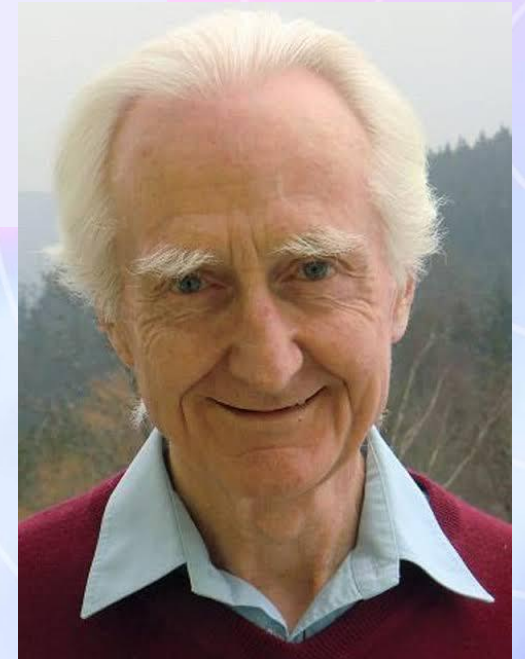
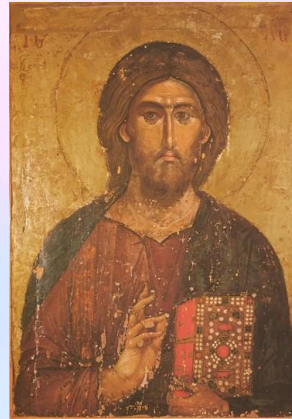


# EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Introducción a la vida contemplativa  
Y a la invocación de Jesús

Franz Jalics

5º tiempo  
o etapa



Fraternidad del Santo Nombre

Material elaborado por Pílar de Mambré



EL QUINTO  
TIEMPO O ETAPA:  
**LA REDENCIÓN**

1. Alocución
2. Instrucciones  
para la  
meditación





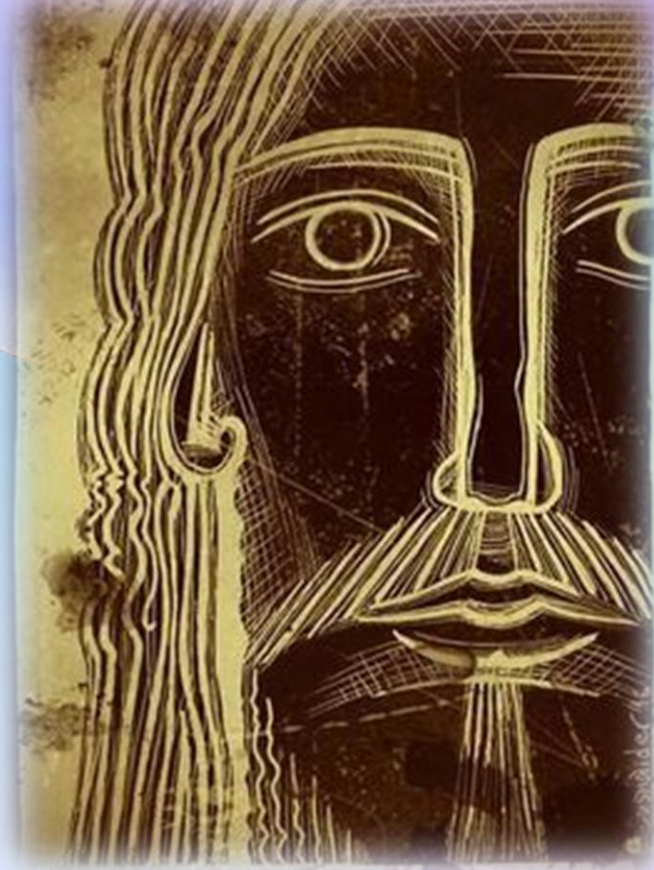
# La redención





la redención

rescate



liberación



sanación





Restablecer nuestra  
condición original



Vivimos en la periferia de nuestro ser





# Dificultades para acceder al lugar profundo de nuestro ser



**La esencia**

# Oscuridades que no podemos atravesar solos

Las reprimimos o desplazamos de diferentes maneras:

Distracciones...Ocio...

Viajes compulsivos

Uso de alcohol y otras sustancias

Adicción al trabajo

"Actividades sagradas"...





En este proceso, no estamos solos.

La redención en el sentido evangélico significa que Jesucristo ha atravesado con su padecimiento la gran zona oscura de toda la humanidad.

Él nos invita a acompañarlo.  
Nos lleva a través de nuestros aspectos sombríos.

Bastará que estemos dispuestos  
a cargar con nuestra cruz  
y a padecer este sufrimiento.





Crísto nos invita a  
acompañarlo.

Nos lleva al desierto  
(CONTEMPLACIÓN)

Nos lleva a través de nuestros  
aspectos sombríos,  
para reconocerlos  
y atravesarlos con El





En la contemplación hay redención



Recuperar  
nuestro verdadero ser interior



Recuperar  
nuestra identidad más profunda  
en Dios.



# relación entre redención y contemplación

En la quietud de la contemplación



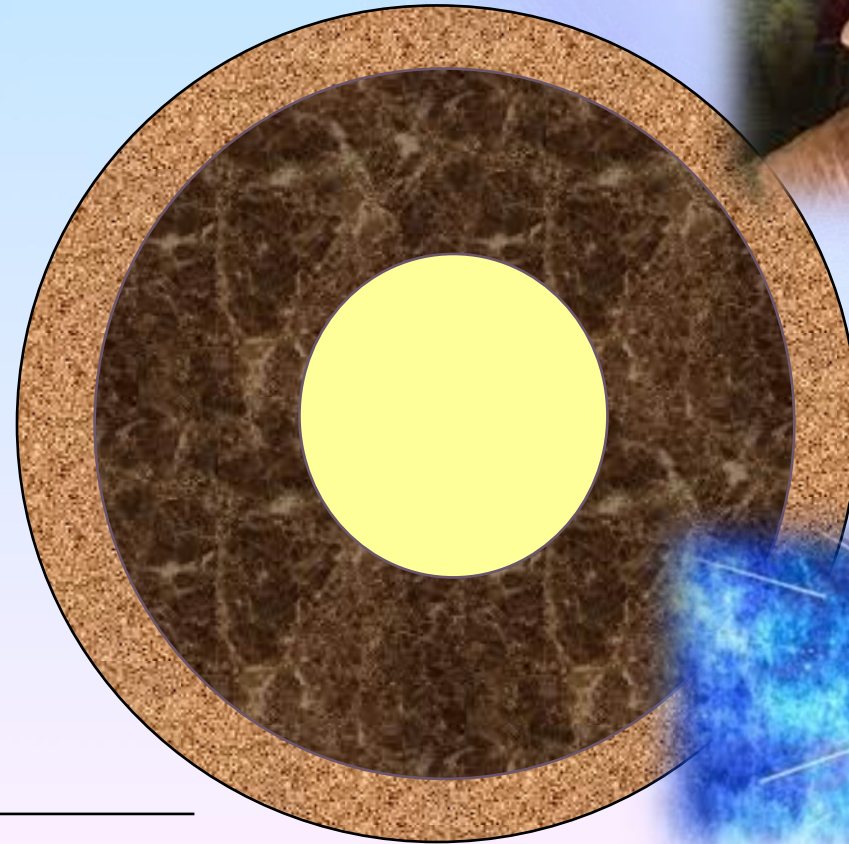
conciencia de aquellos aspectos  
que aún no están bien elaborado  
dentro de nosotros

nos pone en  
crisis





# La condición del ser humano



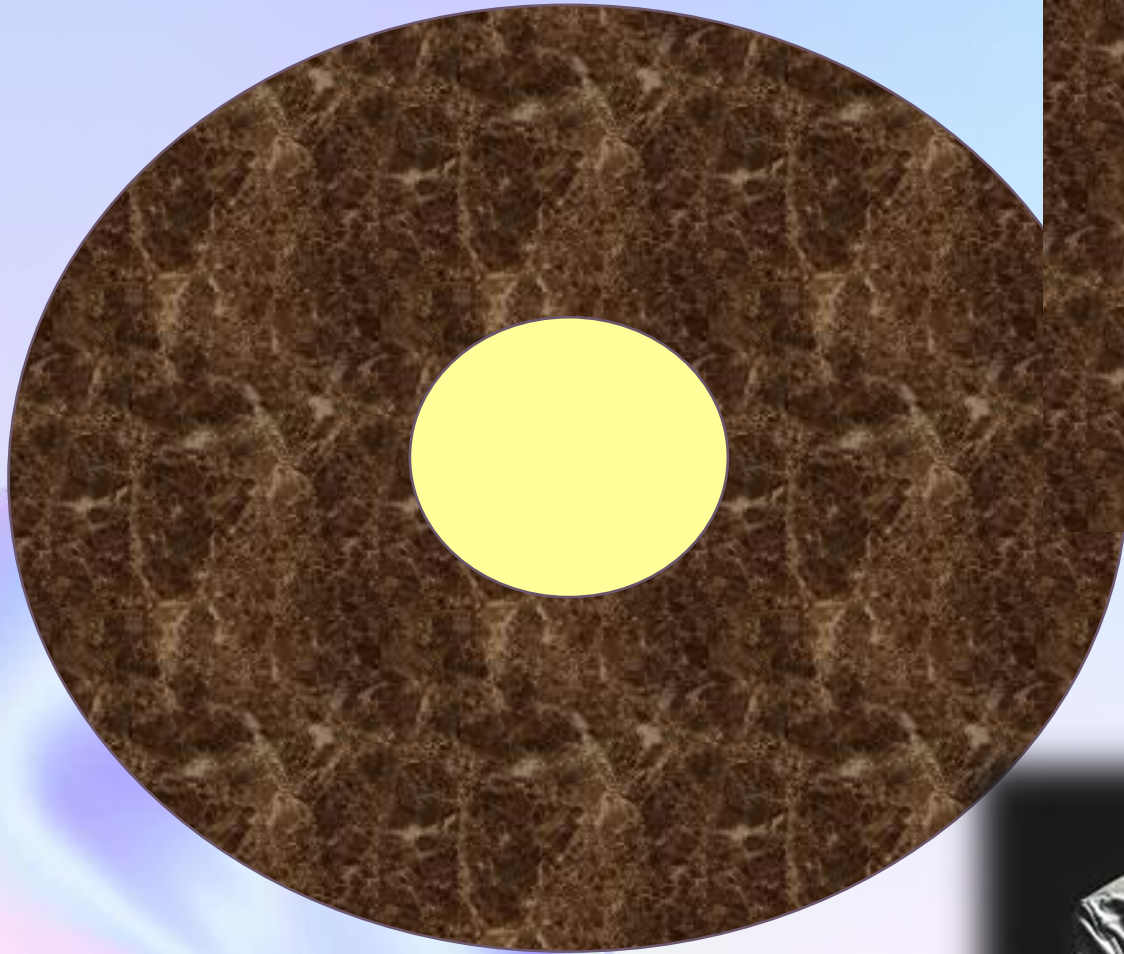
# La condición del ser humano



Tenemos un núcleo sano interior,  
por medio del cual  
podríamos llegar a saber  
quiénes somos en Dios  
y quién es Dios en nosotros



## La condición del ser humano



Sobre este núcleo sano reposa  
el estrato oscuro y doloroso,  
que nos impide el acceso  
a ese núcleo sano.





## La condición del ser humano

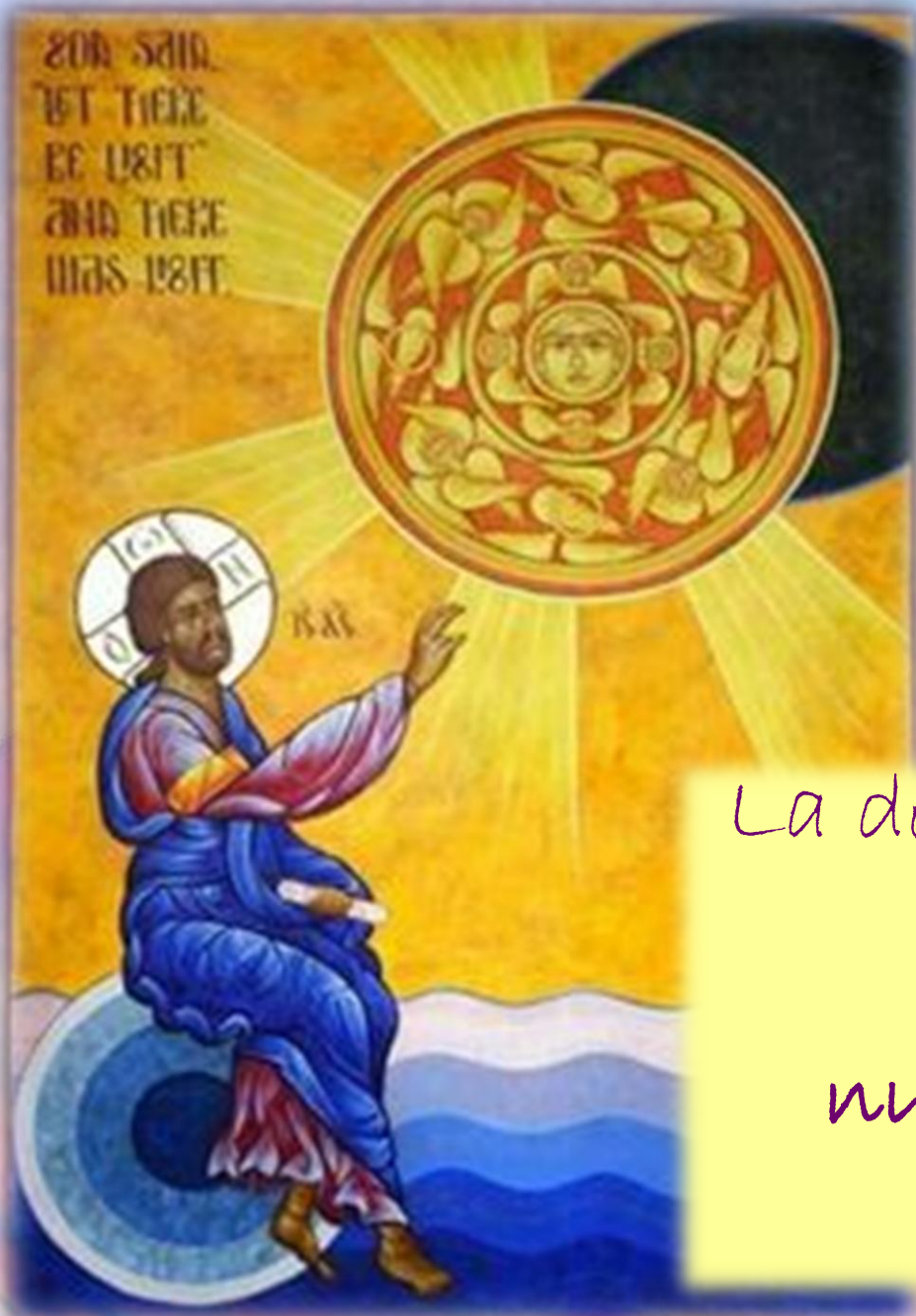


Envoltura:

para protegernos de nuestros  
aspectos sombríos y  
hacer posible una vida menos  
dolorosa.

Escíndidos  
de nuestro verdadero ser interior,  
de nuestra identidad más  
profunda en Dios





La descripción de la creación  
presenta  
nuestra realidad actual  
como un relato.



## 1º El "núcleo sano"

En el relato del Génesis leemos cómo  
Díos creó al hombre y vio que era bueno...



El hombre vivía en armonía con  
Díos y con toda la creación



# 1º El "núcleo sano"

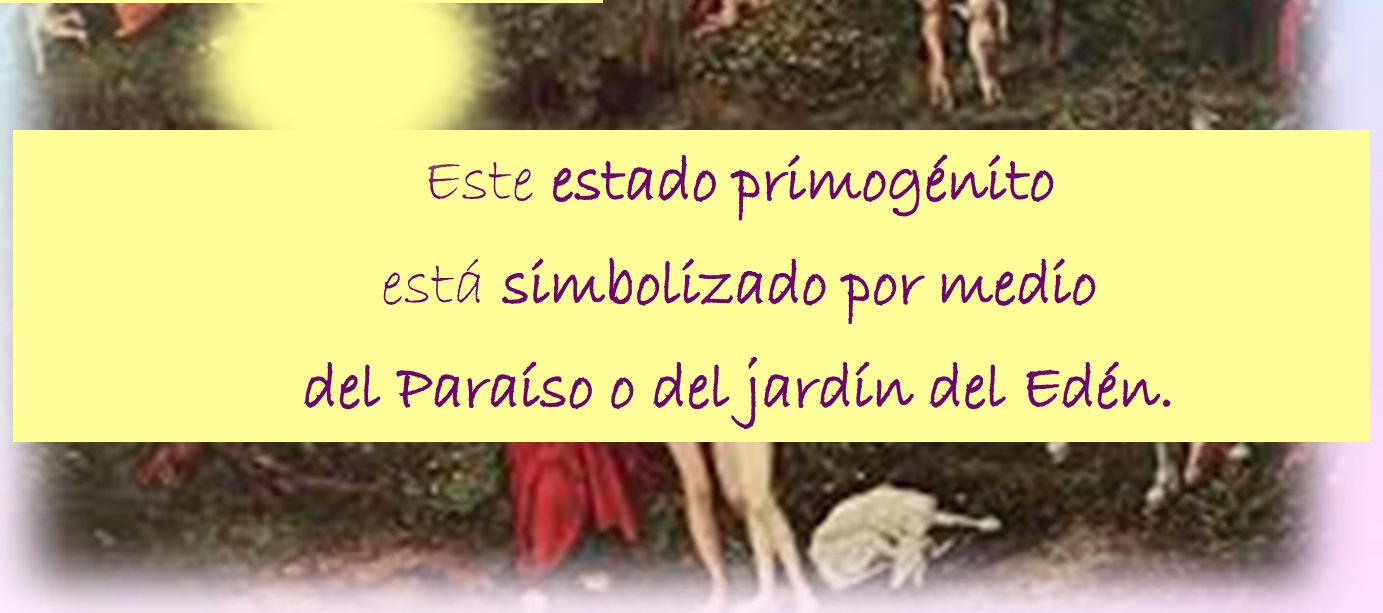
En el interior de cada ser humano  
hay un núcleo sano

tiene conciencia  
de que Dios lo  
ama y lo contiene

vive la certeza de  
quién es él en  
Dios.

Este estado primogénito  
está simbolizado por medio  
del Paraíso o del jardín del Edén.

Génesis 2, 4-25.



## El estrato oscuro



Génesis 3, 1-24.

El relato de la caída del hombre describe el estado actual del hombre

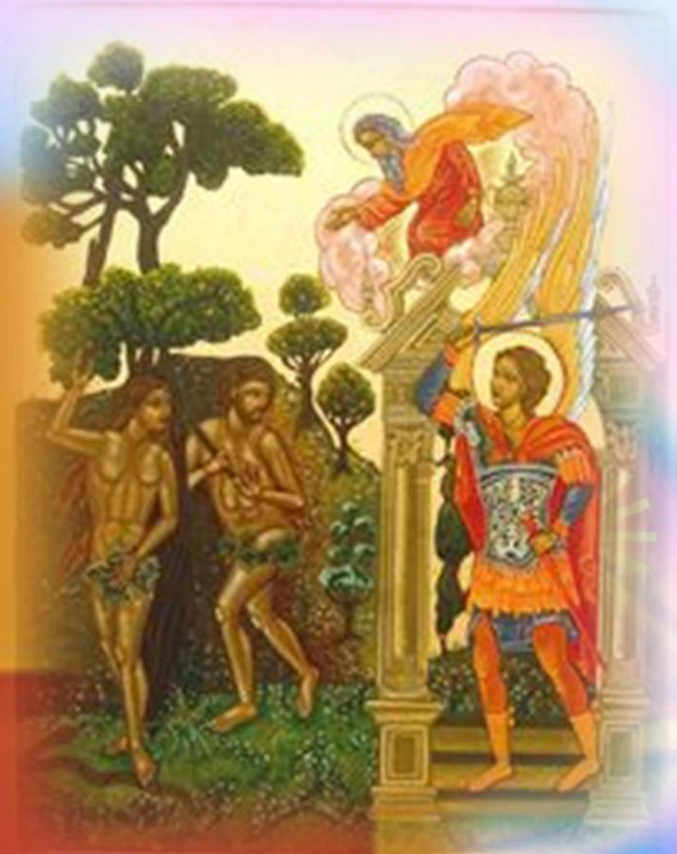
Muestra como alrededor del buen núcleo del hombre se ha depositado un estrato oscuro.

Esta segunda realidad, que se ha agregado no pertenece a la esencia del hombre



## 2º El estrato oscuro

El jardín del Edén no se cierra,  
aunque el hombre es arrojado de él.



Un Ángel con una espada llameante de fuego  
impide el acceso al paraíso,  
para que el hombre no pueda regresar.





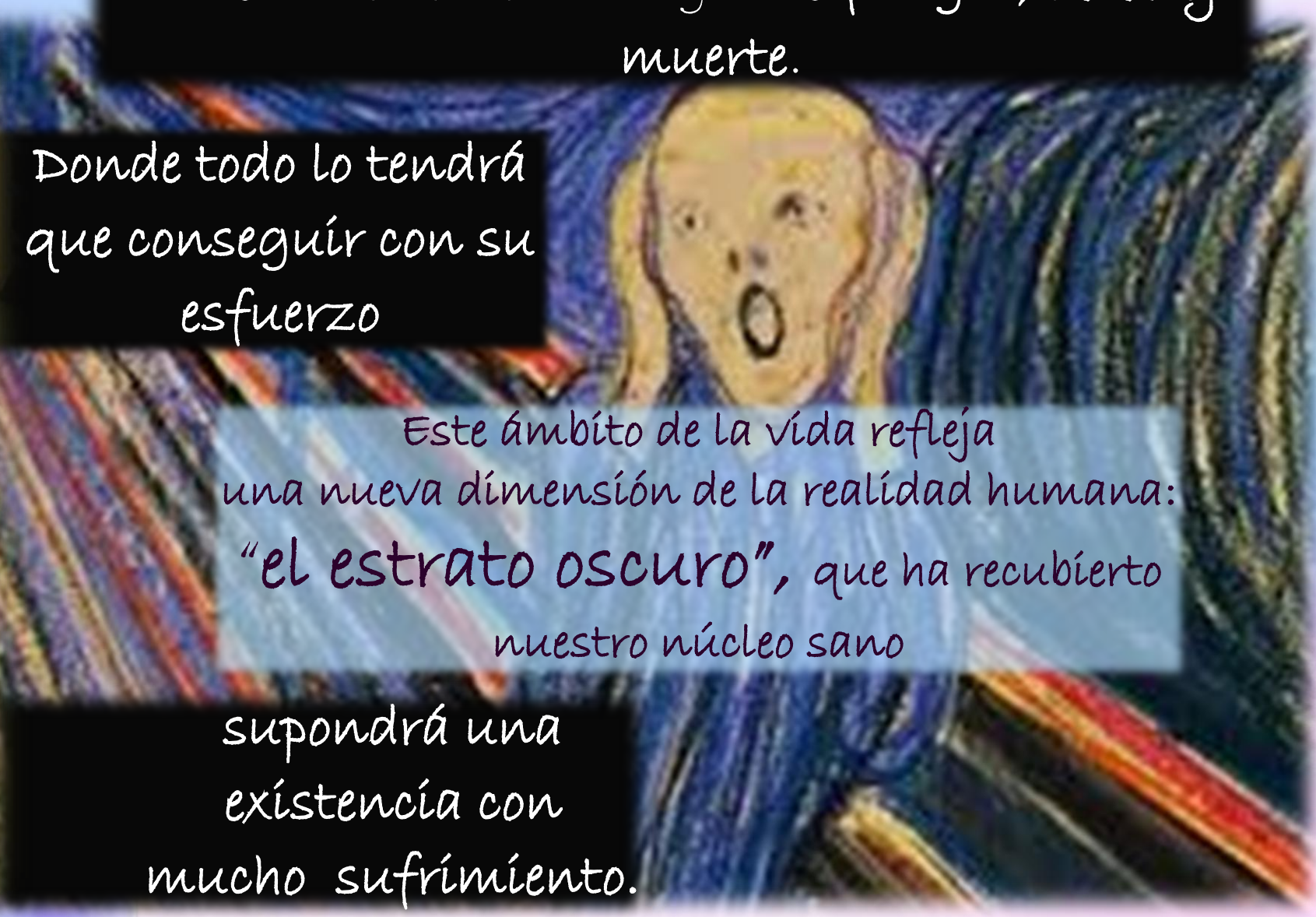
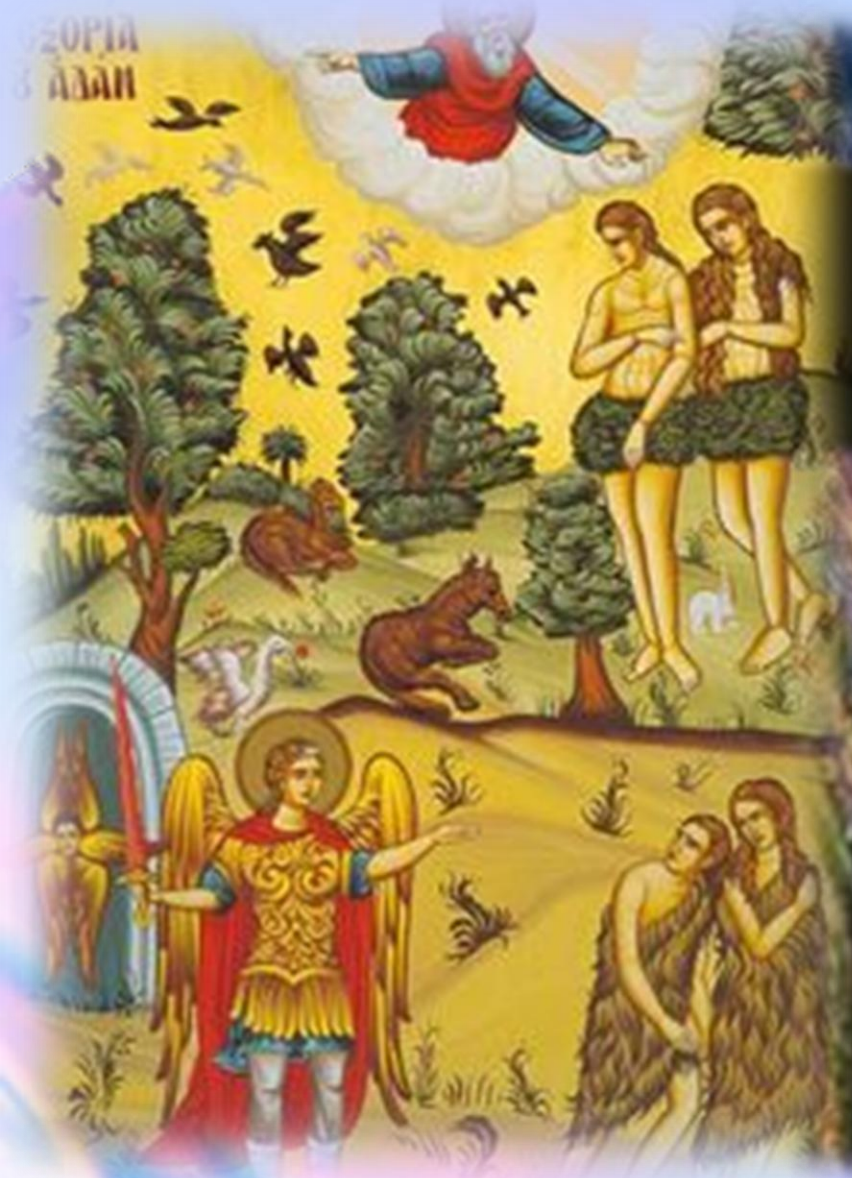
## 2º El estrato oscuro

El lugar donde el hombre vivirá ahora es descrito como un lugar de fatigas, dolor y muerte.

Donde todo lo tendrá que conseguir con su esfuerzo

Este ámbito de la vida refleja una nueva dimensión de la realidad humana: "el estrato oscuro", que ha recubierto nuestro núcleo sano

supondrá una existencia con mucho sufrimiento.





¿De qué está hecho ese  
estrato oscuro?

culpa

estrés

indiferencia

desilusión

Se nos manifiesta en  
forma de sentimientos  
negativos crónicos

inferioridad

celos

autocompasión

— insatisfacción

inseguridad

## 2º El estrato oscuro

¿Proviene de las  
circunstancias exteriores?

¿Proviene del propio  
interior?





## 2º El estrato oscuro

Estos aspectos sombríos son el verdadero "pecado",



Nos alejan de Dios,  
de los hombres  
y de nosotros mismos

No los vivimos como "pecado"



Porque que no los cometemos  
ni los consentimos  
libremente.

---

## 2º El estrato oscuro

*Nos sorprenden nuestras reacciones*



*Nuestros aspectos sombríos.  
participan de todos nuestros actos  
y a menudo los determinan  
aún en contra de nuestros  
propósitos.*

*En el fondo*

*nos negamos a reconocer el  
origen de nuestro  
comportamiento*





## 2º El estrato oscuro



Las tendencias negativas  
se van haciendo crónicas  
en nuestro interior



Tienen unas raíces tan  
profundas,  
que nos resulta muy  
difícil  
acceder a ellas



se sustraen a nuestra  
conciencia.

somos impotentes frente a  
ellas.

solo podemos ser  
liberados mediante la  
redención.



### 3º La "envoltura"

Este muro exterior,  
configura nuestros principales  
mecanismos de defensa...



Nos protege de los dolores y  
sufrimientos de nuestro  
estrato oscuro



Nos impide avanzar hacia  
nuestro núcleo sano.



### 3ª La "envoltura"

vivimos en la superficie de nuestro ser,  
sin poder acceder al centro de nuestra  
interioridad,

Sin tener acceso al jardín del Edén,  
que está en nosotros a pesar de todo.



¿Cómo volver al centro de nuestro ser?

¿Qué podemos "hacer"?

De esto justamente  
trata **la redención**

1º ver en que momento nos encontramos  
de nuestra vida espiritual

A cada etapa le corresponde un modo de  
acción distinto.





# Dos momentos del camino espiritual

El período precontemplativo



La fase contemplativa



## Período PRECONTEMPLATIVO:

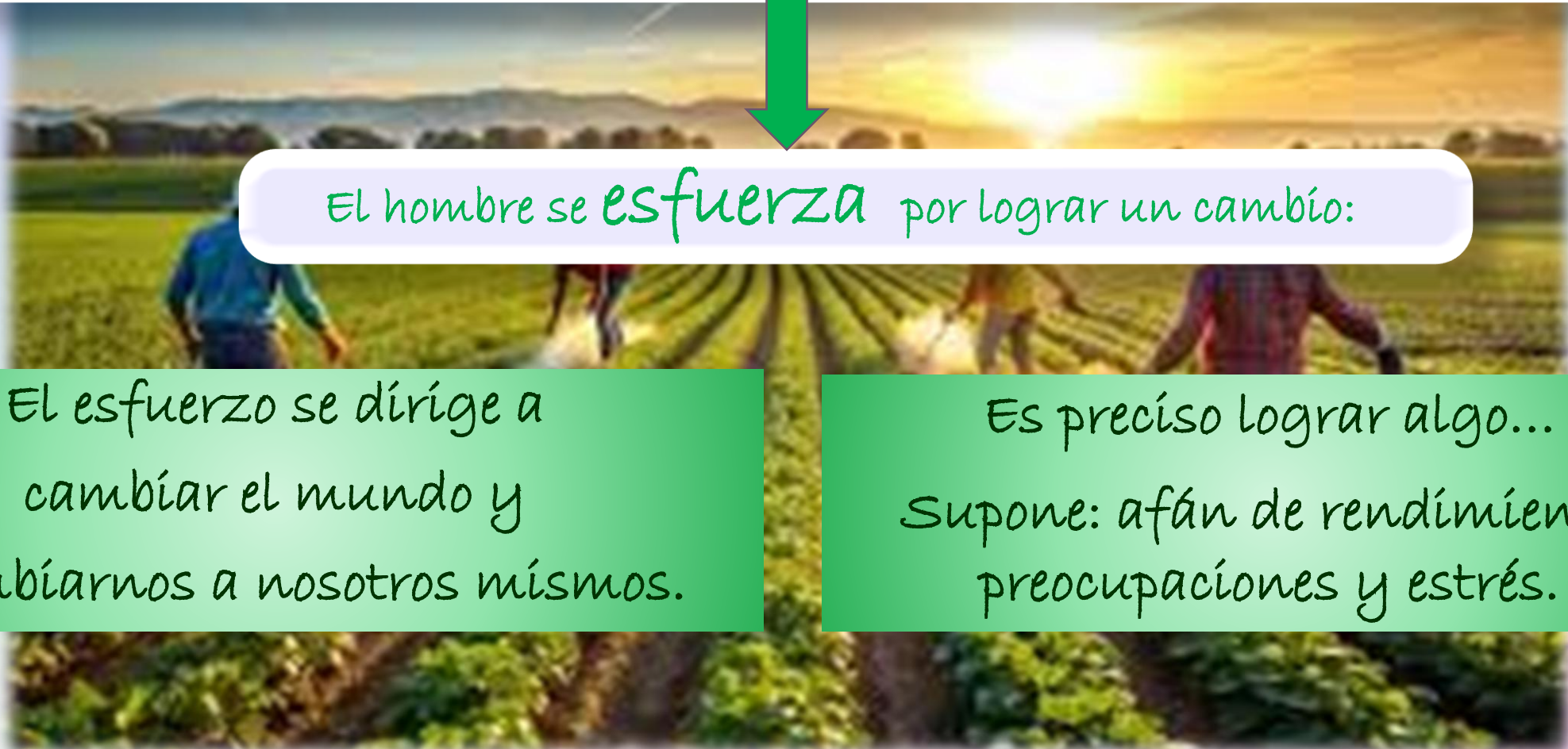
Etapa positiva y necesaria,  
donde todo depende del pensar, del sentir y del hacer



El hombre se **esfuerza** por lograr un cambio:

El esfuerzo se dirige a  
cambiar el mundo y  
a cambiarnos a nosotros mismos.

Es preciso lograr algo...  
Supone: afán de rendimiento,  
preocupaciones y estrés.





## ¿CÓMO NOS ESFORZAMOS EN ESTA ETAPA PRE CONTEMPLATIVA?

reflexionamos.

tomamos  
decisiones

Renovamos los  
propósitos

auscultamos  
nuestra  
conciencia.

Las ponemos  
en práctica.

los  
transformamos  
en hechos

Podemos  
crecer en  
amor

Podemos  
crecer en fe

## Fase contemplativa

Aprender a contemplar  
únicamente a Dios y dejar  
de lado lo restante.

Lo demás fluye por sí  
mismo, se da solo,  
se nos da.

Nos volvemos más  
independientes respecto de  
los acontecimientos

Va cediendo la presión  
provocada por el afán de  
rendimiento.



Estas dos formas de vida espiritual están en relación peculiar  
con las realidades íntimas del hombre.







Dentro de la envoltura, en el estrato oscuro y en el núcleo sano

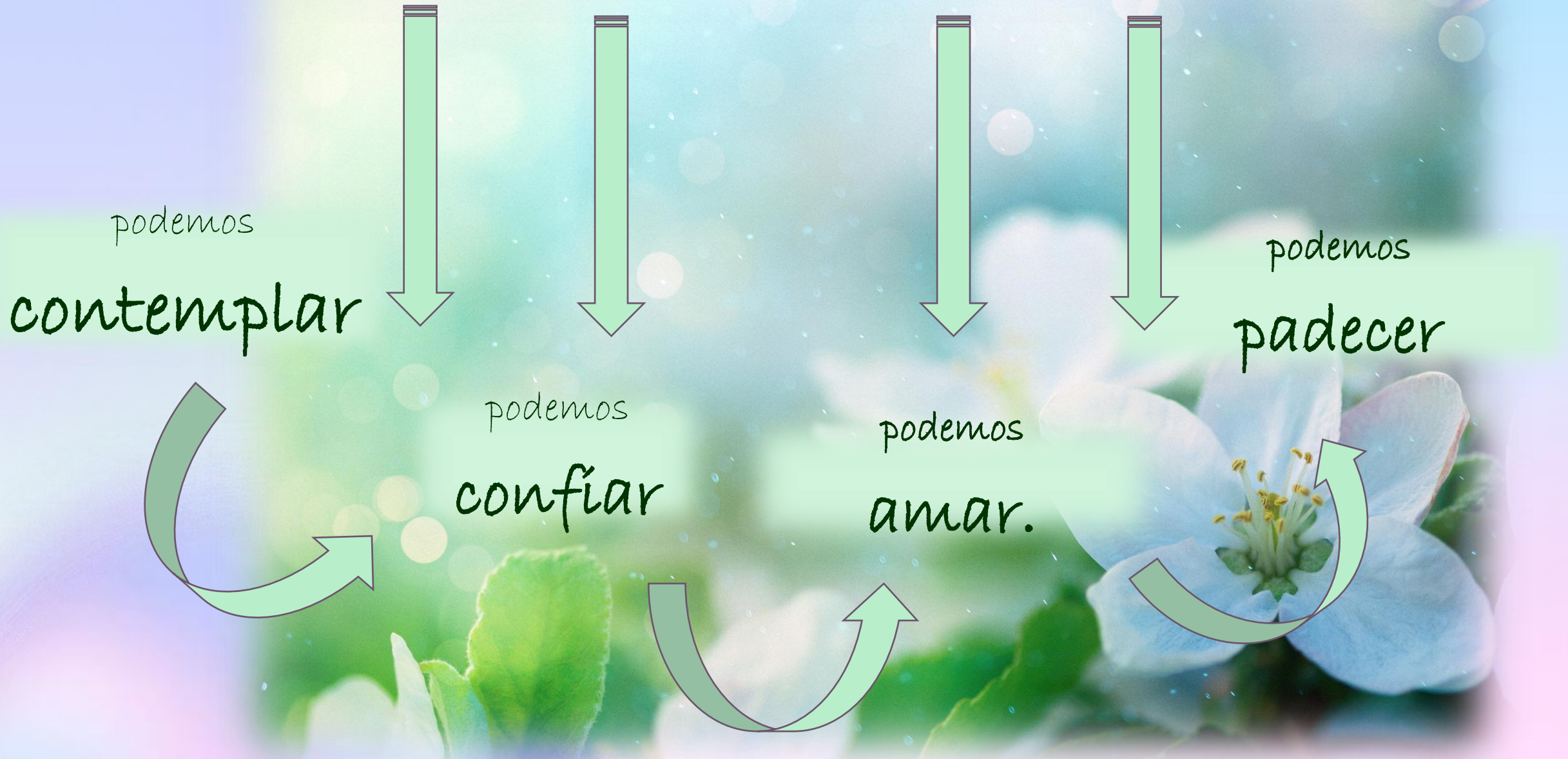
no se puede  
pensar  
ni actuar.

De la envoltura hacia afuera  
tienen vigencia las leyes que  
modifican el mundo.

debemos pensar  
y  
alcanzar metas.



Si en el ámbito contemplativo no podemos pensar ni actuar,  
¿qué podemos "hacer"?



En el ámbito contemplativo podemos

---

## 1) Contemplar

contemplar en dirección del núcleo  
sano, de la presencia de Dios. ...  
a través de la percepción del presente...

Es una actividad puramente  
espiritual con la que no  
pretendemos alcanzar nada. ...  
siempre supone soltar algo,  
estar disponible para algo.





En el ámbito contemplativo podemos

## 2) Confiar

Cambiamos nuestra actitud de autosuficiencia por la actitud de la confianza en la bondad de Dios.

Confiar desde una voluntad que se deja afectar,  
que va siendo cautiva del Amor,  
y en este sentido va siendo tomada, fascinada,

Al abrírnos dejamos que caigan las máscaras, los  
mecanismos de defensa...dejamos que, entre la luz,  
y nos dejamos ver tal como somos.





En el ámbito contemplativo podemos

### 3) Amar.

Como el sol, que brilla sin cesar y no deja de hacerlo,  
aun cuando sus rayos no sean recibidos ni  
correspondidos..

Este amor viene a través de la contemplación  
y no puede "hacerse".

Sí nos mantenemos en estado de  
contemplación, crecerá en nosotros en forma  
natural. ...





En el ámbito contemplativo podemos

#### 4) Padecer

En este silencio de la contemplación  
nuestras heridas van siendo sanadas

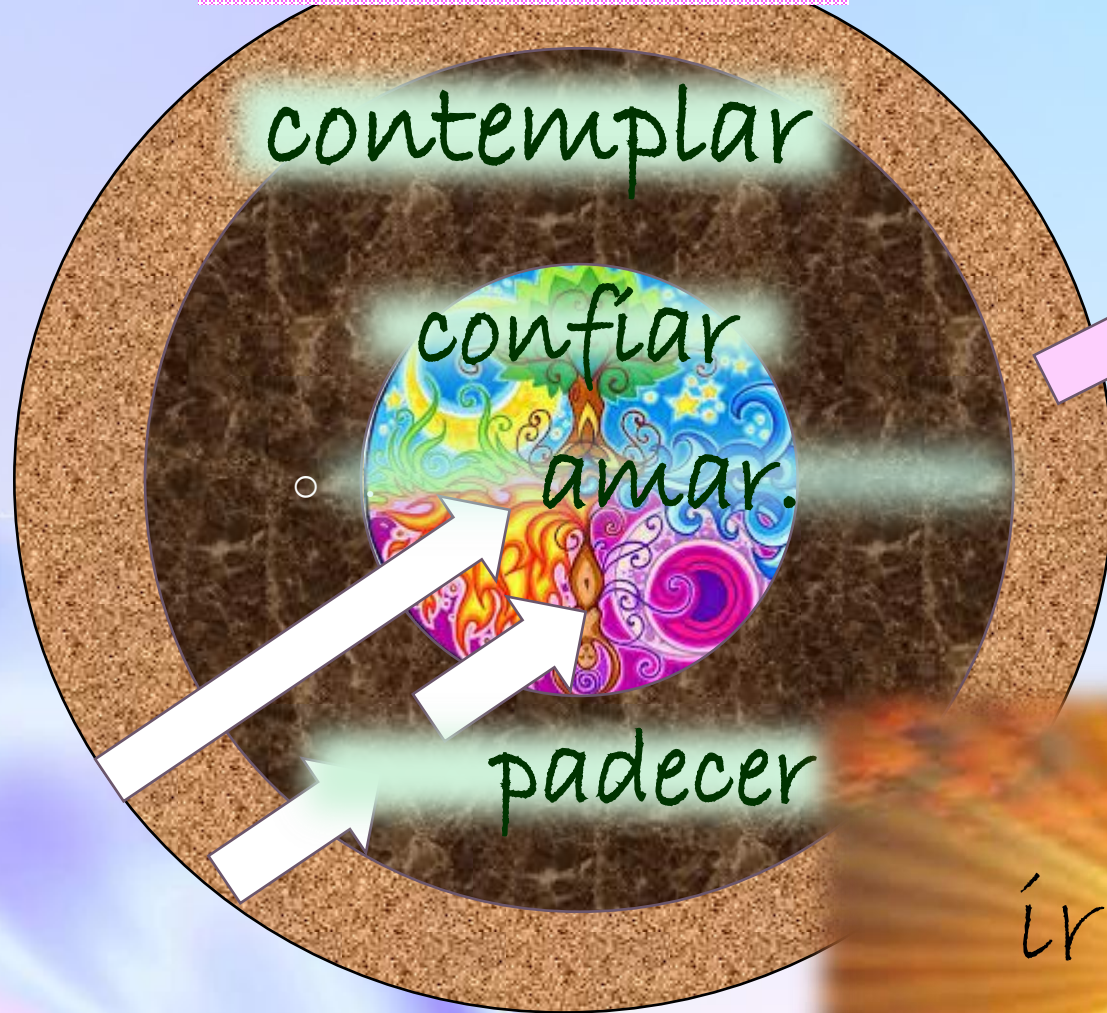
El “pecado” padecido  
en la contemplación y en el amor  
es redimido y  
no vuelve más.

La fuerza del Espíritu  
dísipará las tinieblas  
sí permanecemos fielmente  
en el presente.



Ámbito interior de  
la envoltura

Ámbito exterior de  
la envoltura



contemplar

confiar

amar.

padecer

El ámbito del pensar  
y del hacer

El modo de pensar y de hacer, de  
relacionarnos y de vivir:  
serán distintos

irradiar



En la contemplación tenemos que  
atravesar nuestras oscuridades

Jesucristo permaneciendo en el desierto,  
quiso llamarnos la atención sobre nuestro  
encuentro con las tinieblas,  
y dar a entender que  
los períodos sombríos en la meditación son  
necesarios para la redención.



En el desierto nos vemos cara a cara con  
las tinieblas

Experiencia de “secuestro” que vivió Jalics, fue también una experiencia de desierto y de noche”

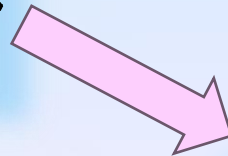
“me fue dada una increíble transformación en la quietud de la meditación.”



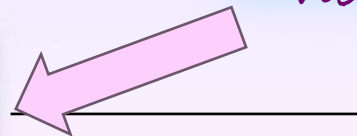
La quietud puede  
poner en movimiento muchas cosas  
en el interior del hombre.



Proceso de purificación



Al prestar atención a Jesucristo,  
nos comunicamos con su poder sanador.





---

## Exposición concreta del proceso de la redención en la contemplación

El objetivo: que logres captar claramente qué es lo que ocurre  
durante la meditación.

---







El Santo Nombre