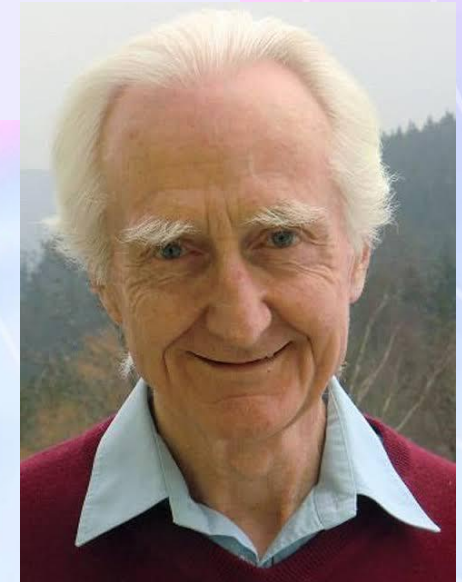
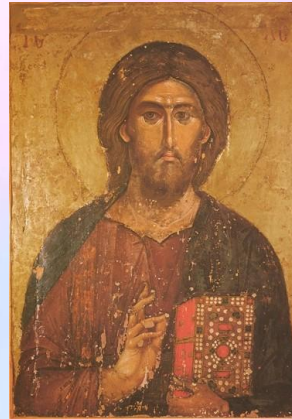


EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

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?

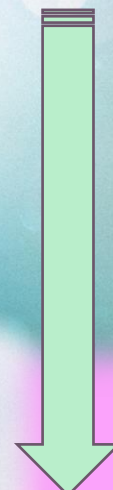
4. Mantener viva la disposición para el sufrimiento

5. ¿Padecer o rechazar?

6. Ser más y más Cristo en la tierra

En el ámbito contemplativo

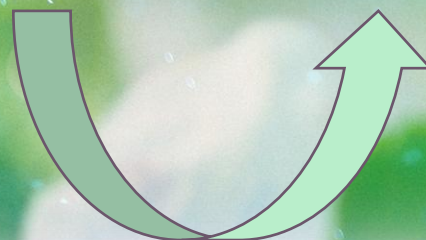
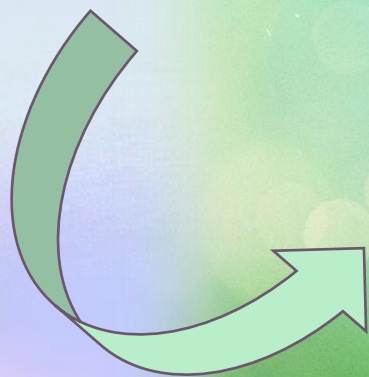
podemos
contemplar



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?

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

¿No es criminal ser espectadores inactivos de las injusticias?

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



Es necesario distinguir dos ámbitos

```
graph TD; A[Es necesario distinguir dos ámbitos] -- pink arrow --> B[El ámbito de la interioridad]; A -- green arrow --> C[El ámbito de lo cotidiano, de la vida dirigida hacia afuera.]; B -- pink arrow --> D[Ámbito interior de la envoltura]; C -- green arrow --> E[Ámbito exterior de la envoltura]; F[Cada persona está simultáneamente situada en los dos ámbitos];
```

El ámbito de la interioridad

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

Cada persona está simultáneamente situada en los dos ámbitos

Ámbito interior de la envoltura

Ámbito exterior de la envoltura



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.

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 ámbito de la
exterioridad

El dolor ha sido
asumido y superado
...

Puedo manifestar
más amor en mi
conducta.

Ha comenzado la
salvación.

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



La actitud correcta
durante la
Contemplación



Estar centrados
en Dios

Estar dispuestos
a sufrir.

The background of the slide is a religious painting depicting the Stations of the Cross. It shows Jesus Christ carrying his cross, followed by several women, including the Virgin Mary. The scene is set in a landscape with a path leading towards a distant horizon. The painting is in a traditional, somewhat somber style with muted colors.

“Estar dispuestos a sufrir”

Jesucristo redimió el mundo a través del sufrimiento

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

“Sí 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
sufrimiento



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.

Sí simplemente
aprender a padecer

Lo que la vida
nos impone como
sufrimiento

Lo que es necesario
para redimir
“el pecado”.



El "pecado" debe ser redimido

El "pecado personal"
(el pecado moral)

son insignificantes

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

"El pecado original"

La raíz del pecado

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

Los debemos padecer



¿Cómo llegamos al estrato oscuro del pecado original?

Quien busca la quietud

será se irá encontrando cada vez más consigo mismo.

Si profundizamos más en nosotros mismos

Todo lo que está
irredento pugna por
emerger 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
Díos 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



Tememos sufrir y huímos del sufrimiento.



Distracciones

para evitar la
confrontación
con nuestros
aspectos
sombrios,



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)

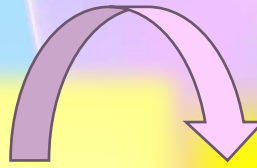


Completar lo que falta a
las tribulaciones de Cristo.
(Col 1, 24)

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.



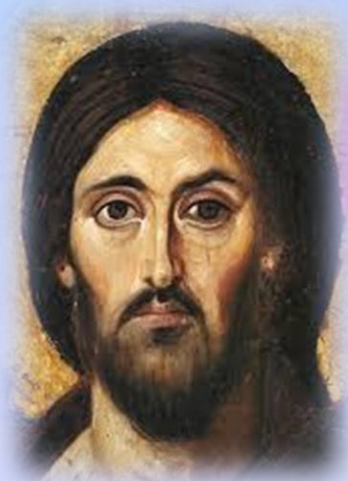
A hand is shown breaking through a thick, brown rope. The background is a bright blue sky with soft, white clouds. The hand is positioned on the left side of the frame, with the fingers curled and the thumb pushing through the rope. The rope is thick and appears to be made of natural fibers. The overall image has a spiritual or liberating theme.

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

¿Qué podemos "hacer"?



De esto justamente
trata la redención



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



Esto requiere dos condiciones



Darle lo mejor



Darle lo peor de nosotros...



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) puede 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

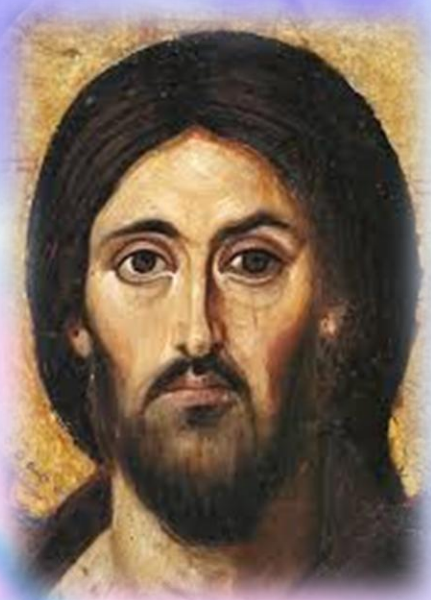


Él nos pide nuestros "pecados", para que los padezcamos a través de él y con él.

¿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 !!!

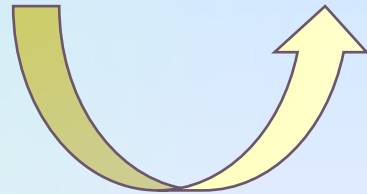
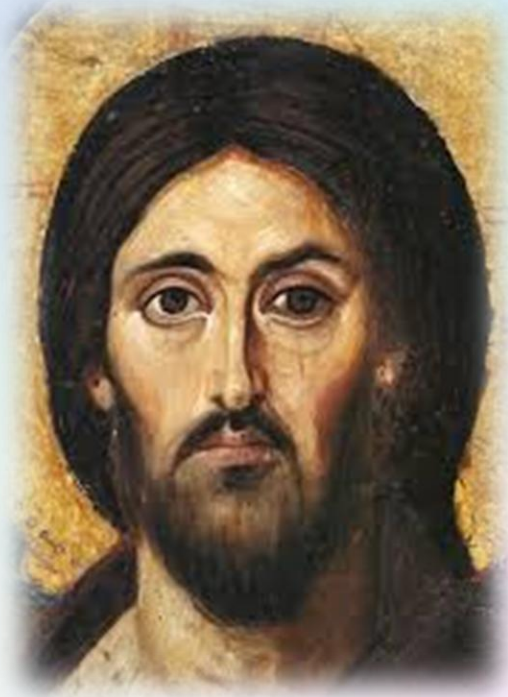
El padecimiento provocado
por lo irredento

puede brindarnos una
unión mística muy profunda
con Cristo.

Cristo nos redimió con su
sufrimiento, lleno de amor

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.



"Quién desee recorrer este camino deberá mantener despierta, con gran perseverancia, la disposición para el sufrimiento".





El Santo Nombre