntrate en lo esencial:

Mantenerte en la percepción del presente y en la repetición del nombre,
te transformará...

¿No sería mejor rastrear **el origen** de ese sentimiento de culpa?

El camino de la contemplación es más sencillo y más corto.



Tu unión con Dios disolverá
todos tus sentimientos de culpa y
te hará libre por completo



No podemos percibir a Dios porque
no lo aceptamos tal como es, sino como queremos que sea.

Experimenta la libertad y la alegría de poder estar sólo para él

No hace falta que hagas nada.



En el fondo más recóndito de tu alma vive Dios...

“La contemplación es conciencia viva
y un fluir sin acontecer del amor de Jesucristo,
que nos acoge en su seno”.



“El Santo Nombre”