

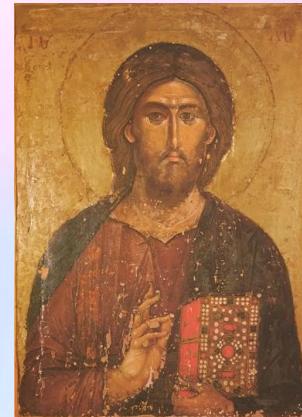
EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Introducción a la vida contemplativa

Y a la invocación de Jesús

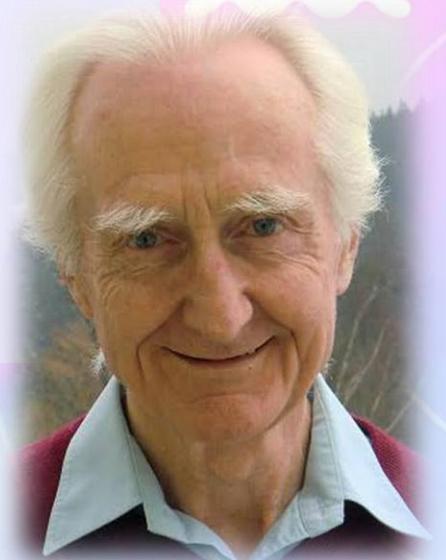
Franz Jalics

8º tiempo
o etapa



Fraternidad del Santo Nombre

Material elaborado por Pilar de Mambré



Ejercicios de contemplación

EL 8^º
TIEMPO O ETAPA:
“EL PERDÓN”



1. Alocución
2. Instrucciones para la meditación

“EL PERDÓN”

1. Un recuerdo

2. La necesidad de perdonar

3. La enseñanza de jesucristo

4. De todo corazón

5. Las heridas que nos provocan los padres

6. Otro recuerdo



"NO QUERÍA QUE SE ARRAIGASE ODIO O RENCOR EN NUESTROS CORAZONES".



Un recuerdo



"Mi madre los hizo rezar por todos los que habían provocado daños en la casa y los alrededores".

"Fue ella la que más tarde nos enseñó a perdonar".

"Dios me envió a esta escuela para aprender a perdonar". Aprender qué es la reconciliación.

La necesidad de perdonar



El poder
del
PERDÓN

No guardo
rencor, porque
no sé donde
ponerlo





Contemplación

Estar centrados en
Dios

Estar dispuestos
a sufrir.

Los conflictos no resueltos
nos bloquean el camino hacia Dios

La necesidad de perdonar

El gran obstáculo
para llegar a Dios
es no saber perdonar.



Las heridas crónicas no pueden sanar
porque no se padecieron
en aceptación y amor.



el perdón
que te libera

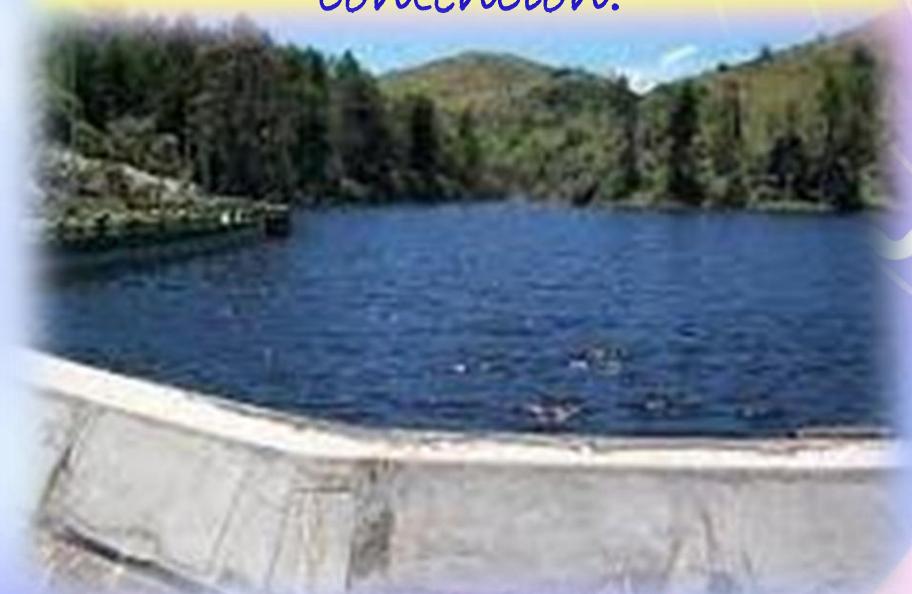


SOLO es salvado
Lo que se sufre en
amor y perdón.



No todo lo sufrido se redime.

Sí no estamos dispuestos
a perdonar ...
Toda la vida se detiene
como el agua tras un dique de
contención.



No detener el flujo del amor

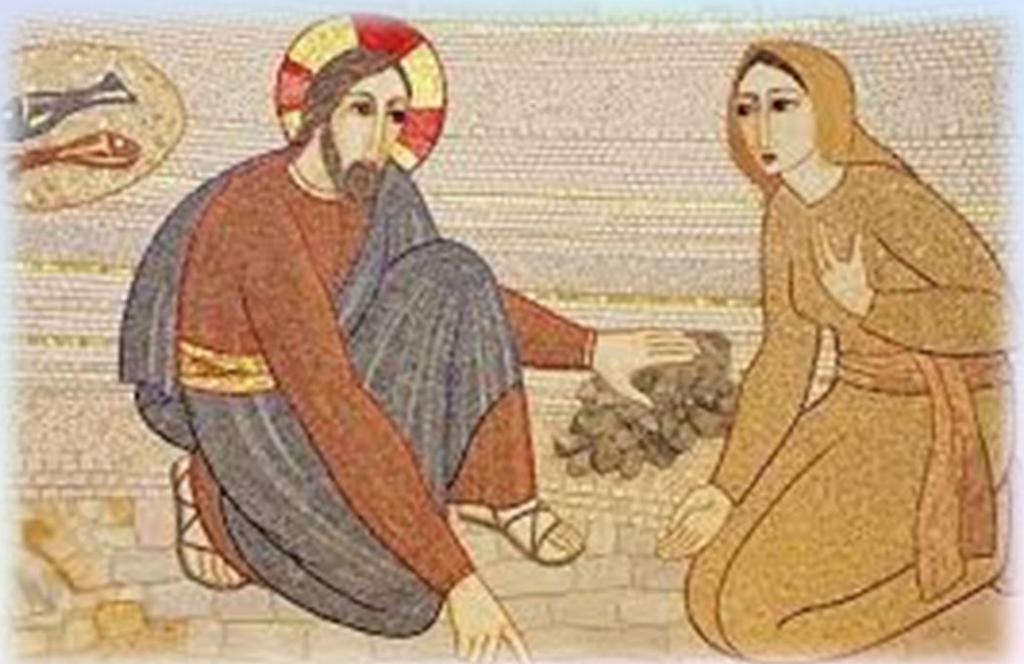
"La no reconciliación es como un dique de millones de toneladas de cemento que se alza deteniendo el flujo natural del amor".



Aprender a perdonar.

Aprender a vivir con nuestras heridas sin detener el flujo del amor.

¿Donde encontramos
la fuente
de este aprendizaje?



¿Quién es el gran
maestro del
perdón?



La enseñanza de jesucristo

El perdón

No disimula el
mal

no es
una negación del error

Comporta
la radical superación del mal

una participación
en la curación y el amor
transformador de Dios
que reconcilia y restaura

Busquemos la enseñanza de jesucristo





Jesús nos enseña a perdonar

La enseñanza
del "Padre
nuestro".

Crísto en la cruz,
pidiendo al Padre
nuestro perdón

La parábola del rey
que deseaba cobrar las
deudas pendientes.

1

La enseñanza del "Padre nuestro".

"Perdona nuestras ofensas,
así como ...



"nosotros perdonamos a los
que nos ofenden".



NO puede separarse



la relación que tenemos
con los hombres



la relación que tenemos
con Díos.



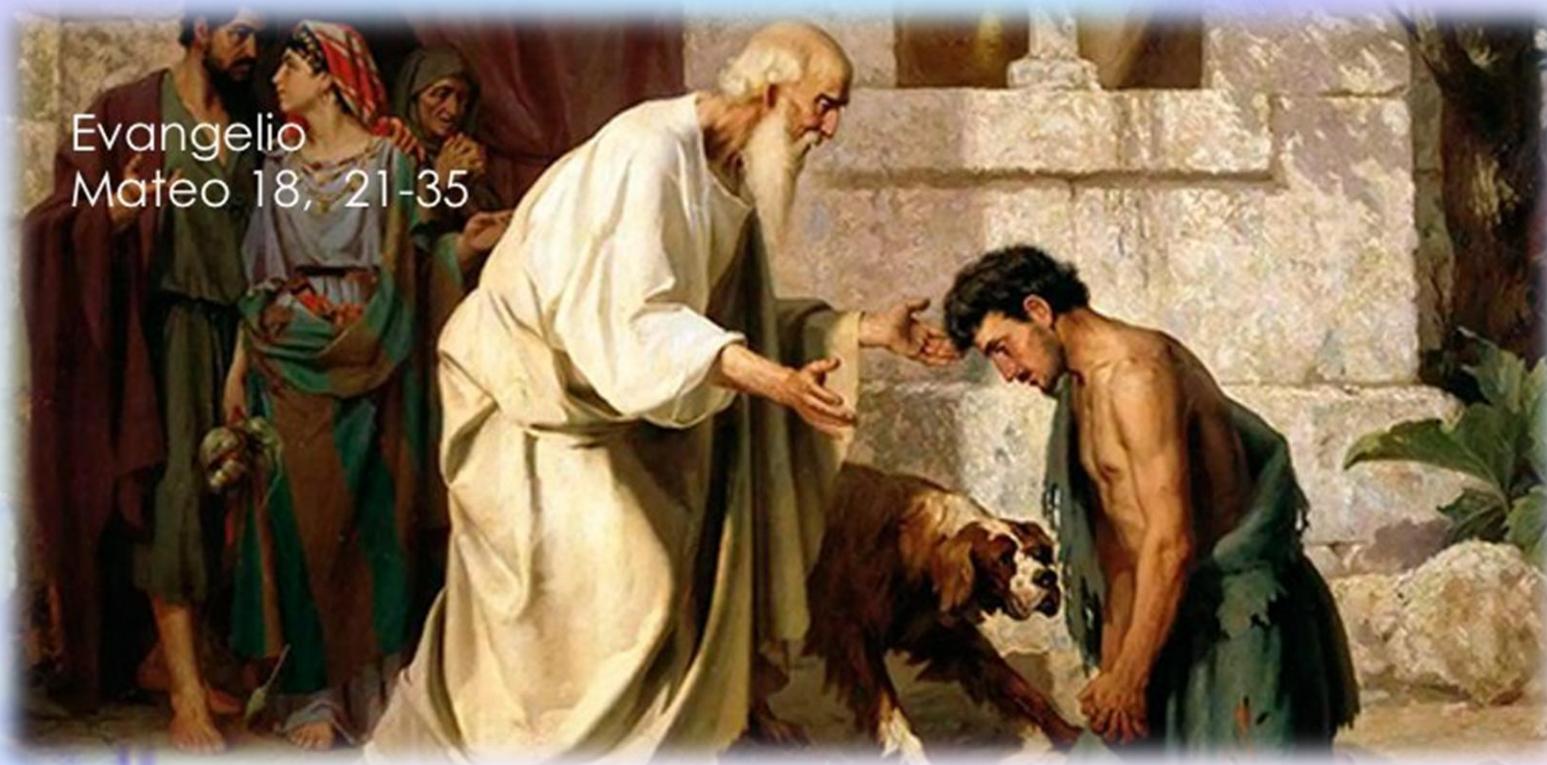
Al no perdonar a un
semejante



guardamos rencor a
Díos

La parábola del rey que deseaba cobrar las deudas pendientes.

2



La parábola del siervo despiadado

Jesús nos enseña la importancia y la calidad del perdón

Señor,
¿cuántas veces
he de perdonar
a mi hermano?



El perdón debe ser ilimitado

SIN HASTA SETENTA VECES SIETE.

Mateo 18,21-35

PERDONANDO,
PERDONÁNDONOS Y DEJÁNDONOS
PERDONAR UN PASADO DOLOROSO
ES POSIBLE UN FUTURO ESPERANZADOR

El rey de la parábola,
después de apiadarse ante
la miseria de su deudor,
tras perdonarle la deuda y
dejarlo en libertad...



Se encoleriza con él, cuando
este no es capaz de tener
compasión y perdonar una
pequeña deuda a otro
servidor...



“¡Siervo malvado! Toda aquella deuda te la perdoné porque me lo pediste. ¿No debías tú también tener compasión de tu compañero, como yo tuve compasión de ti?”

Mateo 18,21-35

Y Jesús añadió: «Lo mismo hará mi Padre Celestial con ustedes, a no ser que cada uno perdone de corazón a su hermano.»

Mateo 18,35

así como
Dios nos perdona a nosotros,
debemos perdonar a los demás.

¿Cómo puede un ser humano esperar el perdón, si
él mismo no perdona el prójimo?

ROGAMOS A DIOS
que nos perdone



La falta de
perdón es la
medida de
nuestro pobre
amor.

¿Estamos
dispuestos a
perdonar a los
otros?

?

Del santo Evangelio
según Mateo 18, 21-35



Perdonar para ser perdonados...

¿Por qué nos es tan difícil
perdonar?

"No es fácil perdonar.
Porque nuestro corazón
egoísta siempre está
apegado al odio, a la
venganza, al resentimiento".

FEDORASDEFIENES

Papa Francisco



3

Cristo en la cruz, pidiendo al Padre nuestro perdón



MEDITACIÓN DE LAS Siete PALABRAS DE JESÚS EN LA CRUZ

"PADRE, PERDONALOS, PORQUE NO
SABEN LO QUE HACEN."



LUCAS 23:34

EN AQUEL TIEMPO
HABRÁ UN
MANANTIAL
ABIERTO PARA LA
CASA DE DAVID Y
PARA LOS
HABITANTES DE
JERUSALÉN, PARA
LA PURIFICACIÓN
DEL PECADO Y DE
LA INMUNDICIA.
ZACARIAS 13:1



“LA CRUZ ES UN
MANANTIAL POR
DONDE EL PERDÓN
SE DERRAMA”.

Perdonar

"Perdonare"

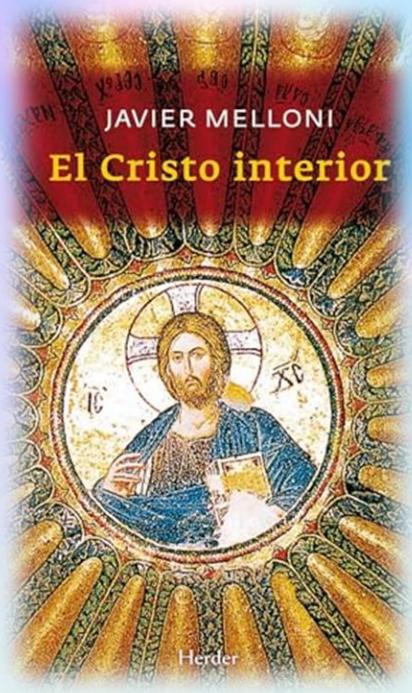
Per - donare

sobreabundancia

dar

"Dar sin medida, sin límites, sin proporción
respecto al que recibe..."

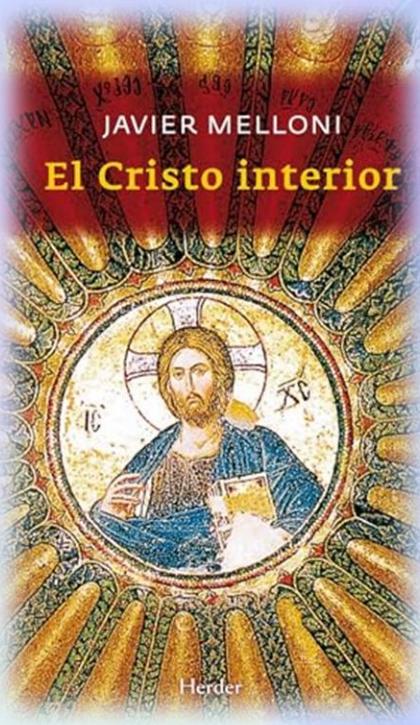
Solo en DIOS es posible esta generosidad inagotable...



“El crucificado nos salva **permaneciendo** tenazmente **no-violento**
en medio de nuestros arrebatos,
indicando el único camino que puede detener esa devastación.

Es alzado **para atraer a todos los seres hacia sí** (Jn 12,32)”

“Esta atracción es **la revelación de la única salida posible:**
el ofrecimiento de sí mismo”



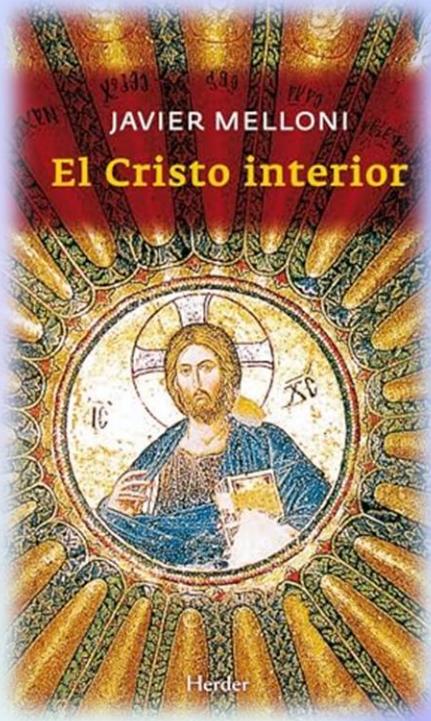
“No sabemos lo que hacemos porque no sabemos lo que somos.

Somos la oportunidad del darse de Dios...”

“El per-don que invoca Jesús desde la cruz es

el don de recordarnos nuestra esencia

para que nos reconozcamos receptáculos del Ser”



“Jesús es el perdón del Padre, es Dios mismo dándose en él una y otra vez para que podamos retornar a través de él.”

“Cuando olvidamos que sólo llenando de Dios nuestra carencia constitutiva podemos colmar nuestro vacío, nos convertimos en fieras y nos lanzamos unos contra otros”

Perdonar de todo corazón

No es fácil.



Es "natural" que el dolor que alguien nos ocasiona deje un poso de rencor, incluso de odio

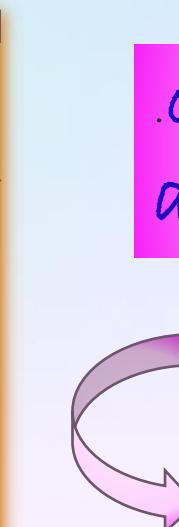


Perdonar de Corazón

¿No debías también tú tener compasión de tu compañero, como yo me compadecí de ti?".



70 veces 7



Que tiene que ser transformado en amorosa reconciliación con el ofensor.

ESO no se da por sí solo. Requiere un "aprendizaje"

Matías 18:33

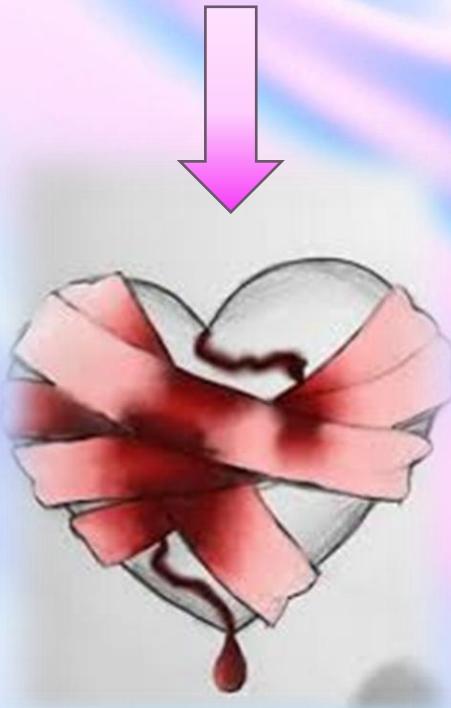
Aprender a perdonar de todo corazón.

En tres pasos

Tener la intención de
perdonar



Reconocer el rencor que aún
anida en nosotros y
contemplarlo



Dirigir la
atención a la
fuerza sanadora.





El primer paso
no te lleva
donde quiereS ir,
pero te saca
de donde estás.

1er
Paso



Somos libres de hacer el
propósito de perdonar

Tener la intención de perdonar:
"perdono a esta persona"



Para muchos es imposible
pronunciar esta breve frase

Aunque el rencor
subsista

Da tu primer paso ahora, no importa que no veas
el camino completo... sólo da el primer paso y el
resto del camino irá apareciendo a medida

Tener el propósito ya es mucho

Martin Luther King Jr.

Paso
2

Reconocer el rencor que aún anida en nosotros y contemplarlo:
"he perdonado, pero el rencor todavía está aquí y puedo aceptarlo".



Nunca debemos tratar de cambiar los sentimientos.



Simplemente quedarian
reprimidos



Sí podemos cambiar nuestros actos,

sin causar daño psíquico

Contemplo y dejo que permanezca tal cual está mi sentimiento no reconciliado

3º

Me vuelvo sin cavilaciones al presente.

El sentimiento
podrá permanecer,
pero ya no me
ocupó de él.

Dirijo mi atención a la
fuerza sanadora.

Me comunico con mi centro
Me vuelvo hacia el presente,
hacia Dios.

Un paso decisivo

De ellos vendrá la
reconciliación.



El rencor se irá desmontando capa por capa...

Terminará disolviéndose por completo...

Entonces habremos perdonado realmente de todo corazón.

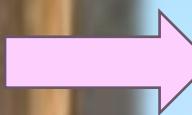
En la meditación no deberíamos solucionar problemas,
sino contemplar a Dios.



De Dios proviene
la fuerza y la gracia



La quietud hace
emergir



Aquellos con lo
que no nos hemos reconciliado,
que no hemos padecido,
que no está redimido.



Con confianza nos acogemos
a
la fuerza y la gracia
que proviene de Dios

Una situación excepcional para abordar en la meditación:

La relación con nuestros padres.



Las heridas que nos provocan los padres

Son Las heridas más profundas...

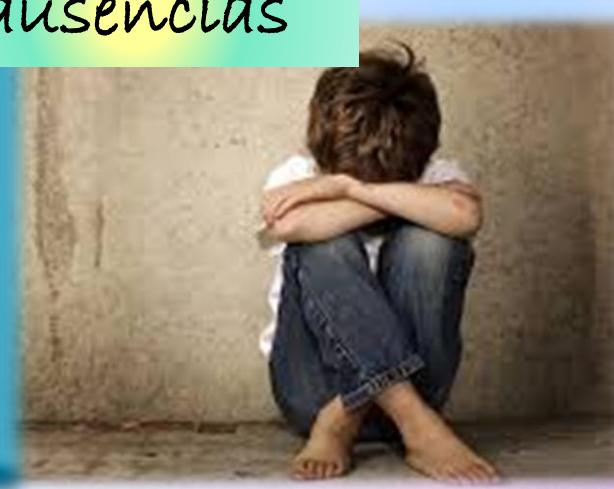
la falta de afecto



ausencias

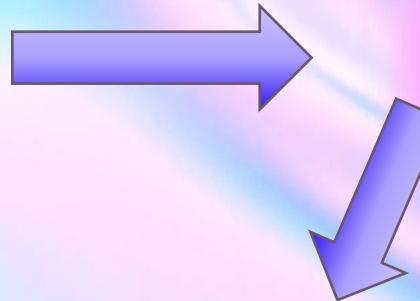


conflictos de autoridad



profundos conflictos que no podemos digerir,
elaborar o perdonar fácilmente.

La reconciliación
es posible y
necesaria.



Depende de
nosotros.



No se trata de que los
padres cambien.

El problema reside en
nuestro corazón.

El que es incapaz de
perdonar es incapaz
de amar



Nos causa un tormento
espiritual muy grande.



¿Porqué es tan importante perdonar a los padres?

Los conflictos no resueltos
bloquean
el camino hacia Dios

Trasladamos esto
problemas a todas las
demás personas.

Mantenemos el mismo
modelo de actitudes,
aunque no queramos.



Solo quien ha eliminado los conflictos con los padres

es libre en relación con los demás, y
en relación con Dios.



Se nos invita a que en la meditación dejemos que nuestros padres se nos acerquen.



Mecanismos de defensa

Escasos
recuerdos

Indiferencia

para que afloren los sentimientos reprimidos relacionados con los padres.



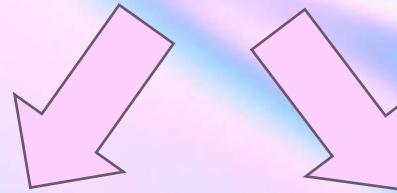
Resistencias
en el trato





Representárnoslos
meditando junto a juntos

Para que los padres se nos puedan
acercar



Dejar que se muestren recuerdos
de la primera infancia,



Y si surgen esos problemas profundos, antiguos...



¿Qué debemos hacer?

El modo de comportarse:

1º Renovar la disposición para el sufrimiento.

2º Dejar que se muestren los sentimientos sin ocuparse mayormente de ellos

3º Volver al presente.

No desviarnos al plano mental y comenzar a cavilar

Padecer los sentimientos que se presentan en relación con el presente, permitiendo que se rediman.

PERDONAR ES LIBERAR UN
PRISIONERO Y DESCUBRIR QUE
EL PRISIONERO ERAS TU



Lucas 6:37

Aprender a perdonarnos a nosotros mismos

Todo perdón es
perdón que uno se da a sí mismo.
¿Por qué?

Siempre corren paralelos el perdón que se
otorga a los demás, a Dios y a uno mismo.
(Recordamos la triple relación)

Descubrir las resistencias que tenemos para perdonarnos

.... "perdona nuestras defensas"....



Perdona
"nuestras resistencias"
para acoger el amor



Abrírnos para dejar que el amor del crucificado nos transforme

Todo lo que sucede y cómo sucede
nos es dado
para llevarnos al Padre
por el camino más directo



Mucho se le ha amado
porque mucho ha perdonado.

6. Otro recuerdo: su secuestro



Le llevó ocho años
hasta que los últimos
restos de rencor
desaparecieron



Paciencia y esperanza
en nuestros procesos de
perdón.



"me siento verdaderamente libre
y puedo decir que he perdonado de
todo corazón"

"Ya no siento resentimiento, rencor
ni dolor por lo sucedido"



"Agradezco esta experiencia,
que es parte indisoluble de
mi vida"

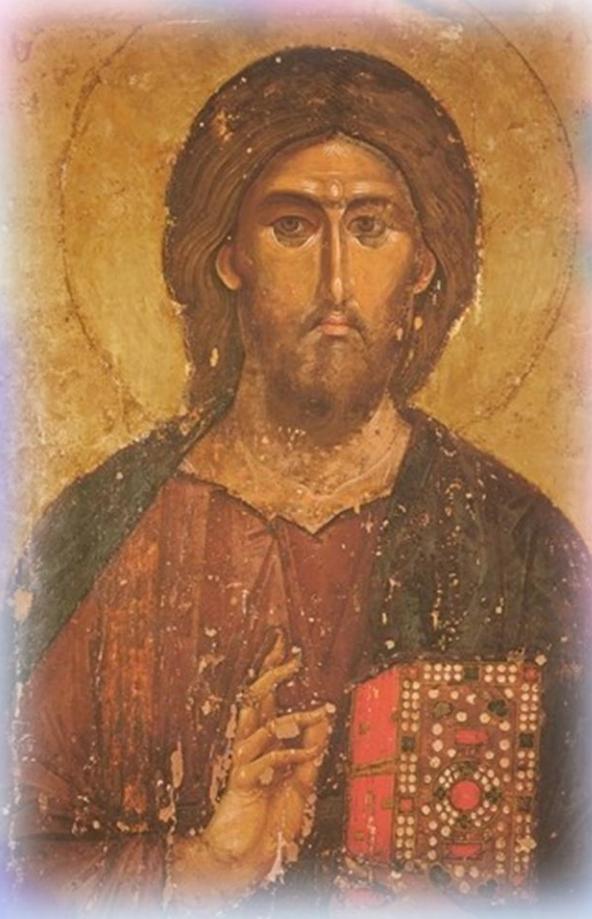


Todo lo que sucede y cómo sucede
nos es dado
para llevarnos al Padre
por el camino más directo



Ofrendar el perdón





El Santo Nombre