

FRANZ JALICS

EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN

Introducción a la vida contemplativa
y a la invocación de Jesús

QUINTA EDICIÓN

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2021

Imagen de cubierta: Acuarela de José María de la Torre, 1971

Tradujeron Beatriz Romero y Helga Heineken
sobre el original alemán *Kontemplative Exerzitien: Eine Einführung
in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*

© Echter Verlag, Würzburg ²1994

© Ediciones Sígueme S.A.U., 1998

C/ García Tejado 23-27 - E-37007 Salamanca / España

Tel.: (+34) 923 218 203 - ediciones@sigueme.es

www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1330-9

Depósito legal: S. 31-2021

Impreso en España / Unión Europea

Imprenta Kadmos, Salamanca

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	9
1. EL PRIMER TIEMPO: ¿Qué son los ejercicios?	25
2. EL SEGUNDO TIEMPO: La relación triple	49
3. EL TERCER TIEMPO: La referencia a uno mismo y la referen- cia de Dios	77
4. EL CUARTO TIEMPO: La contemplación y el vaciarse	107
5. EL QUINTO TIEMPO: La redención	139
6. EL SEXTO TIEMPO: La disposición para el sufrimiento	173
7. EL SÉPTIMO TIEMPO: La orientación hacia Dios	205
8. EL OCTAVO TIEMPO: El perdón	235
9. EL NOVENO TIEMPO: El nombre de Jesucristo	261
10. EL DÉCIMO TIEMPO: El regreso a la vida cotidiana	287
<i>Índice general</i>	317

INTRODUCCIÓN

Los encuentros que tuve con distintas personas a lo largo de más de treinta y cinco años de actividad pastoral me han llevado a la convicción de que, detrás de las más diversas formas de vida, en la profundidad de las almas tiene lugar una búsqueda de Dios y que los hombres configuran su vida a partir de esta búsqueda. Pero de tanto en tanto nuestras estructuras religiosas organizadas y nuestros esfuerzos pastorales son para muchas personas demasiado complicados, ceremoniosos e indirectos. Muchas veces obstaculizan el acceso directo a lo divino. Los seres humanos, en realidad, buscan un contacto simple, espontáneo y directo con Dios. Siempre que yo tendía a la sencillez, al camino directo, al sentimiento profundo, las personas se sentían aliviadas y me comentaban que habían buscado en vano durante años o incluso decenios este camino sencillo hacia Dios. Otros admitieron que se habían encontrado secretamente con Dios de esta manera y no se habían atrevido a admitirlo por temor a no ser comprendidos por los sacerdotes.

Siento que esta sencillez es una necesidad básica del hombre moderno como compensación frente al mundo tecnificado, complicado y agitado. Los mismos sacerdotes, sobrecargados de trabajo, anhelan, al menos en su relación con Dios, tranquilidad y sencillez. Este camino sencillo, caracterizado por el contacto directo con Dios, se llama contemplación.

Mis experiencias me llevaron a enseñar a los hombres que se acercaron a mí el camino sencillo hacia Dios. Después de muchos años de dirigir ejercicios espirituales, quiero hacer accesibles mis

1. La palabra latina *exercitium* significa «ejercicio». La expresión procede de san Ignacio de Loyola, quien escribió el libro *Exercitia spiritualia* («Ejercicios espirituales») como iniciación a una vida con compromiso cristiano.

experiencias también por medio de un libro. Mi intención es poner a disposición de todos los cristianos, pero muy en particular de los sacerdotes, un *manual práctico*, con el cual puedan emprender por sí mismos el camino contemplativo hacia el centro, hacia el Redentor y hacia el Padre. Quizá este libro también les ayude a difundir el camino de la contemplación.

1. Desde la oración pre-contemplativa hacia la contemplativa

El camino a Dios ha sido descrito de muchas maneras en la larga tradición de la Iglesia. Es muy conocida y difundida su división tripartita, o sea, en «vía purgativa», «vía iluminativa» y «vía unitiva»². Al comienzo se encuentra la «vía purgativa»³. En este trayecto se remueven con gran esfuerzo los grandes obstáculos que nos mantienen alejados de Dios. Se trata aquí de la purificación de pecados. El método a seguir es el pensar discursivo de la razón y la activación de la voluntad. La razón trabaja mediante análisis, consideraciones, reflexiones sobre el sentido de la vida y los caminos a seguir para llegar a la concreción de dicha meta. La voluntad es motivada por fundamentaciones que llevan a la conversión y al cambio de la forma de vida. El ser humano reflexiona para qué ha venido al mundo, qué desea conseguir en su vida y qué consecuencias pueden tener sus acciones para su trayectoria vital. Estas consideraciones lo llevan a reorientar su vida en dirección hacia Jesucristo.

La segunda etapa del camino es la «vía iluminativa». No debe equipararse esta palabra con el término «iluminación» utilizado en los métodos de oración orientales. En esta etapa se trabaja de una manera más sutil en el progreso de lo bueno a lo mejor⁴. El predominio del trabajo de la razón se complementa con una sensibilidad interior de mayor empatía. Uno aprende a manejarse con su carácter, a indagar en los trasfondos de sus acciones, se exploran las perturbaciones inconscientes y se elabora el pasado. Se aprenden conductas que corresponden al amor y a lo humanitario. Se aprende a valorar lo bueno y a tratarse bien a uno mismo. La

2. Esta división hunde sus raíces en las sagradas Escrituras y ya fue expuesta por santo Tomás de Aquino (*Sum. theol.* II, q. 24, 9). Mi exposición sobre las tres fases del «camino espiritual» se basa en el conocido manual sobre la vida espiritual de A. Tanqueray, *Compendio de teología ascética y mística*, París 1931, 405ss. Cf. F. Jalics, *Aprendiendo a orar*, Buenos Aires⁹1990.

3. A. Tanqueray, *Compendio de teología ascética y mística*, 405-563.

4. *Ibid.*, 622-645.

ayuda rectora esencial para esto es el ejemplo de Jesucristo y de los santos. La meta de la vía iluminativa es, según la formulación eclesiástica tradicional, la apropiación de virtudes. Traducido a nuestro idioma, podría decirse que su objetivo es el desarrollo de nuestra vida afectiva y de nuestro comportamiento, que nos vuelve más humanos y por lo tanto más parecidos a Cristo. Se trata de tender hacia la perfección cristiana. Estas dos primeras etapas fueron interpretadas por muchos como una sola etapa del camino. Se lo denominaba ascesis: un tender a la perfección cristiana. La expresión pretende señalar que el hombre se esfuerza por cambiar. Yo no he encontrado para la esfera de la ascesis, es decir, para la «vía purgativa» y la «vía iluminativa» en conjunto, un concepto colectivo adecuado. Lo denomino la oración pre-contemplativa.

La tercera etapa es la «vía unitiva»⁵. En contraposición con la ascesis esta fase se denomina mística. Son sinónimos de esta expresión: observación y contemplación. Esta etapa implica el mayor cambio y el más radical en la vida espiritual. En las dos primeras etapas el hombre tenía que esforzarse por lograr un cambio, superar actitudes pecaminosas, sanar complejos psíquicos y perfeccionar su carácter. En la etapa de la vía unitiva ocurre algo esencialmente diferente. Dios asume la iniciativa y el hombre debe entregarse totalmente a él. Durante la oración toda su atención está dirigida única y exclusivamente a Dios. Dios actúa. El hombre se vuelve una herramienta en las manos de Dios. El hombre vive, pero más que él mismo vive Cristo en él (Gal 2, 20).

Semejante transformación no se lleva a cabo en el curso de algunos días. También es evidente que el hombre no puede hacerla por sí mismo. Es demasiado torpe e impotente para realizarla. O bien la recibe por la gracia o el hombre no logra esta unión en Jesucristo. Precisamente por ser tan radical la transformación, existe una zona de transición, una tierra de nadie, en la que se va encauzando la transformación, la cual todavía no ha llegado al punto en que se experimenta que Dios ha asumido la iniciativa. El hombre debe esforzarse en este estado de transición. Paradójicamente tiene que esforzarse por no esforzarse más. Esto significa: el hombre se orienta hacia Dios y confía en que Dios le otorgue todo. La señal de esta confianza es el poder desprenderse de la difícil tarea de modificar carácter y psiquis. El esfuerzo del hombre consiste en orientarse absolutamente hacia Dios. El reino de Dios está dentro de nosotros. Cuando nos dirigimos hacia nuestro centro, a nuestro

5. *Ibid.*, 820-884.

ser, a la santa Trinidad en nosotros, poco a poco llega de esta profundidad una fuerza increíble, que paulatinamente nos otorga todo y nos consagra al estado de contemplación. Este estado puede ser otorgado por Dios sin más. Pero el camino normal es una preparación que tiene por meta el poder dirigirnos hacia Dios y desprendernos en forma consecuente del pensamiento discursivo y de la preocupación por nuestro desarrollo psíquico. Esta zona de transición también se llama contemplación activa, porque el hombre todavía utiliza activamente su atención. Cuando la gracia se vuelve más intensa, también concluye esta actividad humana. La atención hacia Dios es sostenida desde el interior.

En este libro nos ocupamos de este gran cambio. Atravesamos esta tierra de nadie y pasamos del esfuerzo en lograr la perfección al estado de contemplación⁶. La tarea en este cambio consiste en separarnos lentamente del pensar discursivo y la ocupación con nuestros sentimientos, de manera tal que nos orientemos única y exclusivamente hacia Dios.

No es la meta de este libro llevar hacia los niveles más elevados de la contemplación. Nos limitamos exclusivamente al cambio que va de la oración pre-contemplativa a la contemplación.

A ésta llevan muchos caminos. Yo enseño uno de ellos. Soy consciente de que Dios guía a muchos a la contemplación sin ayuda externa alguna. No pocas veces se sirve de circunstancias naturales. Una vida sencilla en el amor, algunos años de enfermedad, un encuentro con la muerte, el dejar el terruño para convivir con los pobres y otros acontecimientos pueden llevar a la contemplación. También tengo gran respeto por otras formas no cristianas de la contemplación. Además existen en la misma Iglesia católica muchas otras introducciones a la contemplación. No quiero colocar mi camino por encima de ellos. Al contrario, estoy contento de que existan y los aprecio mucho. Yo fui por el camino que enseñé. Si le ayuda a alguien a encontrar su camino, me doy por satisfecho.

2. La dificultad de la tarea

La tarea que me propongo en este libro tiene una gran dificultad: paradójicamente consiste en su sencillez.

6. *Ibid.*, 882-883. Cf. también Charles Baumgartner, «Le seuil inférieur de la contemplation mystique», en la voz *Contemplation*, en *Dictionnaire de Spiritualité*, Paris 1953, col. 2177ss.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	9
1. Desde la oración pre-contemplativa hacia la contemplativa. 2. La dificultad de la tarea. 3. Hijo de la experiencia. 4. El maestro de ejercicios. 5. Un manual que hace de maestro de ejercicios. 6. Las sagradas Escrituras. 7. Una espiritualidad activa. 8. ¿Meditación o contemplación? 9. Petición de comprensión. 10. ¿Quiénes son los destinatarios de este libro? 11. El marco exterior de los ejercicios. 12. La estructura del libro.	
1. EL PRIMER TIEMPO: ¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS?	25
La fuerza de la naturaleza. El encuentro con Dios y la experiencia de uno mismo. La percepción, el pensar y el hacer. La primera maestra es la naturaleza.	
2. EL SEGUNDO TIEMPO: LA RELACIÓN TRIPLE	49
Estuve enfermo y me visitaste. La salida de una crisis. La mejor escuela para el encuentro con seres humanos.	
3. EL TERCER TIEMPO: LA REFERENCIA A UNO MISMO Y LA REFERENCIA DE DIOS	77
El estado original y la caída. La vivencia de la referencia al yo. El cambio de la referencia al yo a la referencia a Dios. El egoísta devoto. La referencia al yo en la eucaristía. La referencia al yo en la meditación. La ejercitación de la existencia para Dios.	
4. EL CUARTO TIEMPO: LA CONTEMPLACIÓN Y EL VACIARSE	107
Vida y muerte. La relación con el mundo. La dificultad de hablar sobre este tema. El vacío en la vida del hombre. El proceso de vaciarse voluntariamente. Ejemplos del proceso voluntario de vaciarse. La contemplación y el vacío.	

5. EL QUINTO TIEMPO: LA REDENCIÓN 139
 El secuestro. En el desierto nos vemos cara a cara con las tinieblas. El pecado. El núcleo santo, el estrato oscuro y la envoltura. Comportamiento pre-contemplativo y contemplativo. A imitación de Jesucristo. Exposición concreta del proceso de redención.
6. EL SEXTO TIEMPO: LA DISPOSICIÓN PARA EL SUFRIMIENTO 173
 La condición para llegar a ser imitadores de Cristo. Dos recuerdos. ¿Qué debemos hacer? Mantener viva la disposición para el sufrimiento. ¿Padecer o rechazar? Ser más y más Cristo en la tierra.
7. EL SÉPTIMO TIEMPO: LA ORIENTACIÓN HACIA DIOS 205
 El contacto visual y la distracción. El sarmiento y su afán de rendimiento. La pena de nuestros pecados. La orientación del hombre hacia Dios en las Escrituras. El ejemplo de los santos. El error más frecuente en la meditación. El deseo de inmediatez.
8. EL OCTAVO TIEMPO: EL PERDÓN 235
 Un recuerdo. La necesidad de perdonar. La enseñanza de Jesucristo. De todo corazón. Las heridas que nos provocan los padres. Otro recuerdo.
9. EL NOVENO TIEMPO: EL NOMBRE DE JESUCRISTO 261
 Dos decisiones. De Jesús de Nazaret al Cristo resucitado. La unión mística en el evangelio de san Juan. El «misterio» en las cartas paulinas. El nombre de Jesucristo.
10. EL DÉCIMO TIEMPO: EL REGRESO A LA VIDA COTIDIANA 287
 La interacción entre quietud y actividad. La oración contemplativa después de los ejercicios. La contemplación fuera de la oración.