

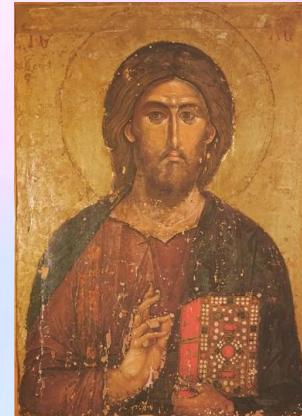
# EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Introducción a la vida contemplativa

Y a la invocación de Jesús

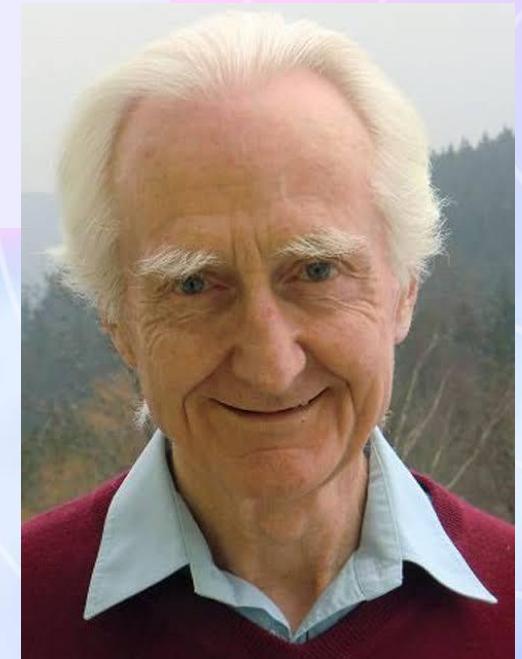
Franz Jalics

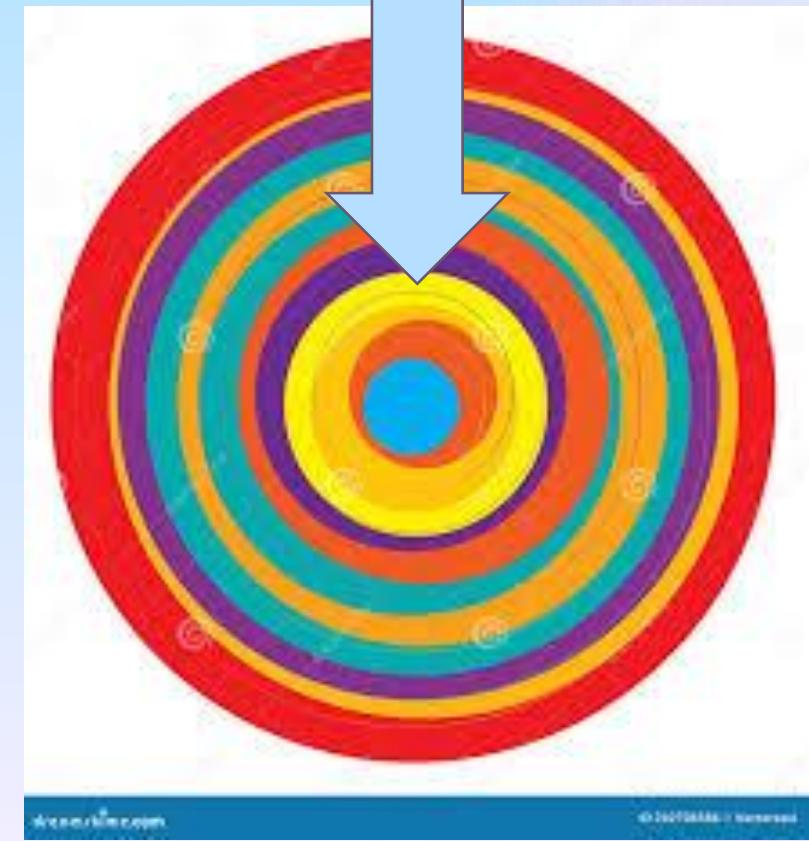
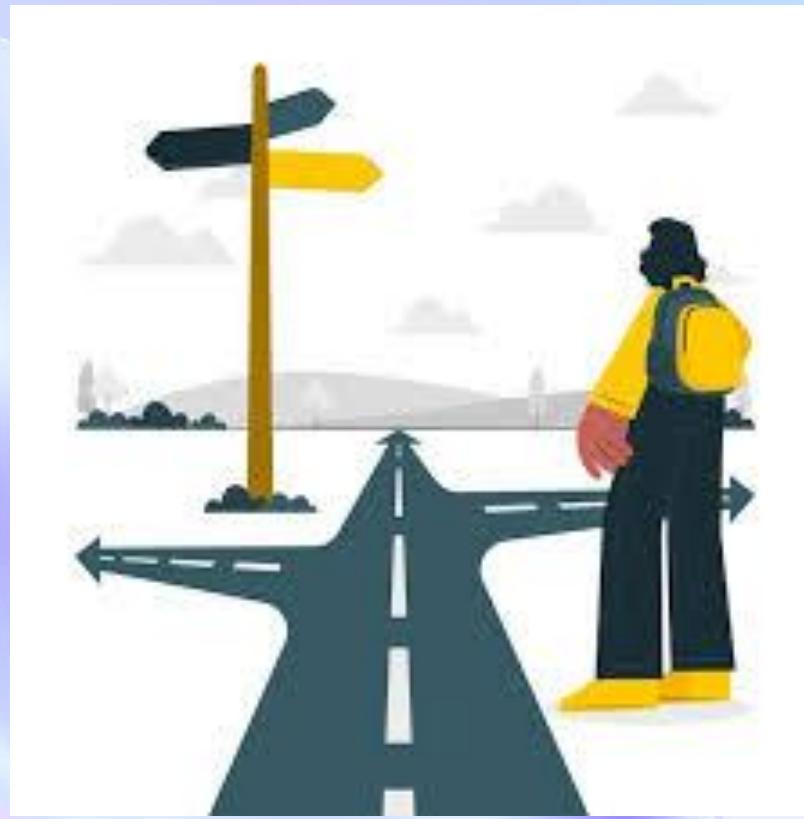
4º tiempo  
o etapa



Fraternidad del Santo Nombre

Material elaborado por Pilar de Mambré





## EL CUARTO TIEMPO O ETAPA:

LA CONTEMPLACIÓN  
Y  
EL VACIARSE

1. Alocución
2. Instrucciones para la práctica contemplativa

---

## CONTEMPLACIÓN

Debes vaciarte de aquello con lo que estás lleno, para que puedas ser llenado de aquello de lo que estás vacío.

San Agustín

## vaciarse



Para venir a poseerlo todo,  
no quieras poseer algo en nada.  
Para venir a serlo todo,  
no quieras ser algo en nada.  
Para venir a lo que no gustas,  
has de ir por donde no gustas.  
Para venir a lo que no sabes,  
has de ir por donde no sabes.  
Para venir a lo que no eres,  
has de ir por donde no eres.  
Cuando reparas en algo  
dejas de arrojarte al todo.  
Para venir del todo al todo,  
has de dejarte del todo al todo,  
y cuando lo vengas del todo a tener,  
has de tenerlo sin nada querer.  
Cuando ya no lo quería,  
téngolo todo sin querer.  
Cuanto más buscarlo quise,  
con tanto menos me hallo.  
Cuanto menos lo quería,  
téngolo todo sin querer.



**SAN JUAN DE LA CRUZ**

**VACÍARSE**

Para venir a gustarlo todo  
NO QUIERAS TENER  
GUSTO EN NADA

CONTEMPLACIÓN



“En esta desnudez halla el alma  
espiritual su quietud y descanso, porque,  
no codiciando nada, nada le fatiga hacia  
arriba y nada le opriime hacia abajo,  
porque está en el centro de su humildad.”

Humildad

VACÍARSE



Referencia egocéntrica  
a uno mismo



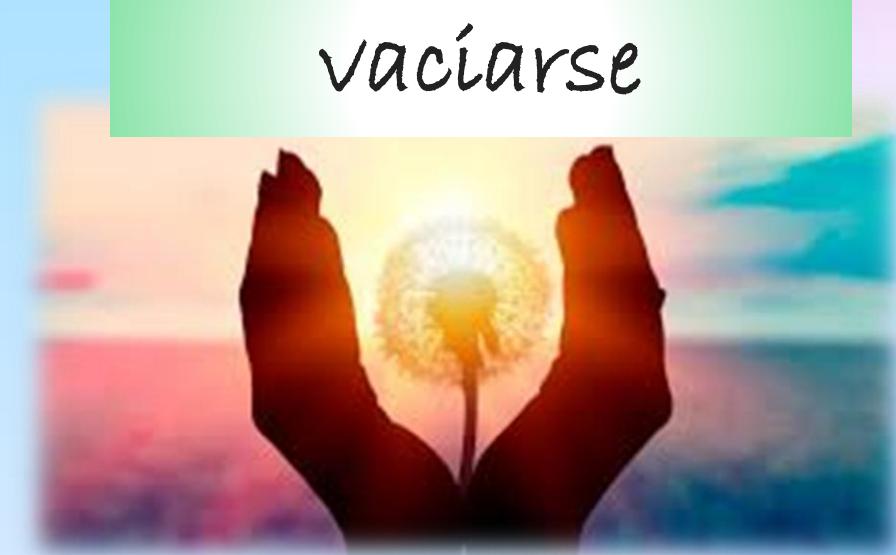
El orgullo  
(ansia de renombre)

Voluntad de poder

La codicia



vaciarse



Humildad





Centrarse en  
sí mismo

Abrírnos a la realidad espiritual



Donación de  
sí mismo

¿Cómo abrinos a este proceso del vaciarse?



Desde una clave de Amor...

"dejarse hacer"

Una experiencia de relación con la muerte y una gracia



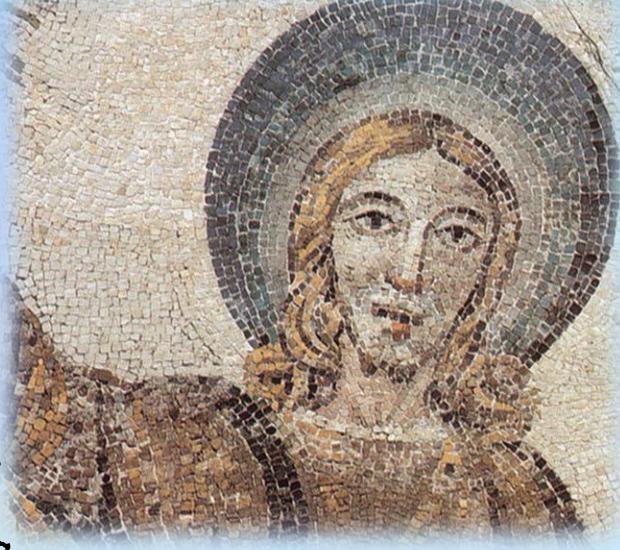
"Me revelaba con toda mi fuerza vital  
contra el hecho de caer en la nada.  
Se trataba de una lucha  
impotente y desesperada contra la muerte."

"De pronto mientras me debatía entre la ira y el miedo me inundó un sentimiento de infinita paz".



**"Suje de la presencia de Dios.**  
Sentí que carecía de importancia el hecho de que fuera a morir o no, pues las cosas están bien, así como están. Nada verdaderamente importante puede suceder con la muerte."

No se trataba de pensamientos,  
sino de una súbita certeza de la  
que fluía la paz, la serenidad,  
el sentimiento de hallarse  
protegido.



Sí bien exteriormente nada había cambiado,  
la presencia de Dios se me manifestaba con una certidumbre indubitable...  
Era una evidencia absoluta....

En medio de las ruinas, ...en  
medio de la apatía, la  
depresión y el nerviosismo  
generalizado me sentía feliz  
y dispuesto a ayudar.



Pude participar con todas  
mis fuerzas y mi amor  
en las tareas de  
salvamento.



Quedó una nostalgia por lo  
absoluto,  
por el Cristo resucitado  
que todo lo contiene,  
la conciencia de nuestro  
verdadero hogar.



Esto cambió mi relación con  
nuestro mundo perecedero  
y  
tuvo una influencia decisiva en  
mi vida.

Esta gracia  
de la visión de Dios...  
Es un regalo...



Es diferente de la fe...  
va más allá...



Se transforma la relación con el mundo

El mundo pierde su carácter absoluto.

En relación a la presencia de  
Dios, se capta la relatividad del  
mundo...



16



El mundo:  
el ámbito de nuestro  
peregrinaje terreno...  
totalmente pasajero...

Se transforma la relación con el mundo

"En la profundidad de mi alma siempre supe  
que este mundo es relativo,  
que no es nuestro hogar definitivo  
y que solo a través de la muerte logramos  
la resurrección".



Esta certeza me abrió las  
puertas a la  
contemplación.

Nostalgia por  
lo absoluto,  
por  
el Cristo  
resucitado que  
todo lo  
contiene....



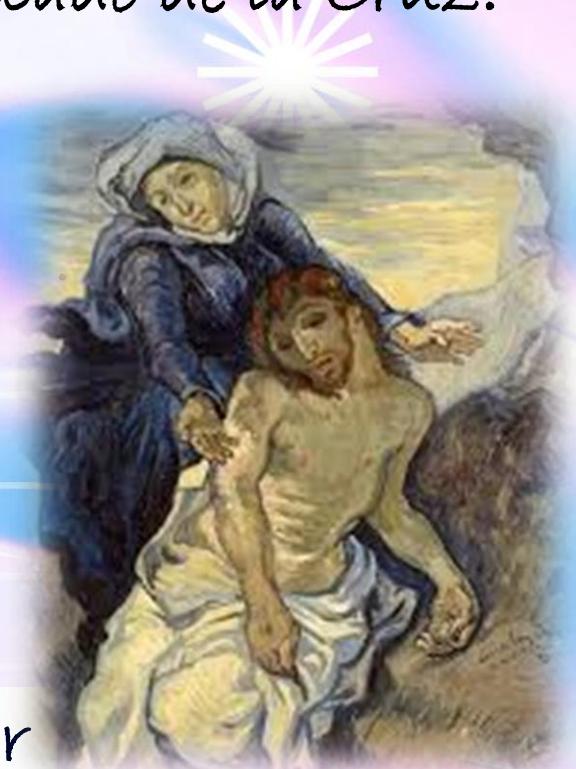
Cristo vive

¿En qué fue cambiando su relación con el mundo?

Se conoce el valor de la muerte, la renuncia y la pérdida material.



Se hace presente el significado de la cruz.



Solo aquellos que están totalmente vacíos pueden reconocer la presencia de Dios

## Comprendí las palabras de Jesús

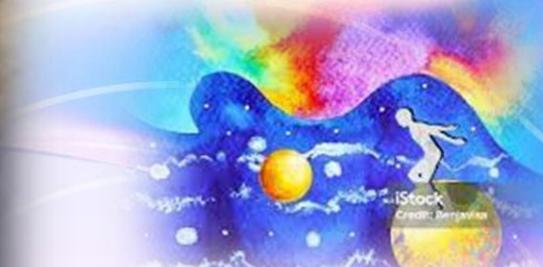
MATEO

Si alguien quiere ser  
mi discípulo, que se  
NIEGUE A SÍ MISMO,  
tome su cruz  
y me siga.

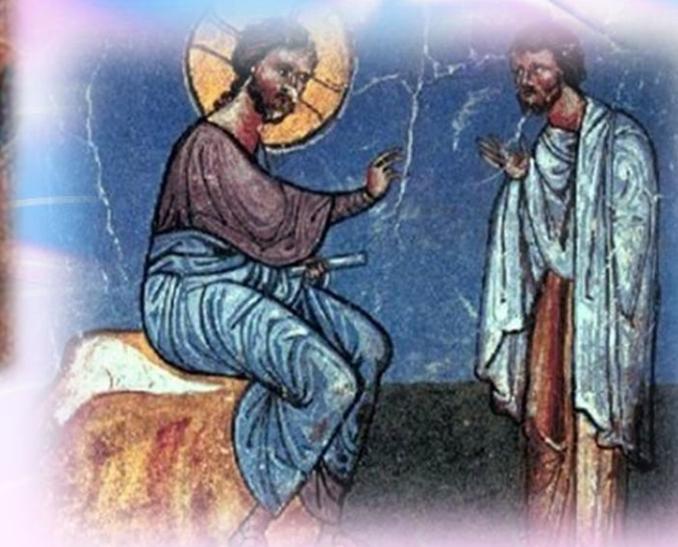
16:24



Negarse a sí mismo  
para encontrar  
la vida verdadera.



# Visión renovada de las Escrituras



## Visión renovada de las Escrituras



Comprendí por qué el hijo prodigo debió perderlo todo, verse confrontado con la nada y con su total miseria a cuestas.

Era necesario para que pudiera creer en la presencia del Padre

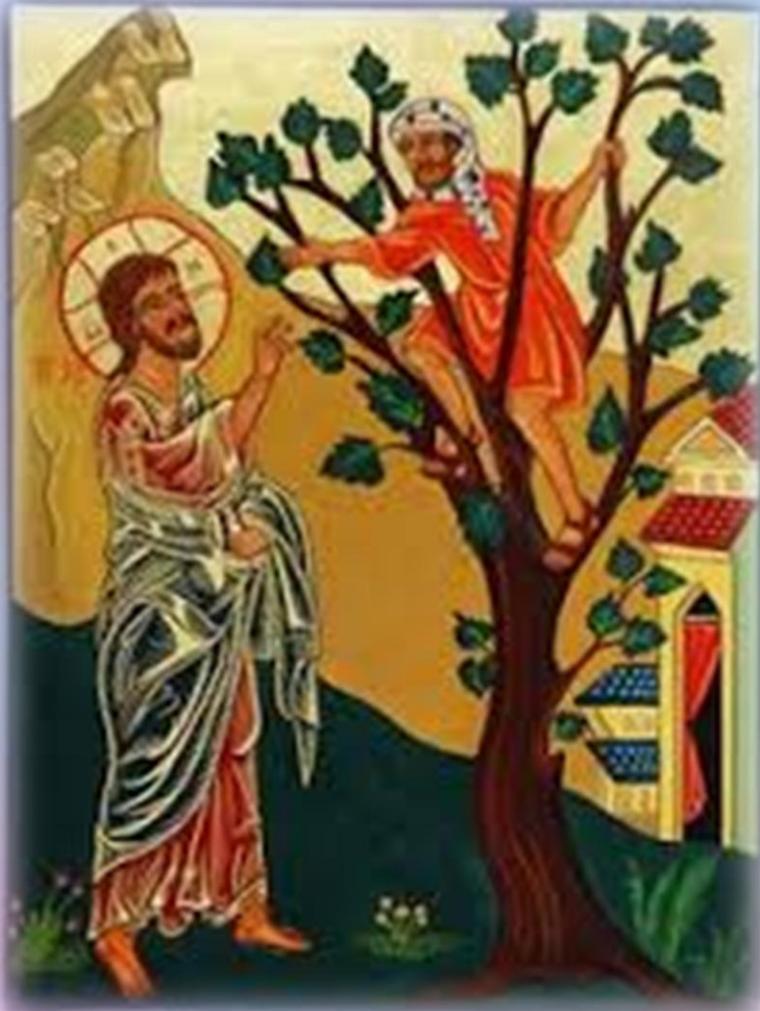
## Visión renovada de las Escrituras



la samaritana que ruega a Jesús que le dé el agua viva debió empezar por reconocer toda su miseria en el trato con los hombres, antes de que se le diera el acceso a Jesús

(Jn 4, 27-42)

## Visión renovada de las Escrituras



En el momento de su encuentro con jesús,  
Zaqueo sintió la íntima necesidad de  
ofrecer su dinero (Lc 19,1-10).

No era posible de otra manera. Debía ser  
así, ya que su relación con el dinero se  
había modificado sustancialmente al  
tomar contacto con jesucristo.

## Visión renovada de las Escrituras

El criminal crucificado junto a Jesús debió vivir a fondo la renuncia total a esta vida y consentir, antes de oír las palabras: "te aseguro que hoy estarás conmigo en el paraíso"

(Lc 23, 39-43)



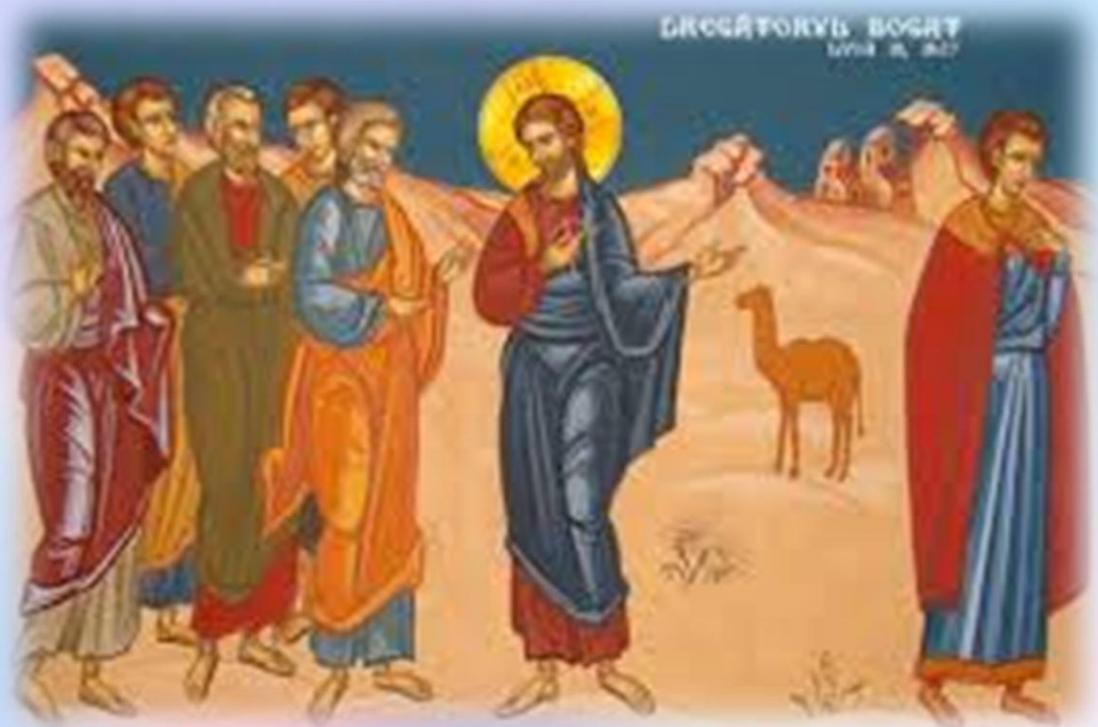


(Mc 10, 17-23)

Este hombre parece buscar  
la vida eterna...  
¿“Qué tengo que hacer”?



## Dialogo con el joven rico



1º Respuesta de Jesús:

**"Ama a Dios y a los hombres".**

Para observar los "mandamientos" no es preciso renunciar a uno mismo ni a este mundo.

El hombre y este mundo pueden seguir siendo el centro de todo.

Se requiere un esfuerzo humano, pero solo sirven para un desarrollo sensato dentro de este mundo inmanente.

Jesús le confrontó con el vacío

Le confrontó con  
la pérdida de su proyecto de  
vida,  
con la renuncia a sus puntos de  
apoyo en este mundo.

Le aconsejó que vendiera todo y  
se lo diera a los pobres,



y le siguiera

Jesús le confrontó con el vacío

Jesús le ofrecía la posibilidad de vivir en su presencia ...

**dejarse llevar por Él:**

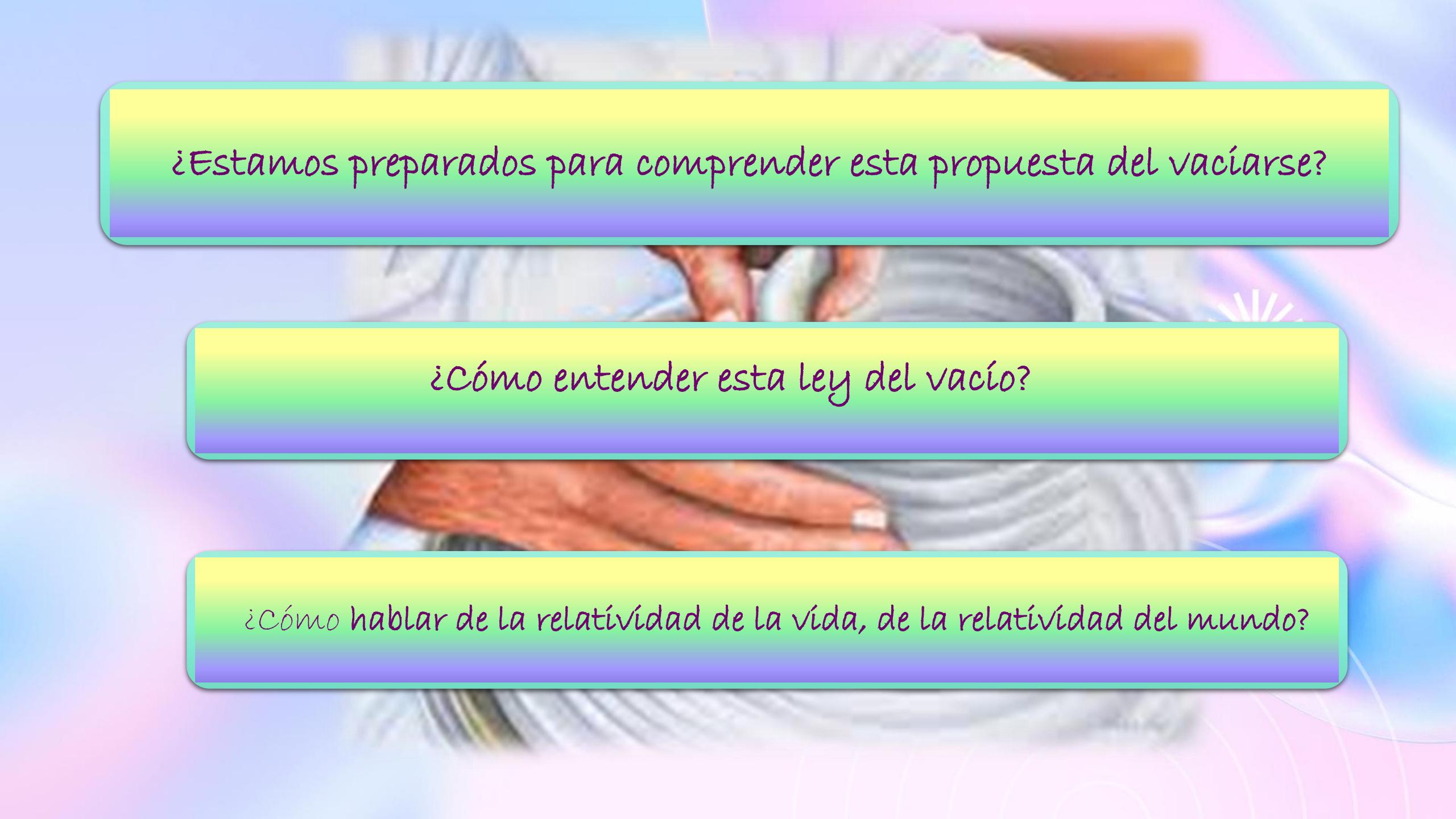
de la nada... a la plenitud,  
de la pobreza... a la riqueza interior,  
de la muerte... a la resurrección

Esto era demasiado para el joven.  
No podía venirse a vivir en la pobreza y  
el vacío.

Su relación con el mundo aún era  
absoluta.

**Desplazar el centro de gravedad de  
la vida**





¿Estamos preparados para comprender esta propuesta del vaciarse?

¿Cómo entender esta ley del vacío?

¿Cómo hablar de la relatividad de la vida, de la relatividad del mundo?



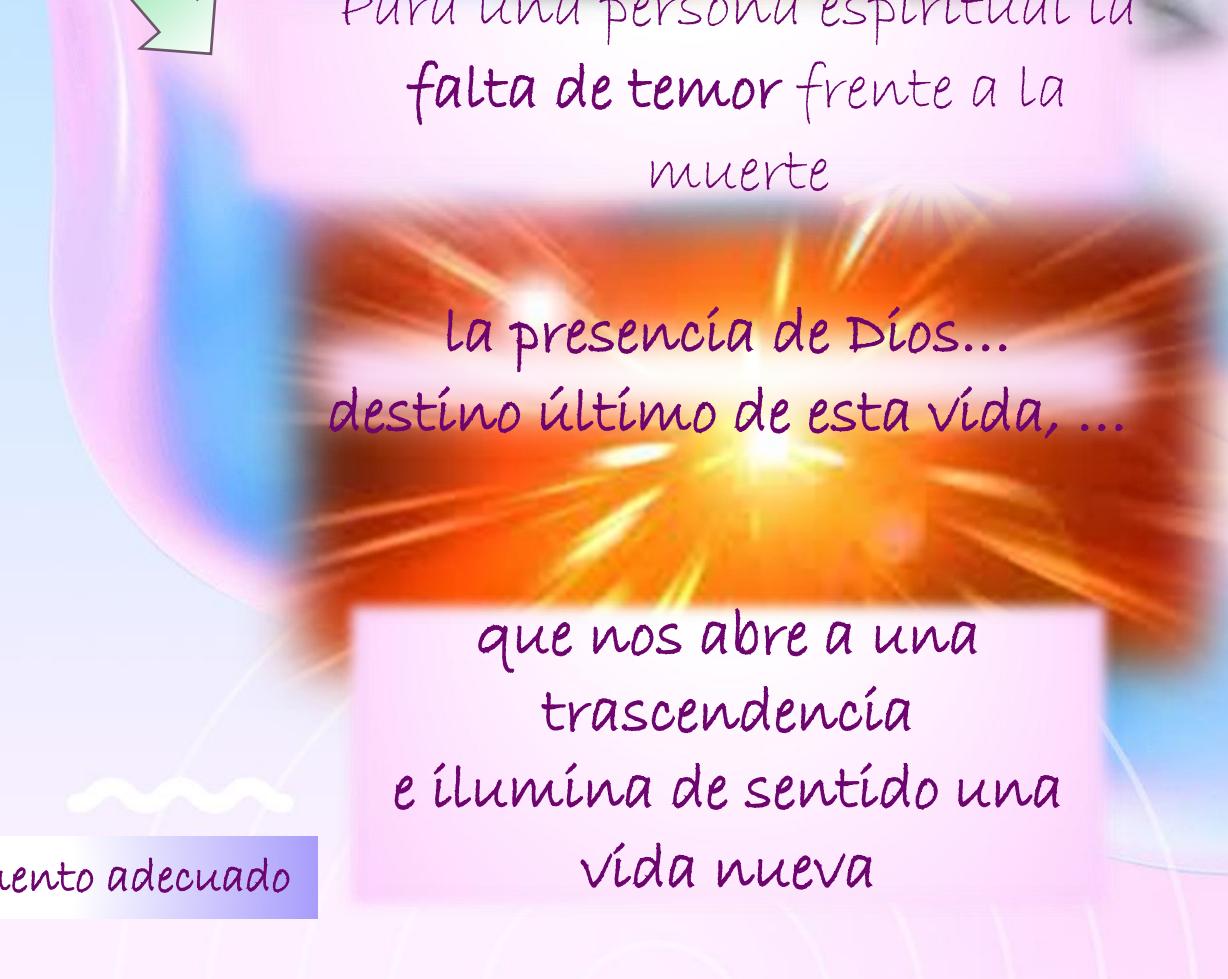
Nos podemos encontrar con dos  
situaciones muy diferentes



Hay quienes no temen a  
la muerte



porque no valoran  
la vida



No siempre es el momento adecuado

Para una persona espiritual la  
falta de temor frente a la  
muerte

La presencia de Dios...  
destino último de esta vida, ...

que nos abre a una  
trascendencia  
e ilumina de sentido una  
vida nueva



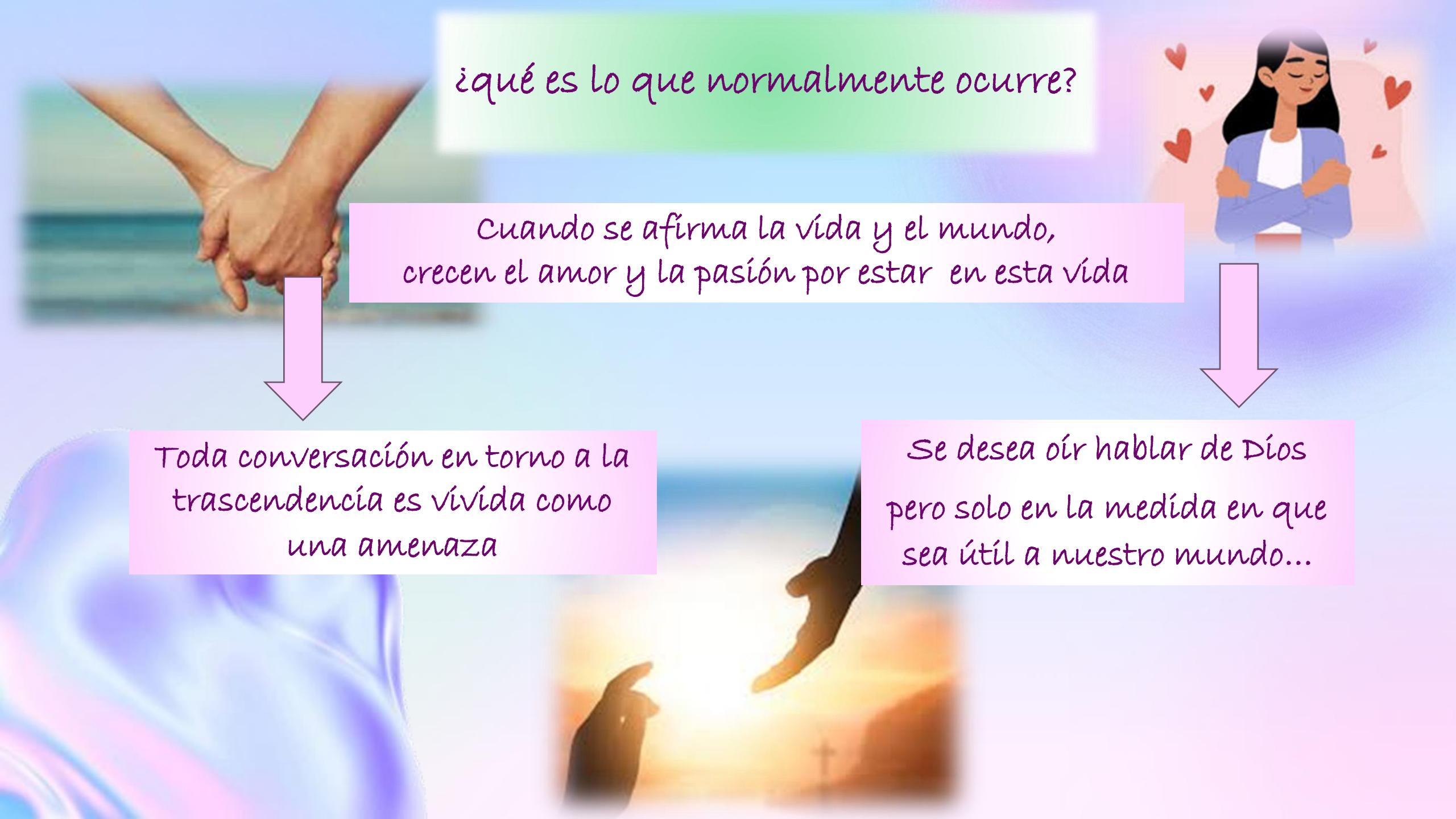
Hay que empezar por vivir en el mundo, aceptar esta vida, amarla.

↓  
Solo desde este amor  
a la vida

↓  
desde la presencia de Dios  
en nuestra vida



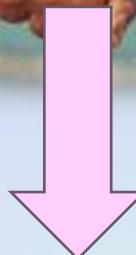
Podemos abrirnos a una nueva  
comprensión ...



¿qué es lo que normalmente ocurre?



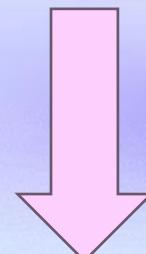
Cuando se afirma la vida y el mundo,  
crecen el amor y la pasión por estar en esta vida



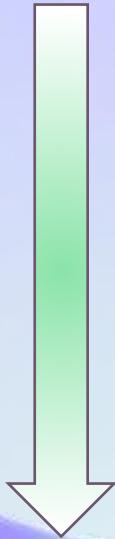
Toda conversación en torno a la  
trascendencia es vivida como  
una amenaza



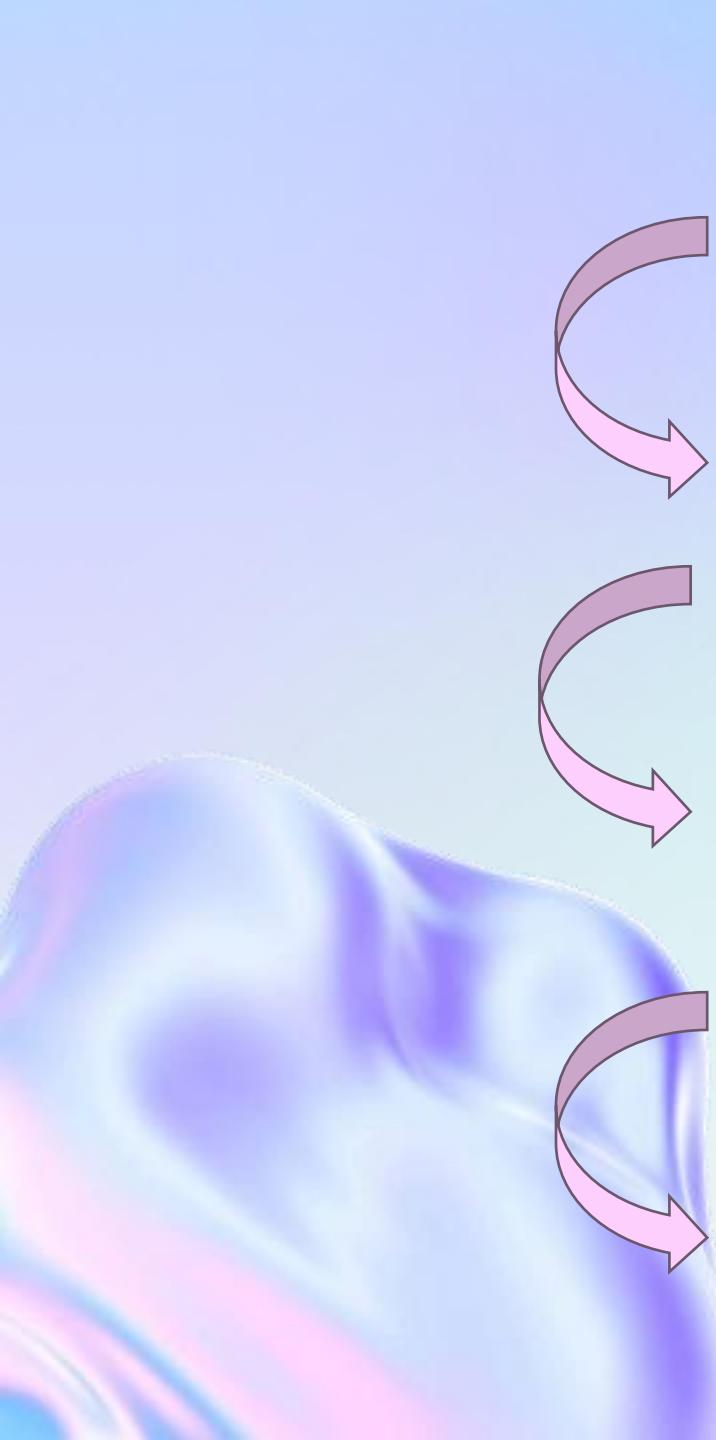
Se desea oír hablar de Dios  
pero solo en la medida en que  
sea útil a nuestro mundo...



Nos da miedo mirar de frente los límites de la  
vida terrena



Queremos que Dios se instale en nuestras  
vidas ...  
para aliviar estos sufrimientos...



El camino es otro

orientar nuestras  
vidas a Dios...

instalarnos en la vida de Dios

...

Ver con ojos nuevos la  
“ley del vacío”



# ¿Cómo entender el vaciarse en nuestra vida?



El proceso de vaciarse  
que nos viene  
impuesto por la vida

El proceso de un vaciarse  
voluntariamente



## El proceso de vaciarse que nos viene impuesto por la vida

La vida misma se  
encarga de enseñarnos  
esta ley del vacío



- Obstáculos exteriores.
- Disminuciones interiores
- Circunstancias vitales
- Decisiones de vida
- “Noches”
- ...



El proceso de vaciarse  
que nos viene impuesto por la vida

La vida nos obliga a tomar **decisiones**



Toda decisión supone una **elección**

La elección nos  
confronta  
con un relativo vacío



El curso de la vida de un hombre lleva en forma continuada hacia el vacío

El arte de aprender a **VIVIR** y aprender **a morir**

Nos vamos preparando para  
la experiencia última de la muerte.



La muerte es la oportunidad de hacer  
nuestra última y suprema  
ofrenda.

Muchas de esas instancias de la vida  
No las elige el hombre deliberadamente

La libertad consiste en  
acomodarse a ellas, o bien en resistirse.



El arte de vivir es el arte de aprender  
a aceptar lo que viene  
y a desprenderse de lo que se va...

## Kénosis

El proceso de un vaciarse voluntariamente

Pablo dice refiriéndose a Jesús,  
que éste no se aferró a su divinidad  
sino que voluntariamente se despojó de ella,  
renunció a ella para hacerse hombre,  
humillándose hasta la muerte en Cruz.

.

Este es el vacío más radical.  
El Padre lo llenó.  
Le dio un Nombre que está  
por encima de todos los  
Nombres



## El proceso de un vaciarse voluntariamente



### Las Bienaventuranzas evangélicas

"Bienaventurados los que se entregan a la voluntad de Ab-bā, porque habrán encontrado la verdad".

Nos invitan a vaciarnos de un modo particular.

Hallamos una promesa de que este vacío no persistirá, pues será llenado por Dios.

## El proceso de un vaciarse voluntariamente

---

Toda pobreza e impotencia  
atrae la presencia de Dios

Dios llena el vacío

Lo esencial se manifiesta  
allí donde el hombre se despoja

...



## La contemplación y el vacío

Vaciarnos  
en la oración  
contemplativa

No buscamos otra cosa  
más que ser llenados  
por Díos.



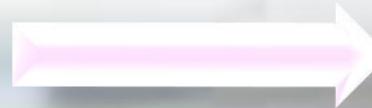
# El camino de Oración

ORACIÓN  
PRECONTEMPLATIVA

Oración vocal

Oración meditativa

Oración afectiva



CONTEMPLACIÓN

"estarse" ante Dios.  
Contemplar  
amorosamente a  
Dios



Momento de simplicidad.

## CONTEMPLACIÓN

Todo se ha simplificado en esta visión, que reposa en él, llena de amor.

Ya no existen palabras ni pensamientos, ni vaivenes de sentimientos.

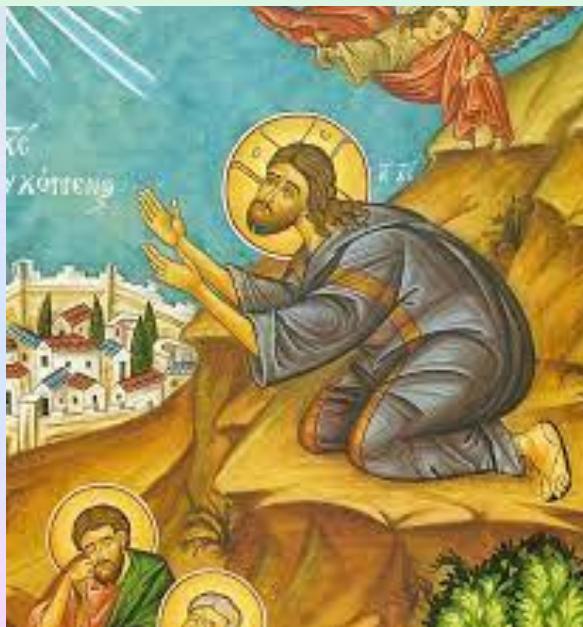
Es la transición hacia la contemplación. También se llama contemplación activa

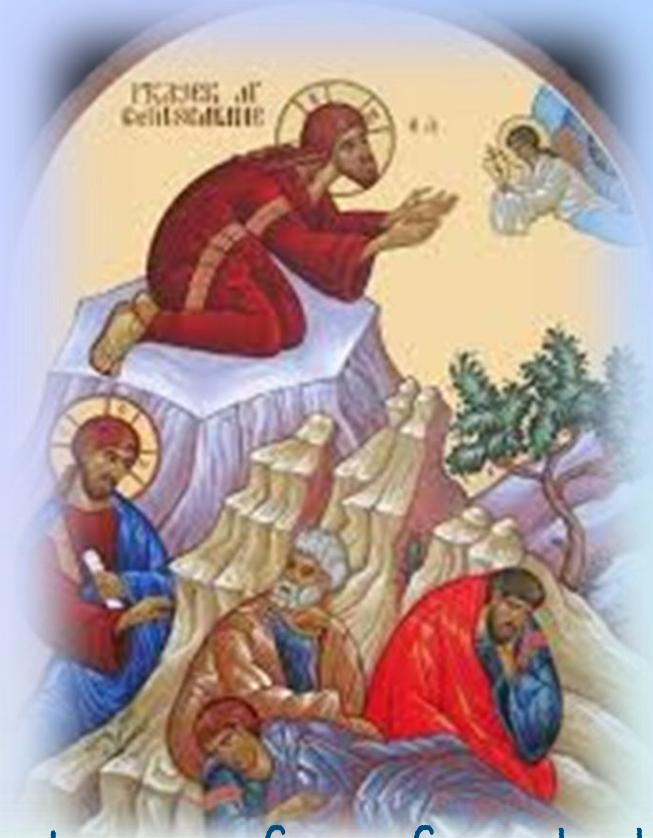
Momento de  
vacíarse.

## CONTEMPLACIÓN

Solo el que todo lo ha  
entregado puede  
recibirlo todo.

Solo el que ha muerto  
puede resucitar.





## CONTEMPLACIÓN

Solo lo que fue ofrecido a Dios  
se transforma

y  
vuelve transfigurado como don



Como acontece  
en la celebración de la  
Eucaristía

## CONTEMPLACIÓN

Únicamente el vacío lleva la contemplación.

la contemplación consiste en que DIOS nos llena

ya no somos nosotros los que vivimos, sino que es Cristo quien vive en nosotros,

no somos nosotros los que “hacemos” algo, sino que lo hace Cristo en nuestro interior.

He sido crucificado con Cristo, y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí. Lo que ahora vivo en el cuerpo, lo vivo por la fe en el Hijo de Dios, quien me amó y dio su vida por mí.

Gálatas 2:20



vaciarse

Dejarse hacer

Hazme Tú

Hazme  
Tú

