

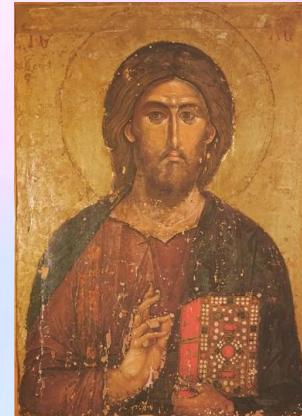
EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Introducción a la vida contemplativa

Y a la invocación de Jesús

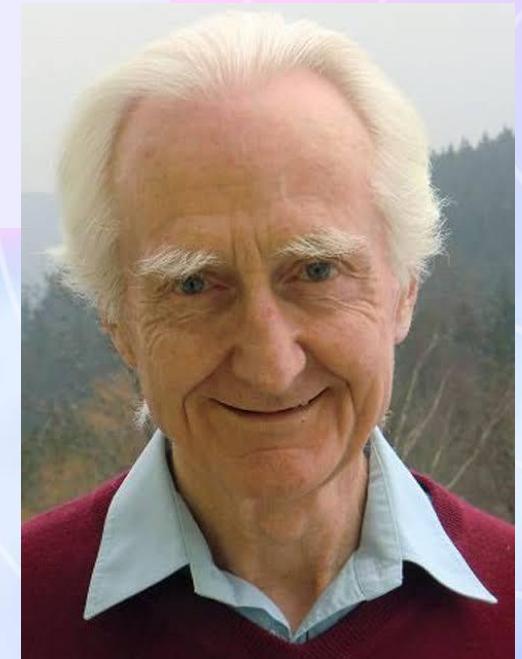
Franz Jalics

5º tiempo
o etapa



Fraternidad del Santo Nombre

Material elaborado por Pilar de Mambré



EL QUINTO
TIEMPO O ETAPA:
LA REDENCIÓN

1. Alocución
2. Instrucciones para la meditación



La redención



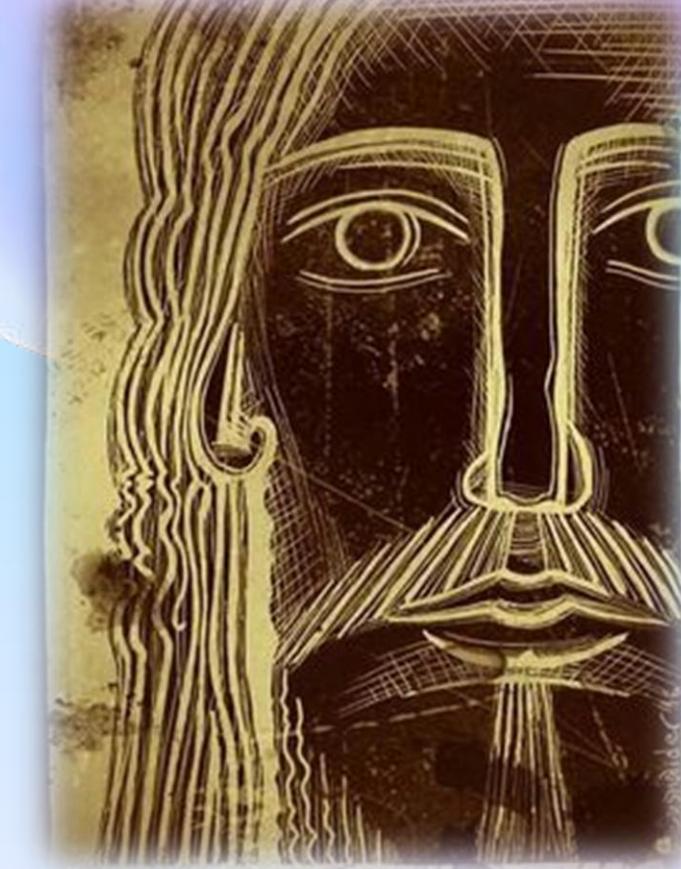
Liberación

rescate

la redención



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.



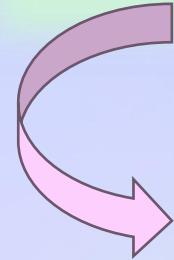
Cristo nos invita a
acompañarlo.

Nos lleva al desierto
(CONTEMPLACIÓN)

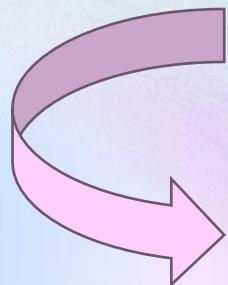
Nos lleva a través de nuestros
aspectos sombríos,
para reconocerlos
y atravesarlos con El



En la contemplación hay redención



Recuperar
nuestro verdadero ser interior



Recuperar
nuestra identidad más profunda
en Dios.

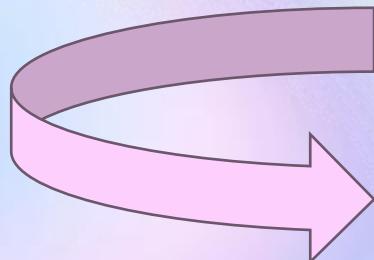


relación entre redención y contemplación

En la quietud de la contemplación



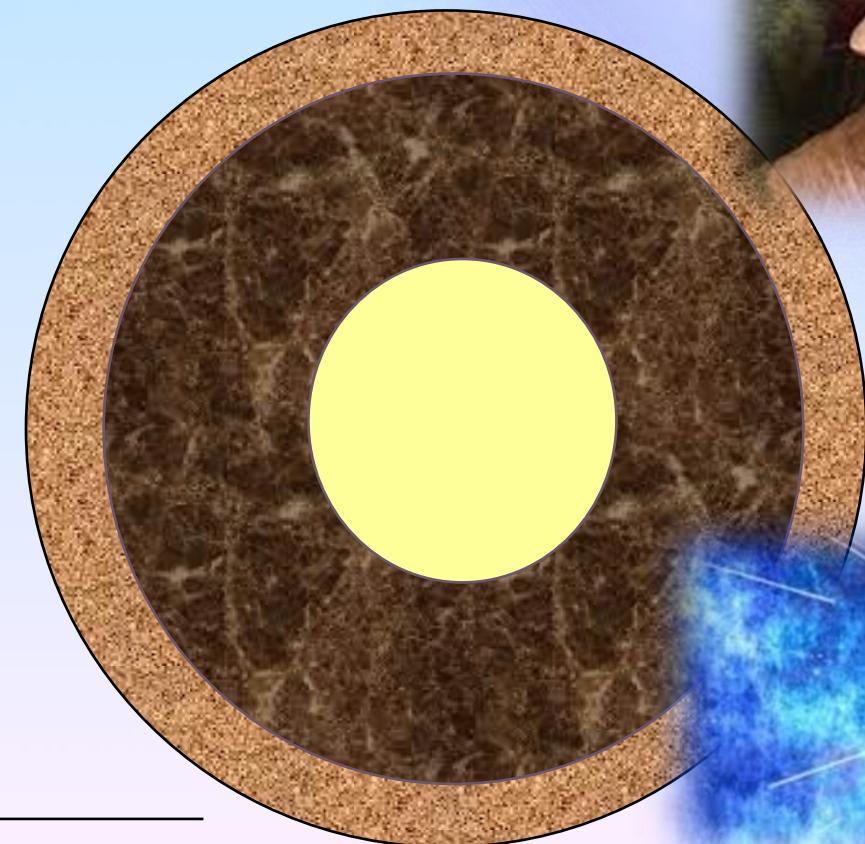
conciencia de aquellos aspectos que aún no están bien elaborado dentro de nosotros



nos pone en crisis



La condición del ser humano

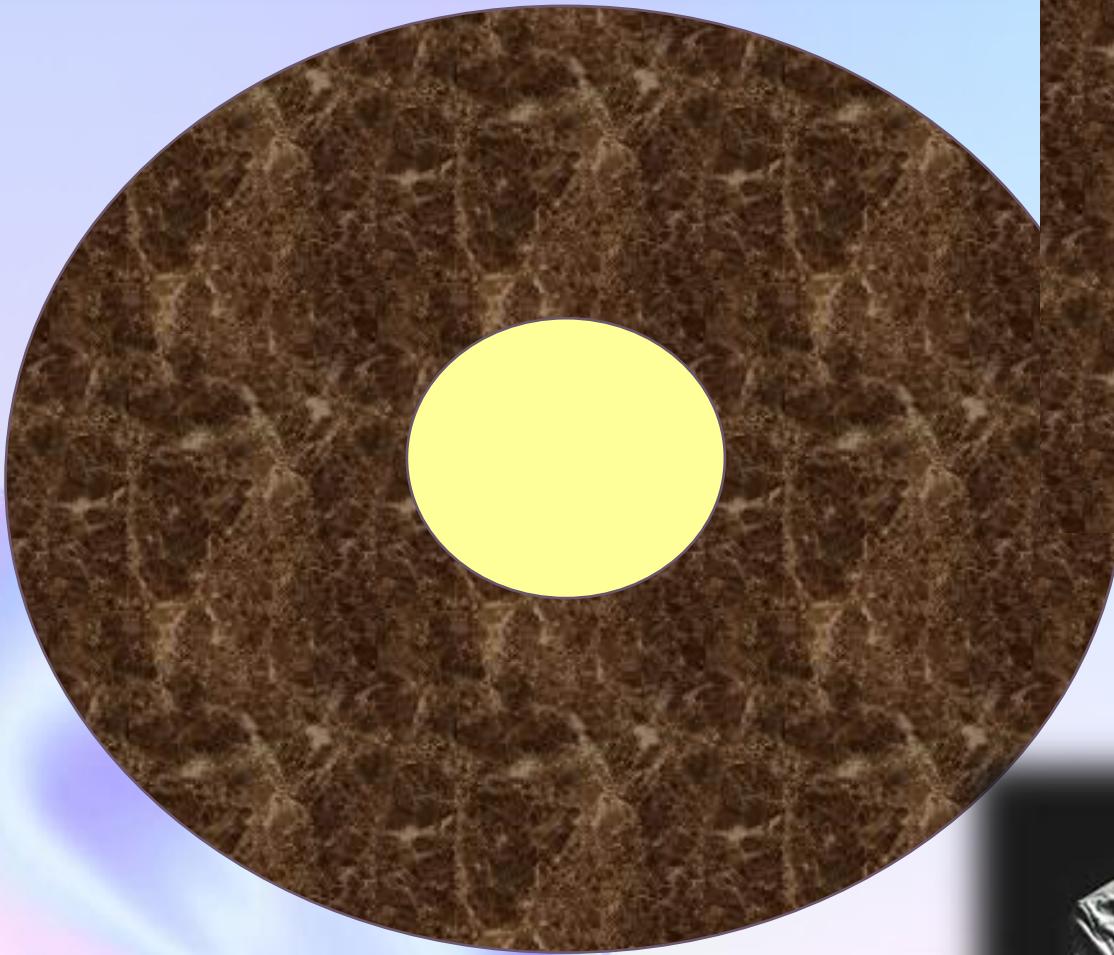


La condición del ser humano



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

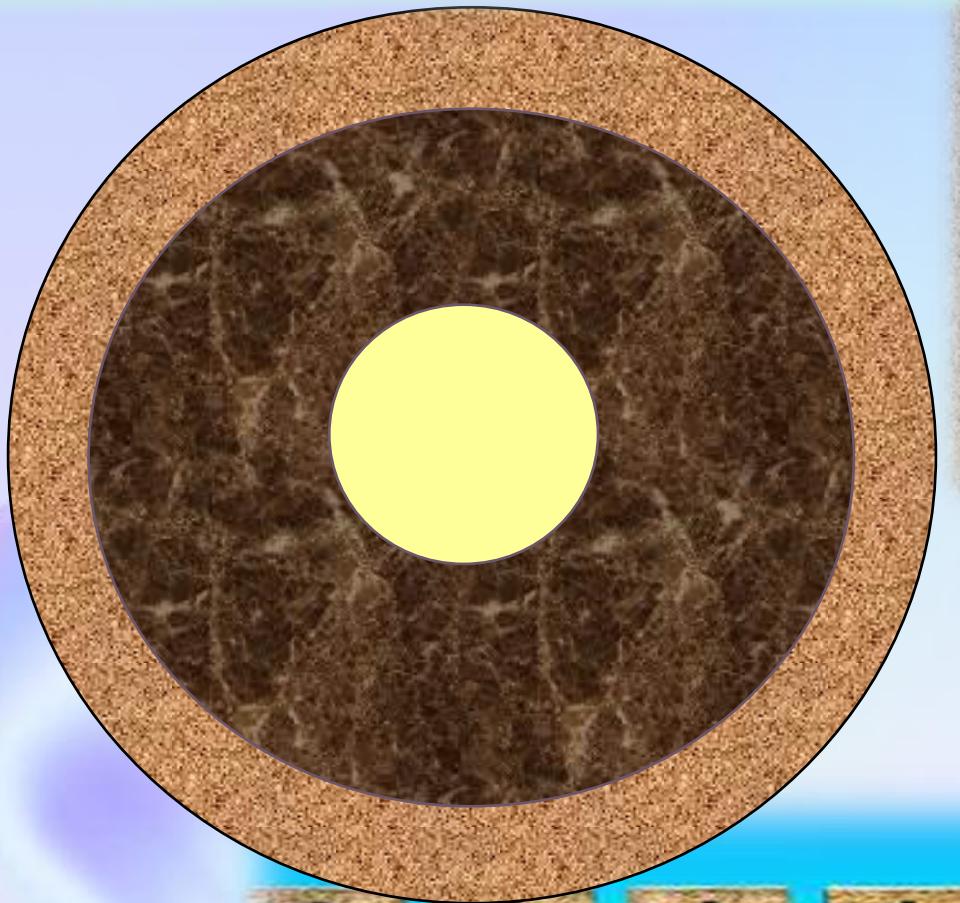
La condición del ser humano



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.

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



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



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

1º EL "núcleo sano"



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

1º El “núcleo sano”



Génesis 2, 4-25.

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.

El estrato oscuro



Génesis 3, 1-24.

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

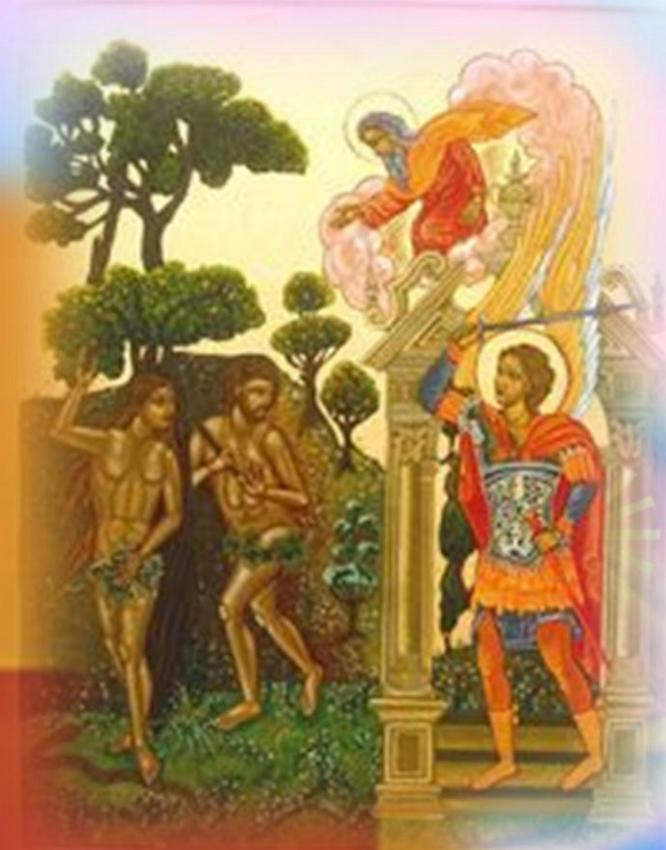
Muestra como
alrededor del buen núcleo del hombre
se ha depositado un estrato oscuro.

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

indiferencia

inferioridad

autocompasión

Se nos manifiesta en
forma de sentimientos
negativos crónicos

— insatisfacción

estrés

desilusión

celos

inseguridad

2º El estrato oscuro

¿Provienen de las
circunstancias exteriores?

¿Provienen 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.

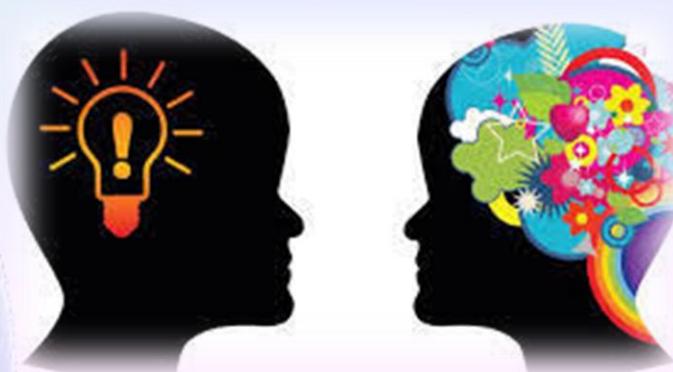
2º El estrato oscuro

Nos sorprenden nuestras reacciones



Nuestros aspectos sombrios.
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

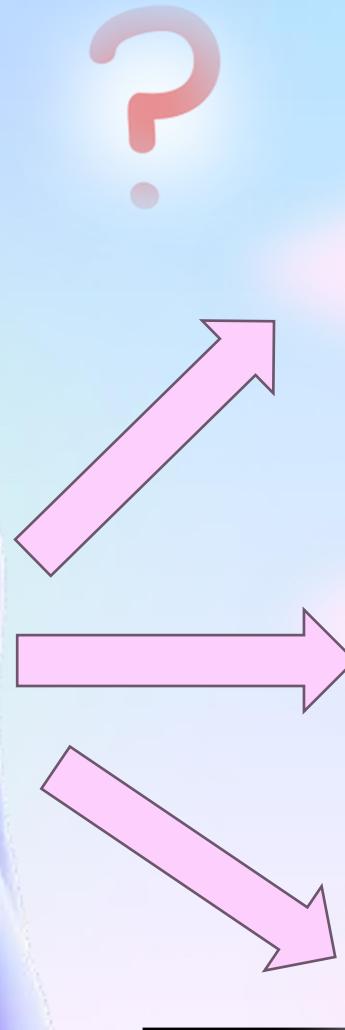


2º El estrato oscuro

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.

solamente podemos ser liberados mediante la redención.

?



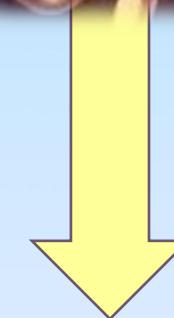


3º La "envoltura"

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.



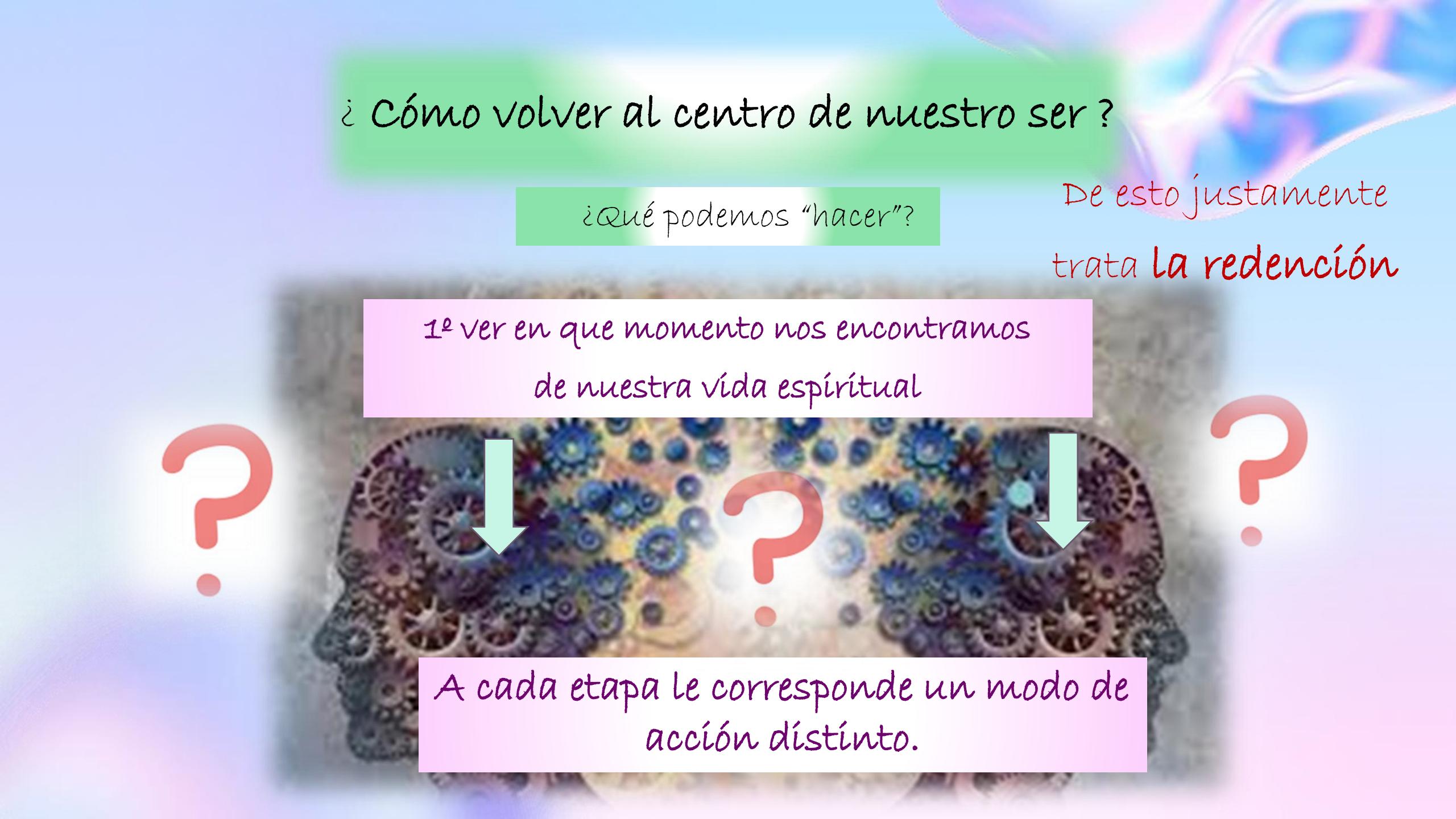


3º La "envoltura"

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 qué momento nos encontramos
de nuestra vida espiritual

?



?



?

A cada etapa le corresponde un modo de
acción distinto.

Dos momentos del camino espiritual

El periodo 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.



El nivel exterior a la envoltura

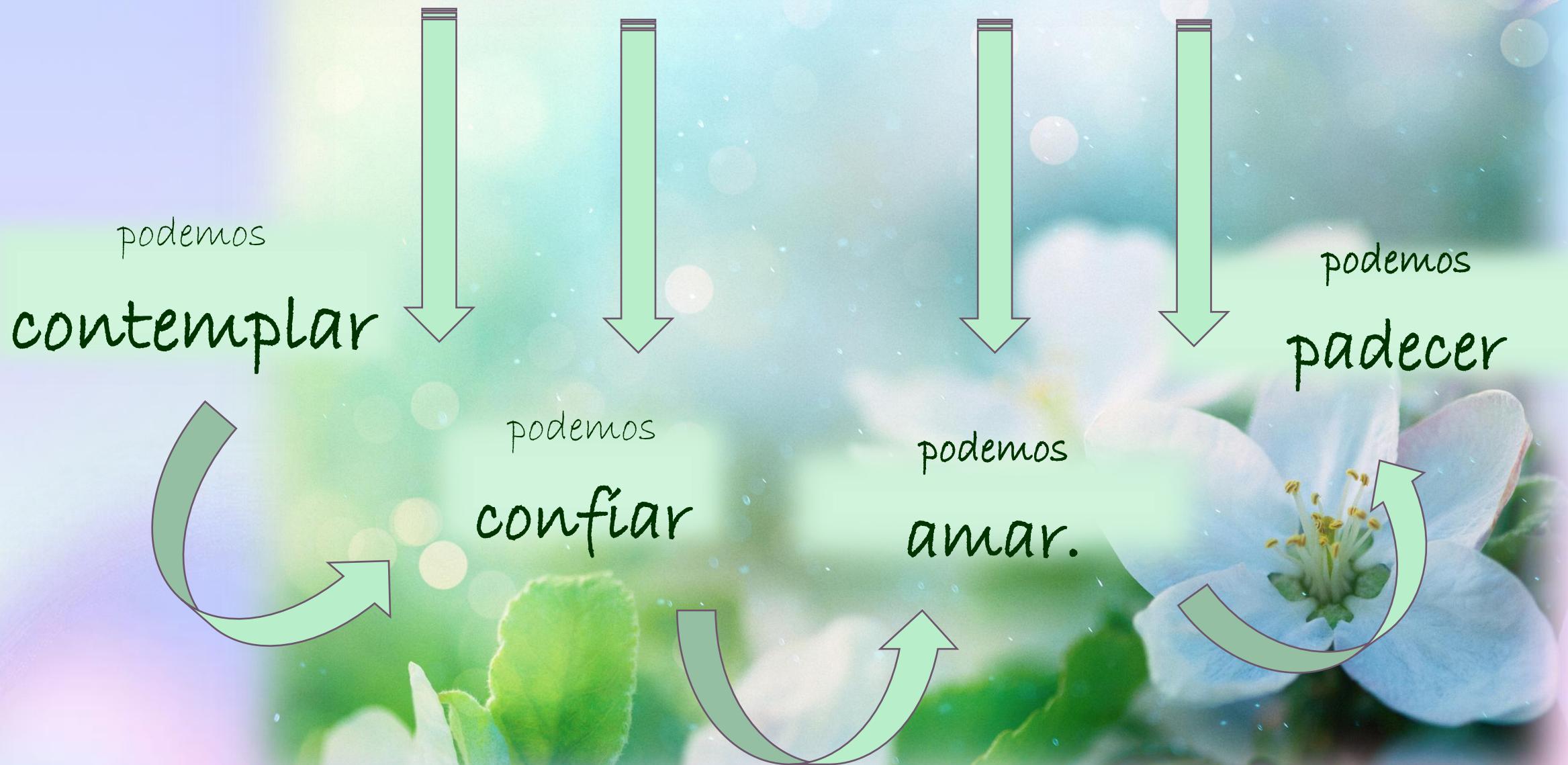
El ámbito propio de lo pre-contemplativo

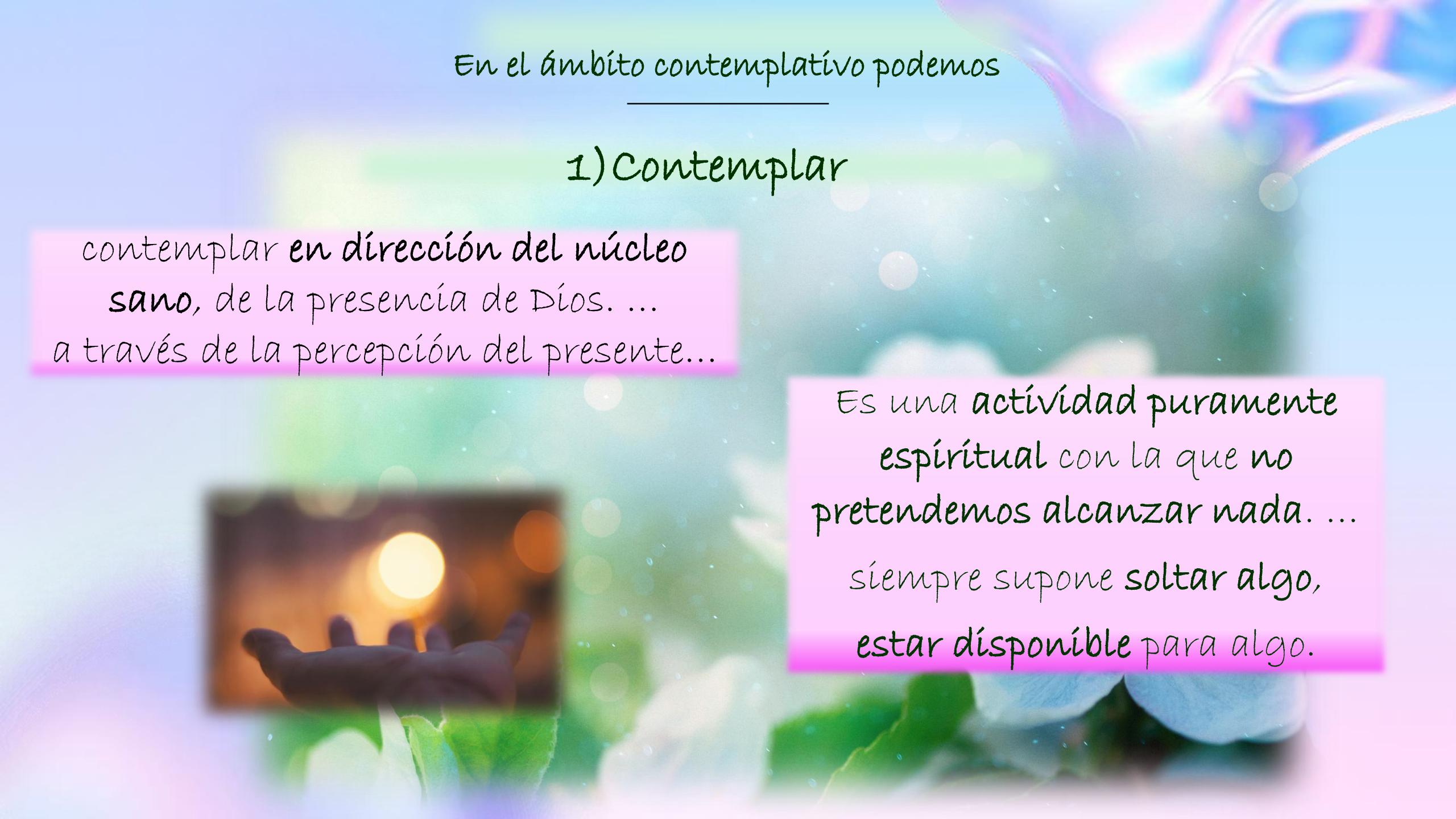


De la envoltura hacia afuera tienen vigencia las leyes que modifican el mundo.

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





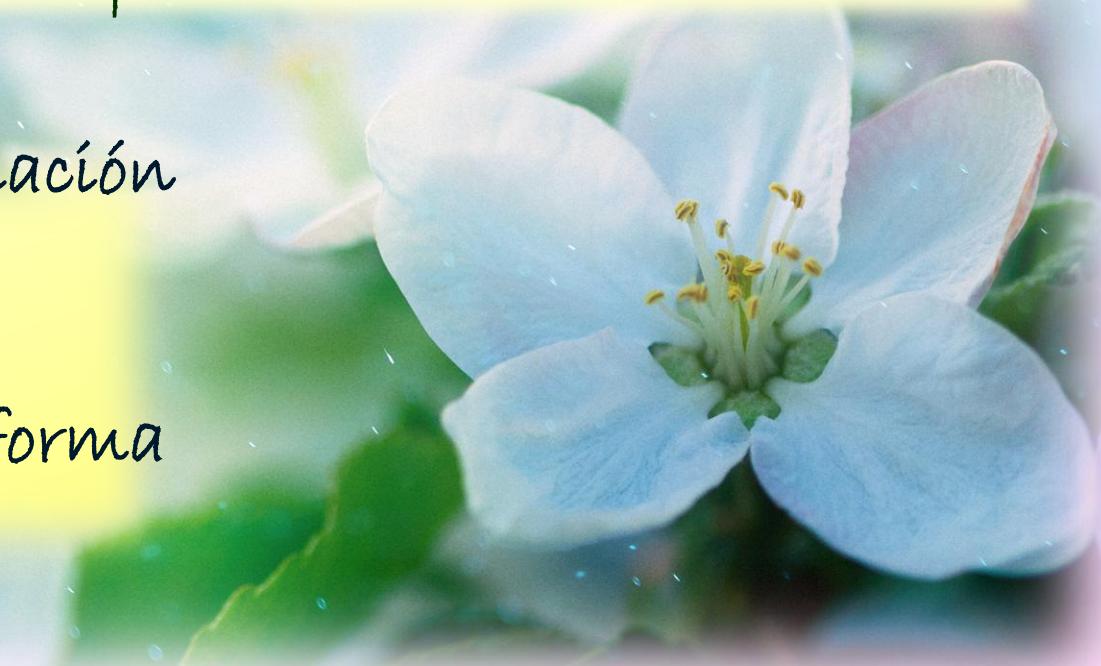
En el ámbito contemplativo podemos

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

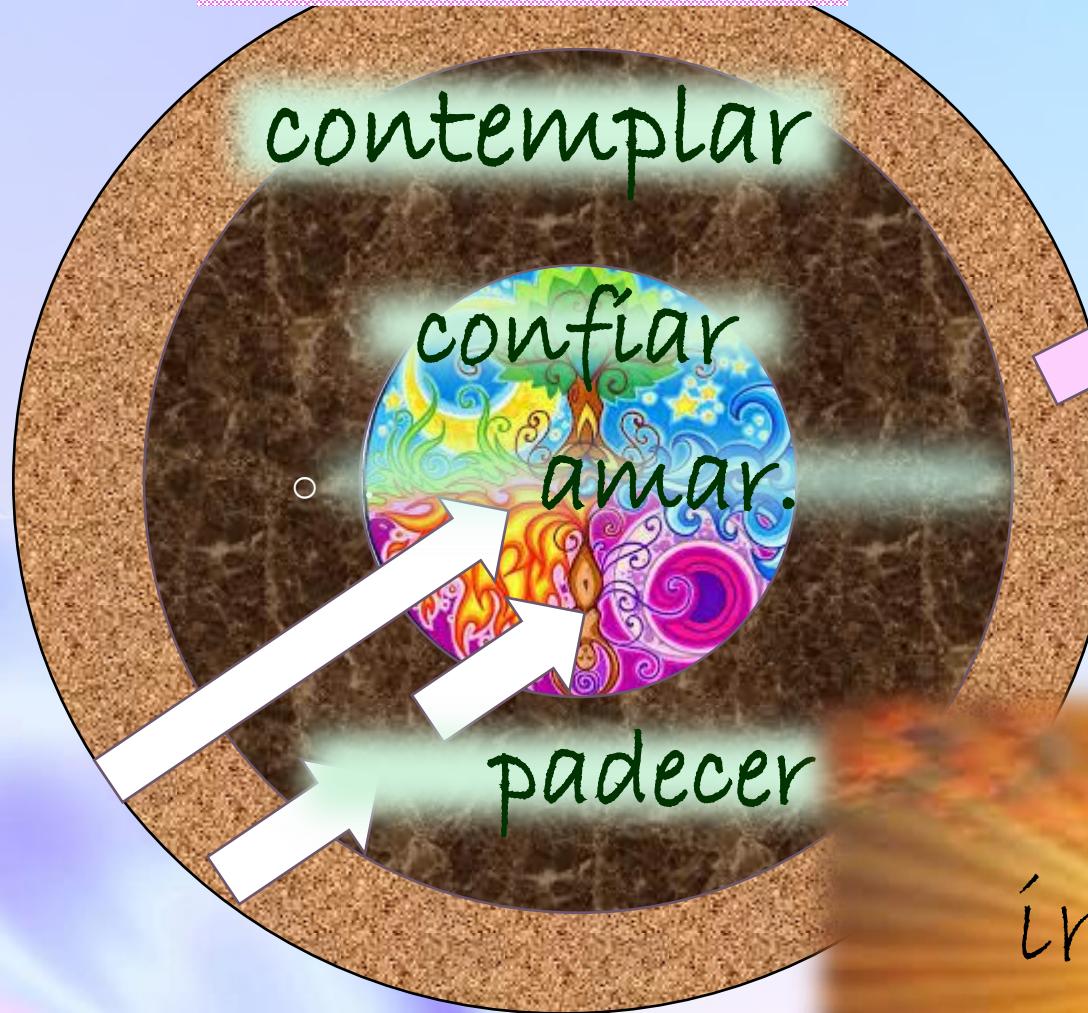
En este silencio de la contemplación
nuestras heridas van siendo sanadas

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

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

Ámbito interior de
la envoltura

Ámbito exterior de
la envoltura



El ámbito del pensar
y del hacer

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

írradiar

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

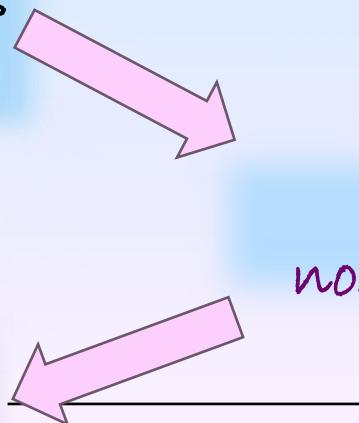
Experiencia de “secuestro” que vivió Jalics, fue también una experiencia de desierto y de noche”

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

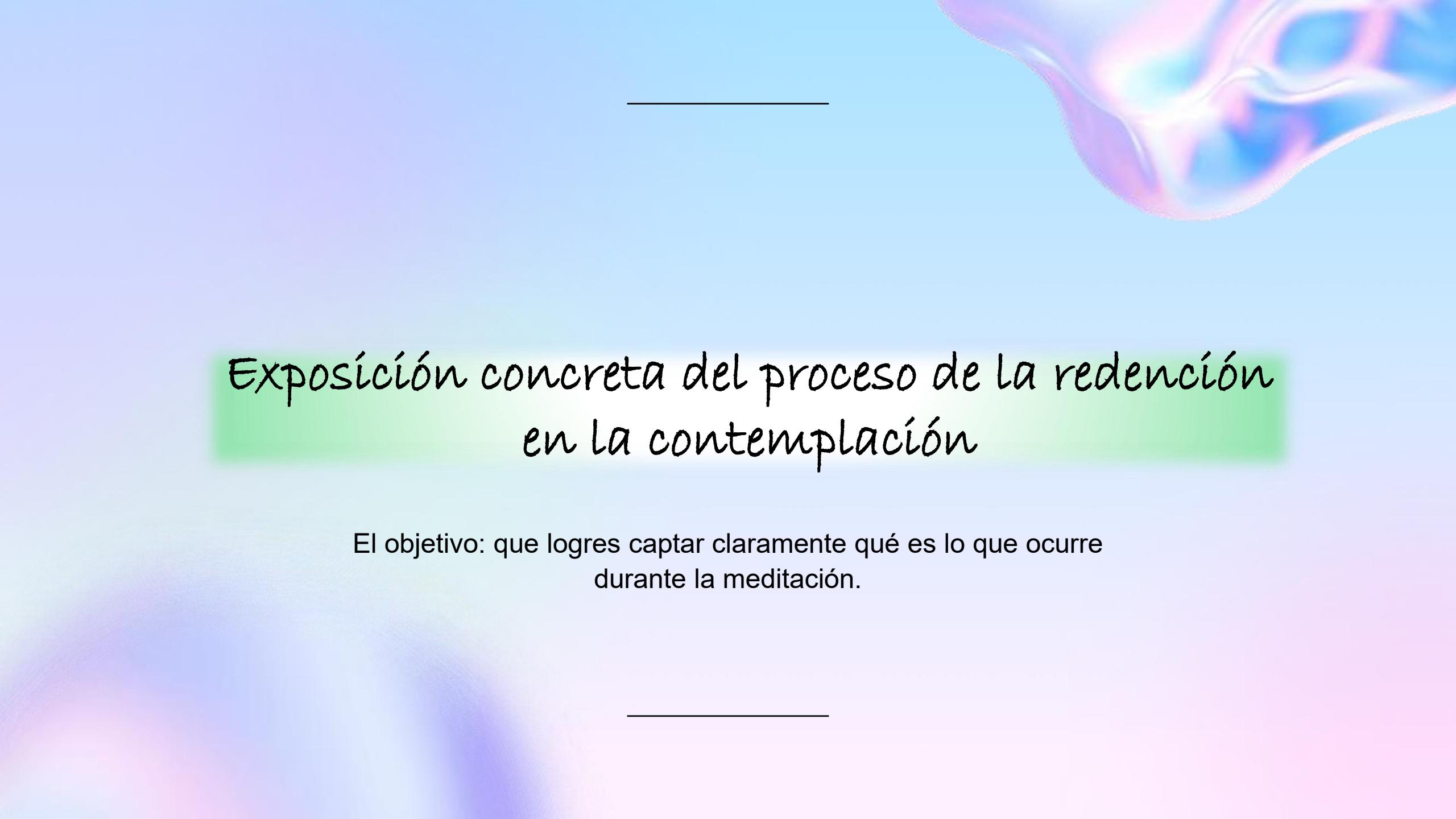
La quietud puede poner en movimiento muchas cosas en el interior del hombre.



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