

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 trataron 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.



Si 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.

13

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, percíbe 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 **Díos** mismo o buscas lograr pensamientos
claros y serenos para “mejorar tu situación”?

Pon tu atención en **Díos** 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 contémpjala.

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.

Díos 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, percíbe 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 prímigenia da
verdadera seguridad y protección.

Tu seguridad brota de adentro y permíte 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 reprímes, los admítes 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

20

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”