

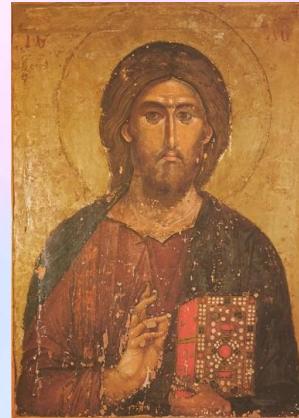
# EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Introducción a la vida contemplativa

Y a la invocación de Jesús

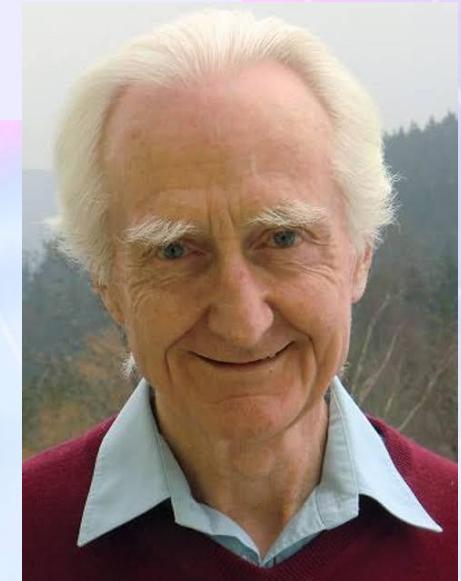
Franz Jalics

6º tiempo  
o etapa



Fraternidad del Santo Nombre

Material elaborado por Pilar de Mambré





EL SEXTO  
TIEMPO O ETAPA:  
LA DISPOSICIÓN  
PARA EL  
SUFRIMIENTO

1. Alocución
2. Instrucciones para la meditación



# 1. ALOCUCIÓN LA DISPOSICIÓN PARA EL SUFRIMIENTO

1. La condición para llegar a ser imitadores de Dios.

2. Dos recuerdos

3. ¿En qué consiste lo que debemos padecer?

4. Mantener viva la disposición para el sufrimiento

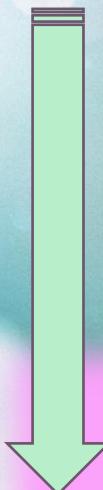
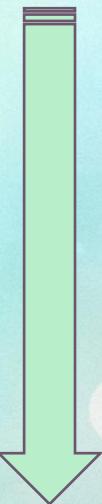
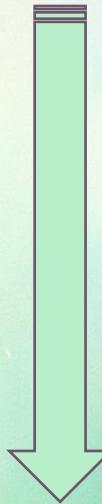
5. ¿Padecer o rechazar?

6. Ser más y más Cristo en la tierra

## En el ámbito contemplativo

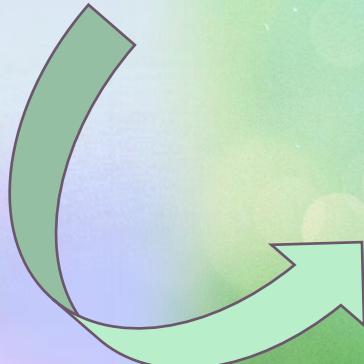
podemos

contemplar

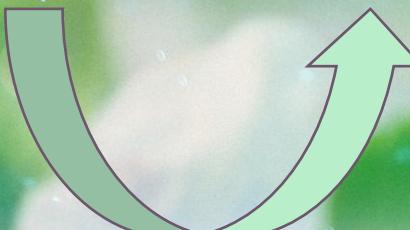


podemos

padecer



podemos  
confiar



podemos  
amar.





La disposición para el sufrimiento

La disposición para el sufrimiento

La disposición para el sufrimiento



¿Padecer o rechazar?

¿Por qué los cristianos,  
tendríamos que tolerar  
injusticias sin defendernos?



¿No nos volveremos  
ineptos para la vida si  
asistimos inactivos a  
nuestras penurias?

¿Porque habríamos de  
eludir los problemas  
soportando todo  
pasivamente?

¿No terminaremos por temer los  
conflictos si no encaramos nuestras  
diferencias con los demás?



## ¿Padecer o rechazar?

¿No es criminal ser  
espectadores inactivos  
de las injusticias?

¿Por qué habríamos de  
tolerarlo todo, sin fijar  
límites a nada?

¿Por qué no habríamos  
de luchar activamente  
contra la opresión de  
los pobres?

Es necesario distinguir dos ámbitos

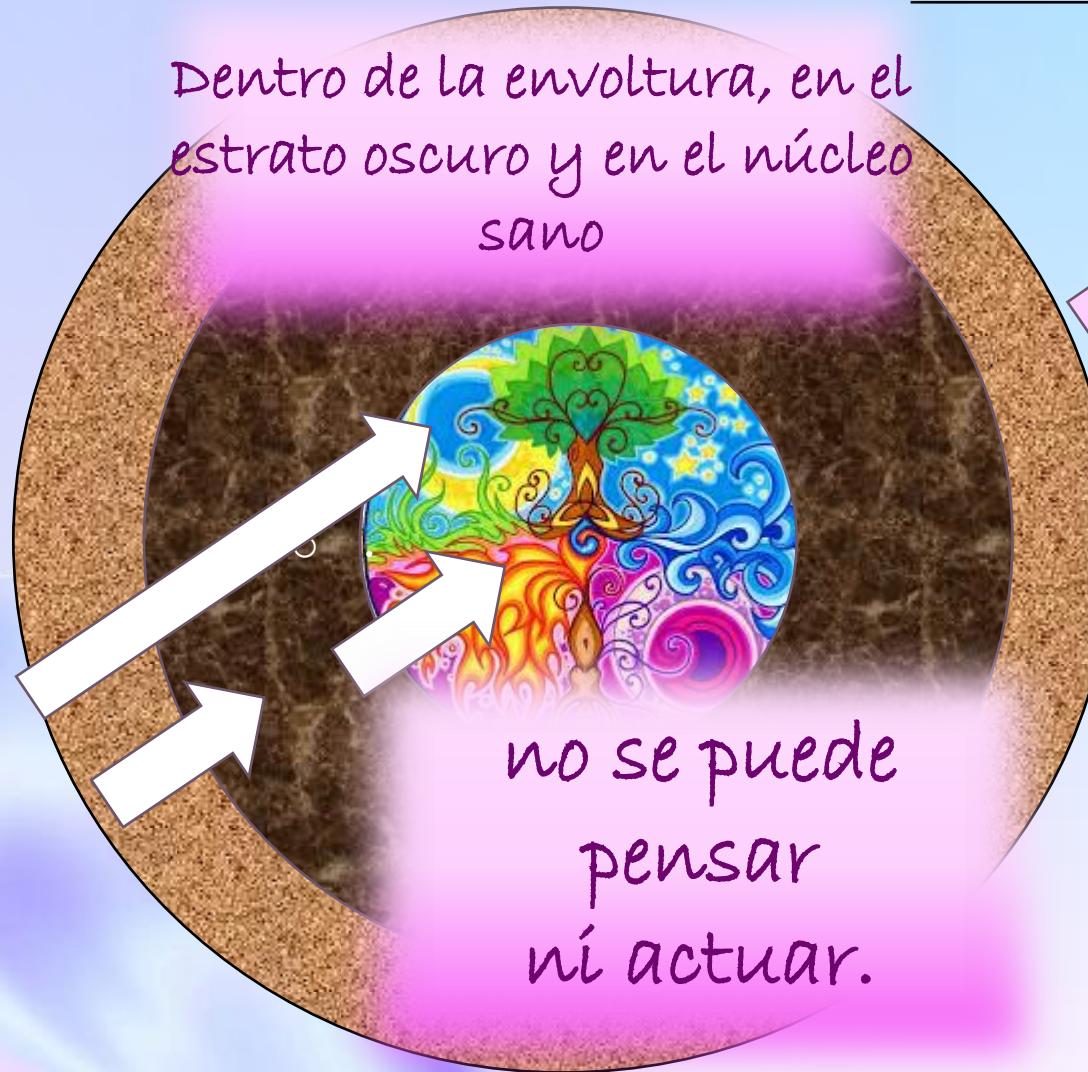
El ámbito de la  
interioridad

El ámbito de lo  
cotidiano, de la vida  
dirigida hacia afuera.

Ambito interior de  
la envoltura

cada persona está simultáneamente  
situada en los dos ámbitos

Ambito exterior de  
la envoltura



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

debemos pensar  
y  
alcanzar metas.

Ámbito interior de  
la envoltura

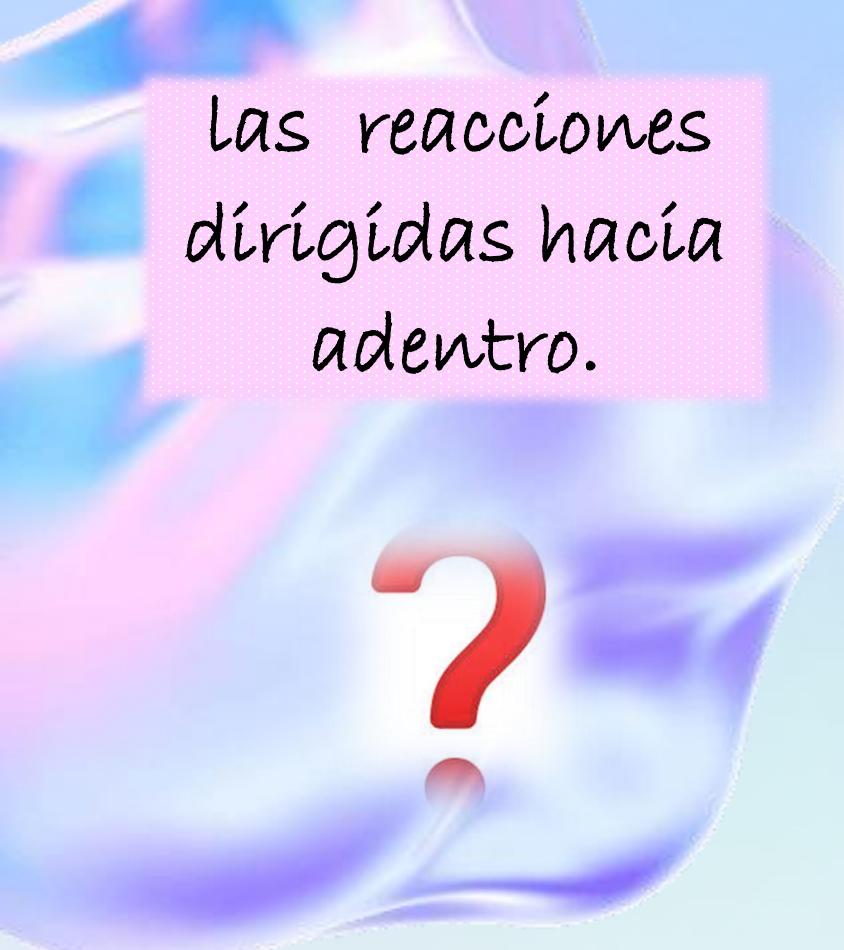


Ámbito exterior de  
la envoltura

El Ámbito del pensar  
y del hacer

Podemos respetar los mandamientos,  
aprender las virtudes, trabajar por lograr  
cambios psíquicos y de carácter.

Podemos organizar actividades  
políticas y sociales.



Las reacciones  
dirigidas hacia  
adentro.



Las reacciones  
dirigidas hacia  
fuera

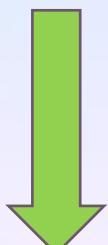
en el ámbito, en el terreno de la acción.



el rechazo



la represión



Son formas de evitar  
el dolor



Nada se ha redimido

# Las reacciones dirigidas hacia adentro.



Por ejemplo: recibo una ofensa

↓  
No reacciono.

↓  
Dejo que la ofensa me toque  
y la siento

↓  
Así comienza el sufrimiento.  
Ha comenzado la salvación.

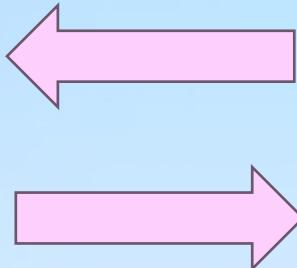
cuando ya no duela, significa  
que ha cicatrizado.  
Aún está aquí, pero, ha perdido  
su carácter amenazador.

Estamos simultáneamente situados en los dos ámbitos

El ámbito de la interioridad

El dolor ha sido asumido y superado  
...

Ha comenzado la salvación.



El ámbito de la exterioridad

Puedo manifestar más amor en mi conducta.

Puedo comportarme en forma energética, pero ya no con odio.

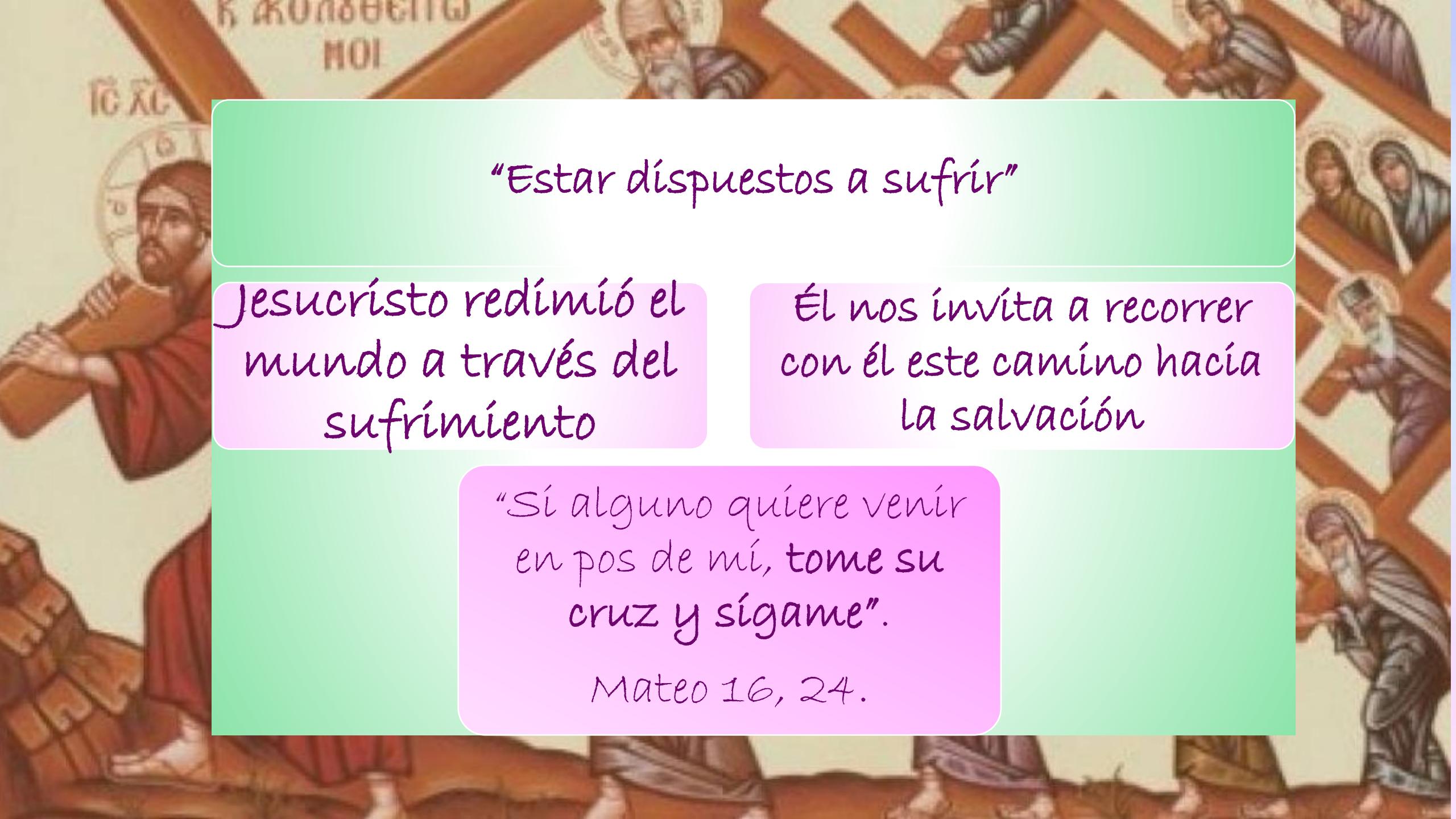




## La actitud correcta durante la Contemplación

Estar centrados  
en Díos

Estar dispuestos  
a sufrir.



"Estar dispuestos a sufrir"

Jesucristo redimió el mundo a través del sufrimiento

Él nos invita a recorrer con él este camino hacia la salvación

"Si alguno quiere venir en pos de mí, tome su cruz y sígame".

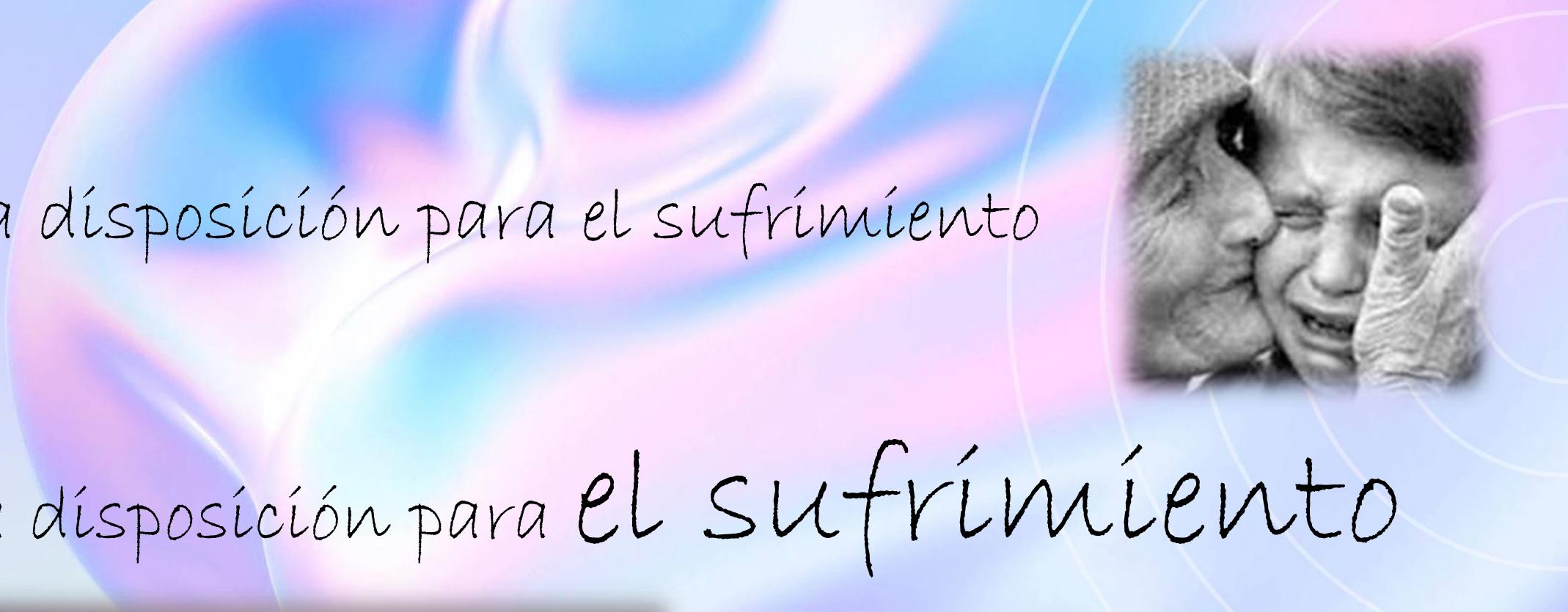
Mateo 16, 24.



En su sufrimiento,  
Jesucristo atravesó la gran tiniebla de la humanidad.

Nuestra tarea consiste en acompañarlo  
y sobrellevar la parte que nos corresponde del  
sufriimiento





La disposición para el sufrimiento



La disposición para el sufrimiento



La disposición para el sufrimiento



# ¿En qué consiste lo que debemos padecer?

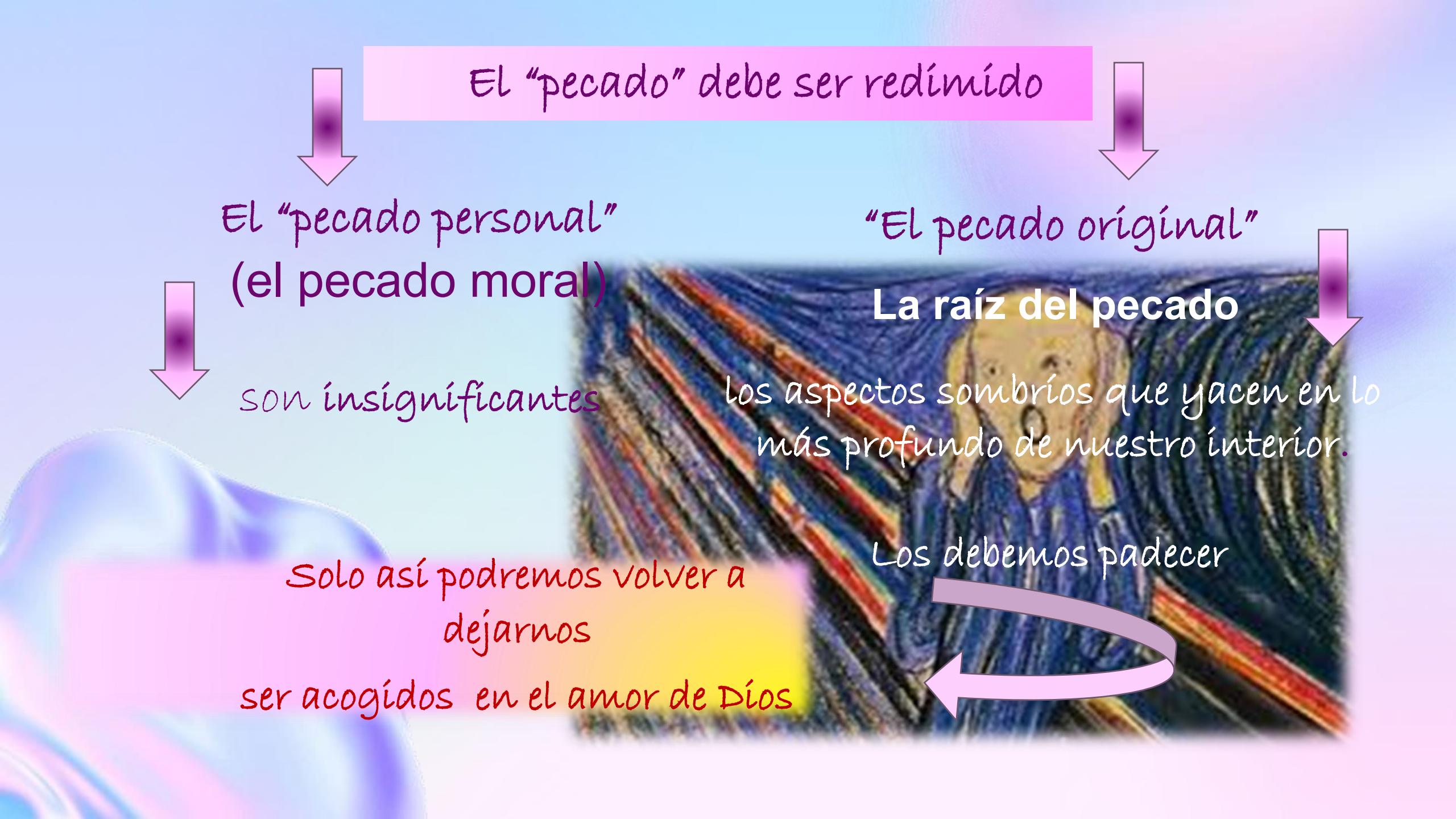
No se trata de  
buscar el dolor.

Simplemente  
aprender a padecer

Lo que la vida  
nos impone como  
sufriimiento

Lo que es necesario  
para redimir  
“el pecado”.





EL “pecado” debe ser redimido

EL “pecado personal”  
(el pecado moral)

“El pecado original”

**La raíz del pecado**

son insignificantes

Los aspectos sombríos que yacen en lo más profundo de nuestro interior.

Solo así podremos volver a dejarnos  
ser acogidos en el amor de Dios

Los debemos padecer

# ¿Cómo llegamos al estrato oscuro del pecado original?

Quien busca la quietud

será se irá encontrando cada vez más consigo mismo.

Sí profundizamos más en nosotros mismos

Todo lo que está irredento pugna poremerger a la conciencia.



Llegamos al estrato oscuro del "pecado original", que nos separa del "jardín del Edén" y oculta la "conciencia originaria" de la presencia de Dios dentro de nosotros.

Esto puede ser muy doloroso

No todo lo que ha sido padecido está redimido.



Lo padecido con ira, odio, enfado, sentimiento de venganza o autocompasión.



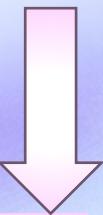
No trae redención



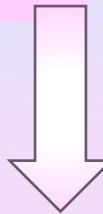
Solo es redimido



Lo que se padece con amor, en unión con nuestro centro, con Dios.



Por eso es esencial mantener viva esta disposición....



# Mantener viva la disposición para el sufrimiento



Distracciones

para evitar la  
confrontación  
con nuestros  
aspectos  
sombrios,

Tememos sufrir y huimos del sufrimiento.



Nos justificamos  
con nuestros  
“autorelatos”



los mecanismos de  
defensa del  
subconsciente





## Resistencia a experimentar dolor.

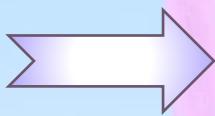
Fortalecer constantemente  
nuestra disposición a soportar lo  
que la vida nos impone.

La disposición activa

Meditaciones podrán ser más dolorosas,  
pero más benéficas.

## ↓ ¿Cómo aprendemos a dar entrada al dolor en nuestro interior?

cuando “algo” emerge de nuestro subconsciente dejamos que venga a nosotros.



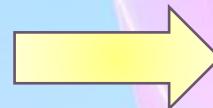
Esto nos hace sufrir. Notamos que duele y lo toleramos

Podemos contemplarlo unos segundos y volvemos al presente

↓ Puede comenzar el proceso de redención. Está redimido aquello que ha sido padecido en amor.



La disposición a padecer  
lo que la vida nos impone



ser más y más Cristo  
en la Tierra

Nos parece que es mucho lo que debemos parecer.

Los sufrimientos del mundo  
presente resultan insignificantes  
sí los comparamos con la gloria  
que se va a manifestar  
en nosotros.

(Rom 8,18)



completar lo que falta a  
las tribulaciones de Cristo.

(Col 1, 24)

Por eso **predicaba a Cristo crucificado.**

(1 Cor 1, 23)





Esta unión con Cristo  
es más profunda de lo que creemos

Cristo desea que los hombres  
continúen su obra de redención

El vino al mundo para redimir  
a los hombres.

Con su vida y su padecimiento forjó  
las bases para que esto suceda.

La redención  
no está concluida.

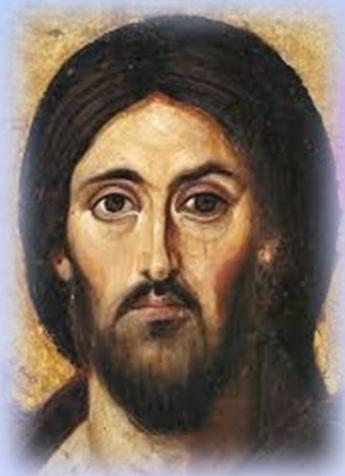


¿ Cómo volver al centro de nuestro ser y  
a la unión íntima con Dios ?

¿Qué podemos "hacer"?



De esto justamente  
trata la redención



Cristo quiere hacerse nuevamente hombre en nosotros,  
hasta que seamos completamente Cristo en el mundo



Esto requiere dos condiciones



Darle lo mejor



Darle lo peor de nosotros...



LA PIRÁ  
PERSONA  
DEL MUNDO  
PROYECTO

La primera condición de redención: darle a Cristo lo mejor de nosotros



Transformarnos en hombres buenos para él

¿Y esto cómo puede darse?



¿Y cómo puede darse  
esta apertura?

Con gran apertura: abriéndonos a Cristo  
totalmente, para que su misericordia  
(su fuerza salvadora y redentora)  
pueda fluir a través de nosotros hacia los demás

Dejar de aferrarnos a nosotros mismos

Volvernos totalmente traslúcidos.

## La segunda condición de redención: ofrecerle lo malo que hay en nosotros



Él nos pide nuestros “pecados”, para que los padeczamos a través de él y con él.

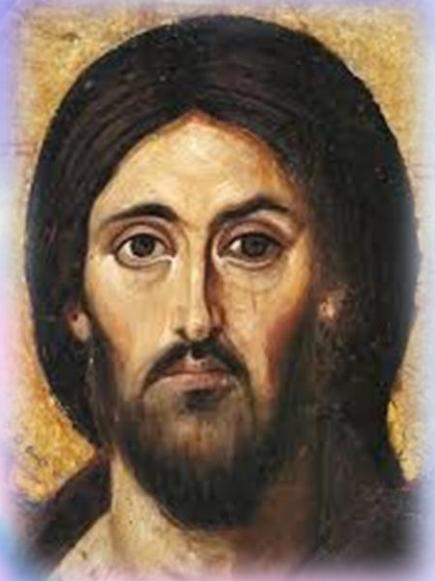
¿ Y esto cómo puede darse?

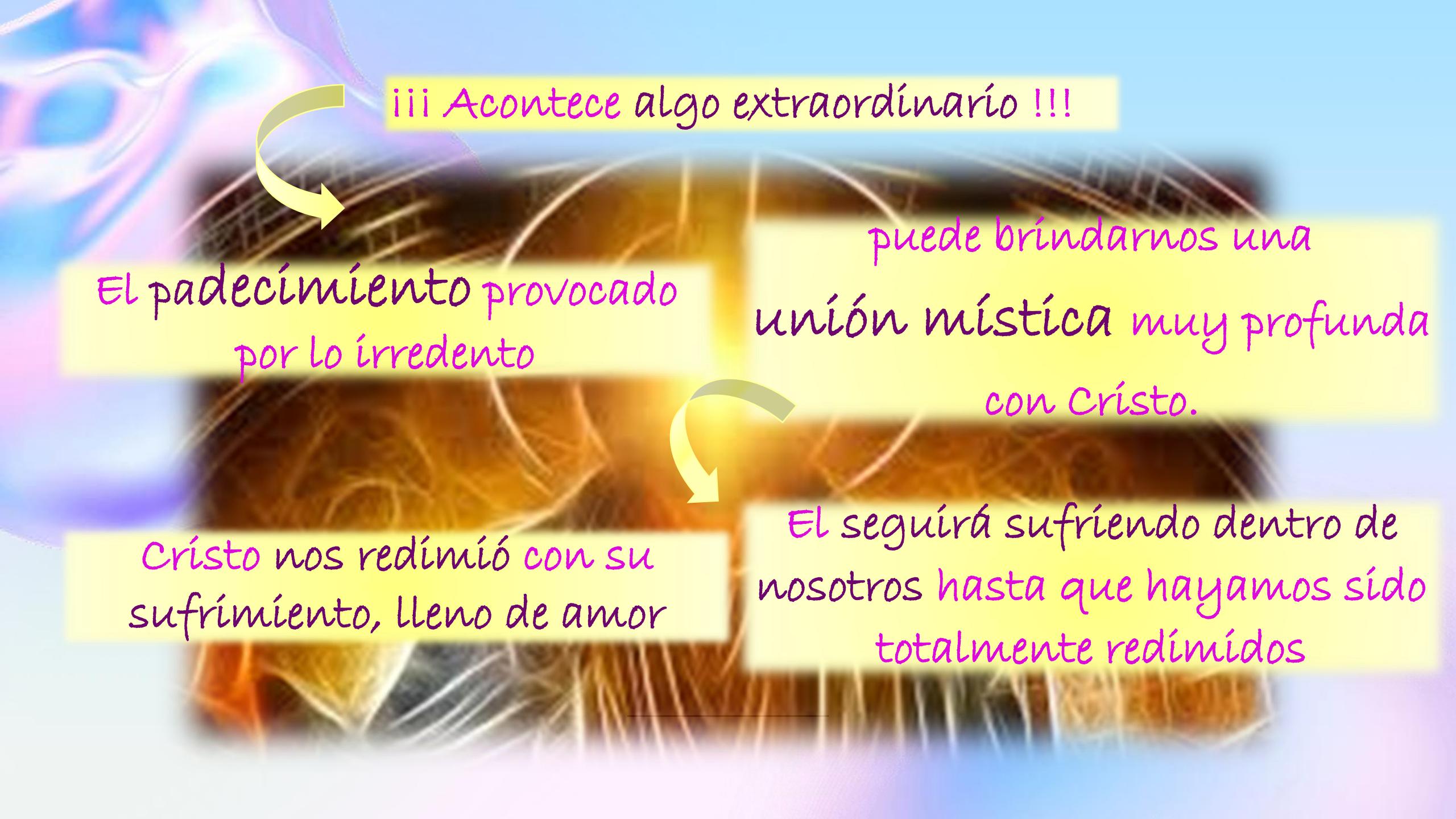


Dejando que en nuestro interior crezca la disposición a dejar que lo irredento venga a nosotros sin defendernos contra ello...  
... volviéndonos totalmente indefensos



Entonces, el pecado puede fluir a través de nosotros ..  
Y Cristo puede acogerlo en su seno y redimirlo.





iii Acontece algo extraordinario !!!

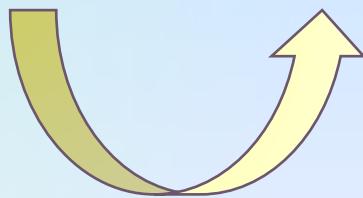
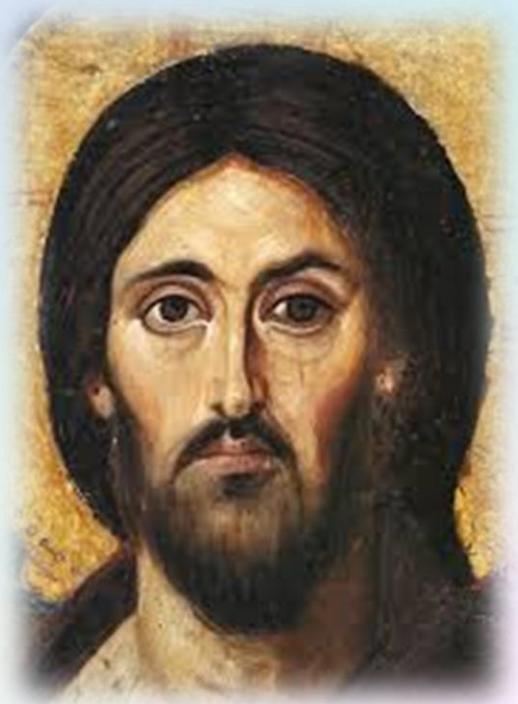
El padecimiento provocado  
por lo irredento

Cristo nos redimió con su  
sufriimiento, lleno de amor

puede brindarnos una  
unión mística muy profunda  
con Cristo.

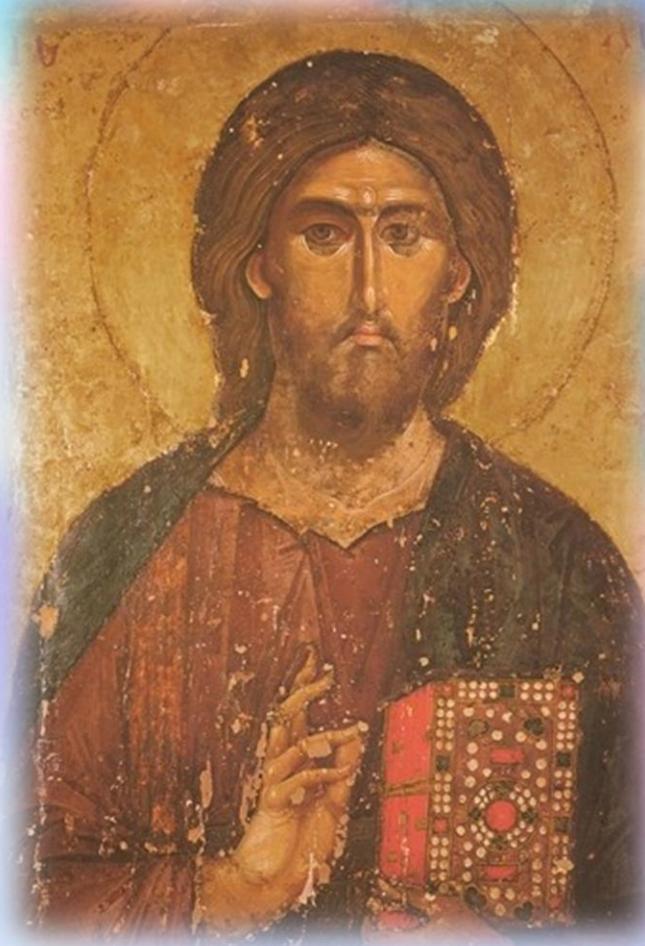
El seguirá sufriendo dentro de  
nosotros hasta que hayamos sido  
totalmente redimidos

El mayor dolor de Cristo no está provocado por nuestro “pecado”, sino por nuestra resistencia interior, que se opone a la redención.



“Quien desee recorrer este camino deberá mantener despierta, con gran perseverancia, la disposición para el sufrimiento”.





El Santo Nombre