

FRANZ JALICS

EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN

Iniciación a
la oración contemplativa

Edición a cargo de
PABLO D'ORS

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2024

Traducción de JOSÉ MANUEL LOZANO-GOTOR del original alemán
*Kontemplative Exerzitien: Eine Einführung in die kontemplative
Lebenshaltung und in das Jesusgebet*

- © Franz Jalics, *Obras completas*, 2020
- © edición en lengua española de las *Obras completas* de F. Jalics:
Asociación Amigos del Desierto, 2020
- © de la presente edición: Ediciones Sígueme S.A.U., Salamanca 2024
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España
Tlf.: (+34) 923 218 203 - ediciones@sigueme.es
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-2096-3 (obra completa)

ISBN: 978-84-301-2192-2 (volumen IV)

Depósito legal: S. 30-2024

Impreso en España / Unión Europea

Imprenta Kadmos, Salamanca

CONTENIDO

<i>Prólogo</i> (Pablo d'Ors)	9
<i>Introducción</i>	15
Primer tiempo	
La percepción de la naturaleza	35
Segundo tiempo	
La atención a la respiración	63
Tercer tiempo	
El poder de las manos	97
Cuarto tiempo	
La ley del vacío	131
Quinto tiempo	
La redención de las sombras	167
Sexto tiempo	
La disposición al sufrimiento	207
Séptimo tiempo	
La orientación hacia Dios	245
Octavo tiempo	
El proceso del perdón	279
Noveno tiempo	
La recitación del nombre	311
Décimo tiempo	
El regreso a lo cotidiano	341

EL LIBRO DE MI VIDA

PABLO D'ORS

Fundador de Amigos del Desierto

Ejercicios de contemplación es el libro de mi vida. Ningún otro libro me ha alimentado más que este, ninguno otro me ha hecho trabajar tanto. Los evangelios ocupan el primer lugar, por supuesto; pero, por ser libros sagrados, los considero aparte. *Ejercicios de contemplación* es el libro que más años ha estado en mi mesilla de noche; desde que lo descubrí, en 2013, no ha dejado de acompañarme. Lo que algunos de los lectores de mi *Biografía del silencio* me han dicho que les ha sucedido con mi libro es lo que a mí me ha sucedido con el de Jalics, quien se convirtió en mi maestro desde que leí estos *Ejercicios*. ¿Cuántas veces los habré leído? Me cuesta dar una estimación aproximada. Estos *Ejercicios* los he practicado, enseñado, versionado, esquematizado... y, finalmente, reeditado. Todo lo que puede hacerse con un texto, lo he hecho yo con este libro, de ahí que este prólogo no sea como el resto de los prólogos que he escrito a las demás obras de mi amado Jalics, cuya persona no desmerece de sus libros, al contrario, los avala.

Leí estos *Ejercicios* en cuanto cayeron en mis manos, los puse en práctica y, antes incluso de haberlos terminado, busqué a su autor, fascinado por su propuesta. Lo encontré, le escribí, le pedí ser admitido en una de las tandas que impartía en Alemania y viajé hasta allí, donde me recibió con sorprendente cordialidad. Él mismo me acompañó durante los diez días que duraban sus ejercicios, así como algunas jornadas más, previas y posteriores; después se despidió de mí en el andén de un tren, rogándome que no le hiciera mucha publicidad. Huelga decir que le desobedecí. Quien me conoce sabe que, desde

aquel encuentro, mi vida se ha convertido, en buena medida, en un acto promocional de su vida y enseñanzas. Desde entonces, no ha habido de hecho un año en que no haya impartido yo mismo una, dos o más tandas de ejercicios contemplativos con el «método Jalics», como empecé a llamarlo. En cada una de esas tandas he aprendido nuevos matices, me han vuelto a sorprender algunas intuiciones y he entendido cada página con mayor profundidad. Así que este volumen, junto al resto de su *opera omnia*¹, es un servicio que este hijo y discípulo, Pablo d'Ors, quiere hacer con la obra más importante de su padre, acaso el más grande maestro espiritual de la Europa de este último siglo.

Sígueme, la editorial que primeramente lo editó en castellano, tenía de este texto una versión traducida en Argentina y por un argentino. Ahora, para esta edición de las obras completas, ha querido ofrecernos una nueva traducción, realizada esta vez por un traductor español y revisada por mí. Quiero agradecer en este prólogo, a este respecto, la inestimable colaboración de Cristina Abellán, correctora estilística y ortotipográfica, sin la que esta edición sencillamente no habría visto la luz, así como a Javier Melloni, sj, discípulo también del maestro Jalics, quien se implicó personalmente en la revisión de un texto en el que el lector encontrará una sabiduría milenaria perfectamente sistematizada y actualizada.

1. En orden cronológico, las obras de Franz Jalics son las siguientes: 1. *El encuentro con Dios* (original en castellano, Buenos Aires 1970) – Obras completas III: *Encontrarse con Dios* (2023); 2. *Cambios en la fe* (original en castellano, Buenos Aires 1972), en preparación; 3. *Aprendiendo a orar* (original en castellano, Buenos Aires 1973 - Madrid 1984) – Obras completas II: *Manual de oración* (2022); 4. *Aprendiendo a compartir la fe* (original en castellano Buenos Aires 1978) – Obras completas I: *Escuchar para ser* (2020); 5. *Ejercicios de contemplación. Introducción a la vida contemplativa y a la invocación de Jesús* (original en alemán: *Kontemplative Exerzitien*, 1994; primeras ediciones en castellano: Buenos Aires 1995 y Salamanca 1998) – Obras completas IV: *Ejercicios de contemplación. Iniciación a la oración contemplativa* (2024); 6. *El camino de la contemplación* (original en castellano, Buenos Aires 2006), en preparación; 7. *Jesús, maestro de meditación*, PPC, Madrid 2015 (original en alemán: *Die geistliche Begleitung im Evangelium [El acompañamiento espiritual en el evangelio]* Echter, Würzburg 2012), en preparación.

A mi entender, será difícil encontrar en la literatura mística del cristianismo algún libro de este último siglo con una propuesta similar. ¿Y cuál es esa propuesta? Iniciar a la contemplación en la tradición cristiana. Para ello, Jalics parte de la percepción de la naturaleza, en orden a abrir los sentidos naturales. Su método, muy sencillo, podría resumirse en estos tres anclajes: la atención al cuerpo, más en concreto al centro de la palma de las manos, donde se concentra especialmente la energía; la recitación del mantra o palabra sagrada; y, en fin, la atención también al ritmo natural y regular de la respiración. Los tres pedales de este coche -manos, mantra y respiración- permitirán el gran viaje hacia el interior del ser humano. Por su medio, sólo en apariencia fácil, escapa el orante o meditador del pensamiento discursivo e imaginativo y entra en esa actividad pasiva (¿o debería decir mejor «pasividad activa»?) que caracteriza a la práctica meditativa. Lo propio de la oración contemplativa o meditación es, pues, que ya no hay pensamiento ni acción, que es precisamente lo que caracteriza a lo pre-contemplativo, sino pasión (esto es, pasividad y padecimiento) y contemplación, es decir, mirada amorosa, sin pretensiones.

Llega un punto en este viaje contemplativo en que se rompe la envoltura –siempre en la terminología de Jalics–, lo que equivaldría a los mecanismos de defensa en la jerga freudiana; se atraviesa el territorio sombrío, donde anidan las heridas del alma –el inconsciente, cabría decir–; y, en fin, se llega al yo profundo o núcleo de luz, donde se perciben los frutos de la práctica: paz, amor y alegría, por decirlo en tres palabras.

Personalmente, no tengo duda sobre dónde está el núcleo de la propuesta de Jalics: en el quinto tiempo, el titulado *la redención de las sombras*. Tan es así que todo el planteamiento que subyace a estos *Ejercicios* podría resumirse en esto: aquello que Jesús de Nazaret hizo en su vida histórica es precisamente lo que cada orante o meditador está llamado a vivir en su conciencia. Jesús no fue un teórico: no explicó el mal del mundo. Jesús tampoco fue una personalidad pragmática, pues no resolvió el mal del mundo, que siguió vigente durante

su paso por esta tierra y después del mismo. Jesús fue más bien un redentor, esto es, alguien que abrazó el mal, lo que conocemos por cruz. Fue así, abrazándolo, como lo cambió de signo, convirtiéndolo en ocasión de luz. En el cristianismo, por tanto, se medita para aliviar las propias sombras y para, en ese abrazo, alumbrarlas.

Este camino contemplativo conduce a la experiencia del perdón, a la unidad de vida y, en definitiva, a la plenitud de lo cotidiano. Especular sobre todo ese proceso puede ser útil y hasta necesario; pero lo realmente definitivo es experimentarlo. Invito por ello a los lectores de esta nueva edición a que no sólo lean estas páginas, sino a que las experimenten y comprueben, de primera mano, que es posible vivir sin sombra y ser para el mundo aquello a lo que hemos sido llamados: luz, sencillamente luz.

ÍNDICE GENERAL

<i>El libro de mi vida</i> (Pablo D'Ors)	9
--	---

EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN

INTRODUCCIÓN	15
1. De la oración pre-contemplativa a la contemplativa ..	16
2. La necesidad de la repetición	20
3. El fruto de la experiencia	21
4. El maestro de Ejercicios	22
5. Un libro como maestro de Ejercicios	23
6. La Escritura fundamenta y posibilita la contemplación	24
7. Prejuicios ante la oración contemplativa	25
8. ¿Meditación o contemplación?	26
9. Un ruego de comprensión	27
10. Destinatarios de los Ejercicios	28
11. El marco exterior de los Ejercicios	30
12. La estructura de este manual	31
PRIMER TIEMPO. LA PERCEPCIÓN DE LA NATURALEZA	35
1. Alocución: ¿Qué son los Ejercicios?	35
a) El poder de la naturaleza	35
b) Encontrarse con Dios y experimentarse a uno mismo	36
c) Percepción, pensamiento y acción	40
d) La primera maestra es la naturaleza	42
2. Instrucciones para la meditación	44
3. Diálogos	45
4. Mirada retrospectiva y transición al segundo tiempo	60
SEGUNDO TIEMPO. LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN	63
1. Alocución: La triple relación	63
a) Estuve enfermo y me visitaste	63

b) La salida de una crisis	65
c) La mejor escuela para el encuentro con las personas	68
2. Instrucciones para la meditación	72
a) La postura	72
b) El ejercicio de las vías respiratorias	73
3. Diálogos	76
4. Mirada retrospectiva y transición al tercer tiempo	94
TERCER TIEMPO. EL PODER DE LAS MANOS	97
1. Alocución: Egocentrismo y teocentrismo	97
a) El estado original y la caída	97
b) La experiencia del egocentrismo	98
c) El paso de la referencia al yo a la referencia a Dios	100
d) El egoísta devoto	102
e) El egocentrismo en la eucaristía	103
f) El egocentrismo en la meditación	104
g) Ejercitación del estar ahí para Dios	105
2. Instrucciones para la meditación	106
3. Diálogos	109
4. Mirada retrospectiva y transición al cuarto tiempo ...	128
CUARTO TIEMPO. LA LEY DEL VACÍO	131
1. Alocución: Contemplación y vaciamiento	131
a) Vida y muerte	131
b) La relación con el mundo	134
c) La dificultad para hablar sobre este tema	137
d) El vacío en la vida humana	138
e) Vaciamiento voluntario	140
f) Ejemplos de vaciamiento voluntario	141
g) La contemplación y el vacío	143
2. Instrucciones para la meditación	145
3. Diálogos	146
4. Mirada retrospectiva y transición al quinto tiempo ...	165
QUINTO TIEMPO. LA REDENCIÓN DE LAS SOMBRAS	167
1. Alocución: El mapa de la conciencia y el proceso de redención	167
a) El secuestro	167
b) En el desierto nos sale al paso lo tenebroso	170

c) El pecado	172
d) El núcleo sano (o de luz), el estrato oscuro y el envoltorio	173
e) Conducta pre-contemplativa y contemplativa	175
f) A imitación de Jesucristo	178
g) Descripción concreta del proceso de redención en la meditación	178
2. Instrucciones para la meditación	182
3. Diálogos	183
4. Mirada retrospectiva y transición al sexto tiempo	205
SEXTO TIEMPO. LA DISPOSICIÓN AL SUFRIMIENTO	207
1. Alocución: ¿Cómo acaece la redención?	207
a) La condición para llegar a ser imitadores de Cristo	207
b) Dos recuerdos	208
c) ¿Cuánto hemos de soportar?	210
d) Mantener viva la disposición al sufrimiento	211
e) ¿Aguantar o devolver el golpe?	213
f) Ser cada vez más Cristo en la tierra	216
2. Instrucciones para la meditación	217
3. Diálogos	219
4. Mirada retrospectiva y transición al séptimo tiempo	243
SÉPTIMO TIEMPO. LA ORIENTACIÓN HACIA DIOS	245
1. Alocución: El anhelo por la inmediatez	245
a) El contacto visual y la distracción	245
b) Los sarmientos y el afán de dar fruto	247
c) La tristeza por nuestros pecados	248
d) La orientación del hombre a Dios en las Escrituras	250
e) El ejemplo de los santos	252
f) El error más frecuente en la meditación	252
g) El deseo de inmediatez	253
2. Instrucciones para la meditación	254
3. Diálogos	256
4. Mirada retrospectiva y transición al octavo tiempo ..	278
OCTAVO TIEMPO. EL PROCESO DEL PERDÓN	279
1. Alocución: Las reconciliaciones pendientes	279
a) Un recuerdo	279

b) La necesidad de perdón	281
c) La enseñanza de Jesucristo	281
d) De todo corazón	283
e) Las heridas causadas por los padres	284
f) Otro recuerdo	286
2. Instrucciones para la meditación	289
3. Diálogos	290
4. Mirada retrospectiva y transición al noveno tiempo ..	308
NOVENO TIEMPO. LA RECITACIÓN DEL NOMBRE	311
1. Alocución: El don de la unidad	311
a) Dos decisiones	311
b) De Jesús de Nazaret a Cristo resucitado	314
c) La unión en el Evangelio de Juan	317
d) El «misterio» en las cartas paulinas	318
e) El nombre de Jesucristo	318
2. Instrucciones para la meditación	320
3. Diálogos	321
4. Mirada retrospectiva y transición al décimo tiempo ..	340
DÉCIMO TIEMPO. EL REGRESO A LO COTIDIANO	341
1. Alocución: Consejos para después de los Ejercicios ..	341
a) La interacción de sosiego y actividad	341
b) La oración contemplativa después de los Ejercicios	342
c) La contemplación más allá de la oración	346
2. Instrucciones para la meditación	349
3. Diálogos	350