



El dinamismo de la vida  
espiritual

Un itinerario iluminativo y experiencial  
para crecer espiritualmente



# NUESTRO CAMINO





# ¿Que esperamos ? ¡TODO!

- ❖ Despertar lo esencial de nuestra vida experimentar de modo más vivencial la primacía de Dios en nuestra vida
- ❖ Formación para la conformación con Cristo



*“ Nosotros no somos los que elegimos  
el despertarnos sino Dios quien elige que nos  
despertemos ”*

*“El único que puede ayudarme a hallar a Dios  
es Dios, solo él”  
-Thomas Merton*



# *¿Qué podemos hacer?*

Disponernos

Abrirnos

Acoger

Recibir


Desear

Callar

Amar

Esperar





Iluminación  
Experiencia personal  
Experiencia comunitaria  
Tareas personales  
Lectura espiritual  
Acompañamiento



# ***Una mirada contemplativa a la interioridad***

La necesidad de despertar la mirada contemplativa sobre la Realidad (el mundo, los hombres y Dios)

## **Para acceder a la INTERIORIDAD**

*En aquel tiempo, a unos fariseos que le preguntaban cuándo iba a llegar el reino de Dios Jesús les contestó: «El reino de Dios no vendrá espectacularmente, ni anunciarán que está aquí o está allí; **porque mirad, el reino de Dios está dentro de vosotros** (LC 20-27)*



# ¿Qué es la contemplación?

“Nada más repelente que una definición pseudocientífica de la experiencia contemplativa “

“El único modo de librarse de conceptos erróneos acerca de la contemplación es experimentarla”

T.Merton



# ¿Qué es la contemplación?

**Contemplar quiere decir sentarse,  
abrirse al mundo y observarlo  
atentamente con los ojos interiores.**

Torralba





# ¿Qué es la contemplación?

**Implica un doble movimiento:**

- ❖ **de distanciamiento, para dejarlo ser, sin violentarlo**
- ❖ **de acercamiento, impregnación de lo real en la “retina del espíritu” del individuo.** Torralba



# **¿Qué es la contemplación?**

Es el principio del filosofar, para adentrarse en los angostos escondrijos del ente real , en la intimidad de la realidad.



# ¿Qué es la contemplación?

Contemplar es ver “mas” .... la realidad que aparece a los sentidos.

El ojo “ve” la “vida”, la vida que anima, su principio de Vida , la Vida que habita en él  
*“Siempre que miro un ser humano veo con mayor o menor claridad y de un modo más o menos pleno , su alma”.* (Guardini, *El ojo y el conocimiento religioso*)



La contemplación es un “saber” sin saber, más allá del saber....

“la vívida comprensión de que nuestra vida y nuestro ser proceden de una **Fuente invisible, trascendente e infinitamente abundante** . La contemplación *conoce* la fuente, oscura ,inexplicablemente pero con una *certeza* que va más allá de la razón y de la sencilla fe. “ T.Merton



Es un camino donde sólo queda el Amor

“Por eso prefiero abandonar todo lo que puedo conocer ,**optando más bien por amar a aquel a quien no puedo conocer** .Aunque no podemos conocerle ,**Sí que podemos amarle** .Por el amor puede ser alcanzado y abrazado....**Sí golpea esa densa *nube del no saber* con el **dardo de tu amoroso deseo y no ceses, suceda lo que suceda.** “ *La nube de no saber , Anónimo***



## SILENCIO CONTEMPLATIVO

Estar en silencio es ser hospitalario con las cosas ,personas y con Dios . Dejarse habitar por ellas. Es, por tanto, una forma de pasividad, dejarse ser, mirar, besar, abrazar por lo real. Es un modo de abandono en los brazos amorosos de la realidad, lo que conduce a aceptar que en nuestra vida no todo depende de nosotros y que, al cabo, hay que renunciar a llevar las riendas. Por ello el silencio es pasividad activa, pues implica *aceptación* . X.Manuel Dominguez



# SILENCIO

“Una palabra habló el Padre, que fue su Hijo, y ésta habla siempre en **eterno silencio**, y en silencio ha de ser oída del alma” (San Juan de la Cruz. Puntos de amor, 21).



# SILENCIO

"Son muchos los que andan buscando constantemente pero solo encuentran los que permanecen en constante silencio (...). La persona que se complace en **la abundancia de palabras**, aunque diga cosas admirables, está **vacío** por dentro. Si amas la verdad, sé amante del silencio. El silencio, **como la luz del sol, te iluminará** en Dios y te libraré de los fantasmas de la ignorancia. El silencio te unirá con el propio Dios (...). Más que cualquier otra cosa, ama el silencio, que habrá de darte un fruto que ninguna lengua humana es capaz de describir. Al principio **hemos de violentarnos a nosotros mismos** para permanecer silenciosos, pero luego **nace algo** en nosotros que nos arrastra al silencio. Dios quiera que te haga **experimentar ese «algo»**. Si lo logras, una luz inefable te iluminará y al cabo de un tiempo una indecible dulzura nacerá en tu corazón, y el cuerpo casi se verá obligado a permanecer en silencio". (Isaac el sirio o de Nínive. Voces místicas)



# LA ATENCIÓN

Es una actitud de **expectación** ,diversa a la observación.

Es una apertura llena de **asombro** ,**admiración** y **expectación** ante lo que sucede ,sin violentarlo.

## **Estar despierto, en vigilia**

. Despertar es despertar-**desde la máscara** y **despertar-a la propia identidad**. Supone tomar conciencia de quién somos, ante quién estamos, dónde estamos, qué sucede y qué nos sucede.

# Ir al desierto

*Ir al desierto que no es huir sino, al contrario, afrontar los demonios internos para poder caminar hacia un mundo más luminoso y liberar la propia luz, renunciando a las máscaras del yo. (F. Torralba)*



# Encuentro entre la identidad de Dios y la mia propia

finalmente el contemplativo sufre la angustia de comprender que ya no sabe qué es Dios. Porque Dios no es un qué ,ni una cosa, sino un puro “Quien”. Es el “Tú” ante el cual nuestro “Yo” intimo cobra conocimiento. Es el Yo SOY ante el cual nuestra voz mas personal repite “Yo soy”.



# Es un viaje al corazón

Se trata de un estar atento para poder hacer un viaje al corazón. Es la actividad contraria al desparramarse y dispersarse, propio de la mucha actividad.

Viajar al corazón es *acceder al centro vital del ser, la raíz de la inteligencia y la voluntad, la Fuente interior: es el camino que permite el encuentro con el SENTIDO de la propia vida.*



La contemplación es un DON

La contemplación es una experiencia que no se puede provocar, es un Don , un regalo , la experimentamos como **Acontecimiento** : “mira lo que me ha pasado” “nos sobreviene” . Por eso la contemplación nos sorprende.

La contemplación no se aprende .,se vive y se experimenta.....



Encuentro con Dios, en el Amor de Dios, en su predilección

- **Tiempo para Dios, un tú a tú, un espacio de silencio**
- La conciencia de que Dios me **envuelve**, con su mirada
- Encuentro profundo, vivo, **real**, donde reconciliarme con la realidad, la mía y la que me envuelve y donde me encuentro con el amor puro, que da Energía y Alegría para vivir a pesar de las dificultades .
- Es un Don donde unirte, transformarte, que **NO lo puedes lograr**, puedes **disponerte, acoger, desear..**
- oración y el recogimiento medio privilegiado para recibir el Don y se discierne por **los frutos**, caridad, fraternidad, perdón
-



## El amor de Dios en la contemplación

- Es una historia de Amor **esponsal**, llamado a la maternidad **a dar vida**
- Una mirada a si mismo donde **habita una presencia** que me llama a una relación personal de amor
- Adentrarme en **la certeza** de que soy amado, elegido, llamado a adentrarme el misterio de Dios
- Vivió yo pero no soy yo es Cristo que vive en mi , **dejarse habitar por Cristo** y vivir en Cristo

¿ Y para ti que es la contemplación?



La interioridad de Amón y Dios, en su predicación

La interioridad



La interioridad es el Amor de Dios en su plenitud.

La interioridad humana es un lugar privilegiado de sentido que exige atención plena. Un lugar que tiene mucho que ver los paisajes del alma, con los espacios interiores de la persona...







A large, leafy tree with a thick trunk and sprawling branches dominates the left side of the frame. The sun is shining brightly through the leaves, creating a lens flare effect in the upper right. The ground is covered in lush green grass. The text is overlaid in the center of the image.

El hombre es un ser *habitado* que tiene ineludiblemente a la RELACION.

Por eso el enamoramiento es de *alguien* y el trato es con *otro*. El recogimiento, por lo tanto, no es ensimismamiento.