

# Algunas claves



Ejercicios de contemplación. Franz Jalics

Tiempo 1: reorientar la percepción.

**Practica contemplativa: percepción de la naturaleza (primera parte)**

# La dificultad de acceder a la percepción

*Atrapados en la intranquilidad, los pensamientos, los problemas...*



¿Qué efecto tiene en tu alma lo que percibes?

Pon atención.

## Un gran cambio:

*los pensamientos,  
en comparación con la percepción,  
no son ni importantes ni interesantes  
para nosotros,  
en el camino hacia Dios*

**Descubre  
la realidad inmediata**

## El sentido de lo que hacemos

Esta pregunta puede aparecer y está bien  
que así sea .

Pero no te detengas en ella.  
Porque en tal caso estas de nuevo en lo  
mental...

y perdiste el camino de la percepción



**Dejar todo como está y mirar como es**

*Mirada atenta y  
amorosa  
(no sensiblera)*

*Con el mismo Amor de  
Dios*



¿Qué hacer con las distracciones?  
¿Debo analizarlas?

*Desiste ahora de querer  
investigar las causas de tus  
distracciones.*

*Vuelve a la percepción .*

## Haz las paces con **tus límites**

No te fijes una meta que conseguir...  
Simplemente quédate en la  
percepción

Contempla lo que hay a tu alrededor .

Ahí empieza un nuevo camino que lleva  
Dios.

Dios está en todas partes.



Nos sorprende la gran cantidad de pensamientos...

**No luches contra ellos, no los combatas.**  
Sepárate de ellos de manera que no los rechaces .

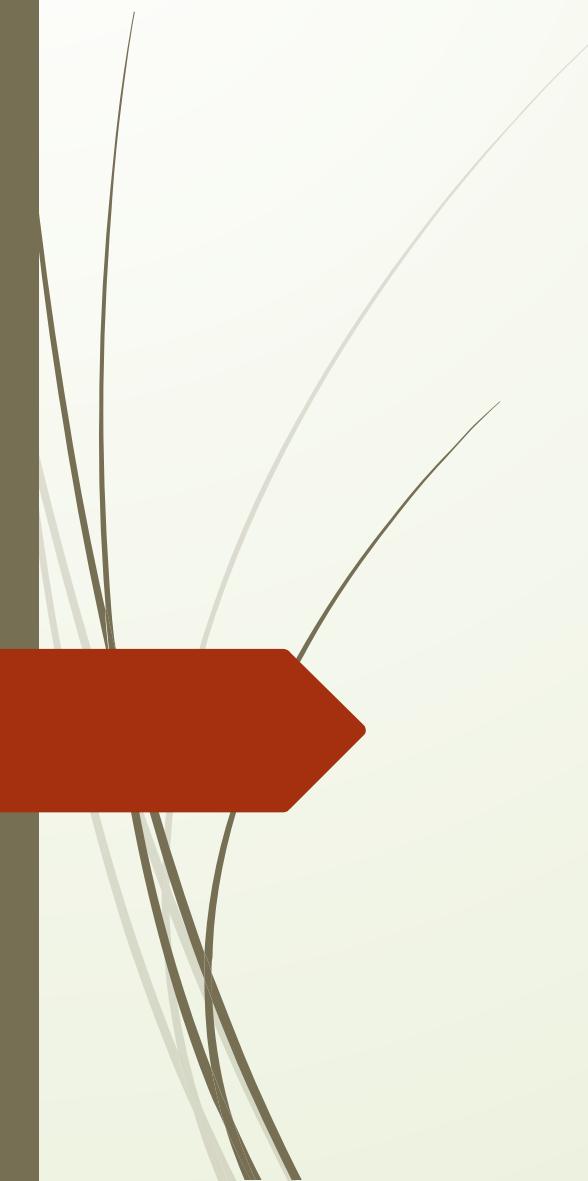
**Dirígete hacia la percepción , pon tu atención en algo concreto**

“yo estoy aquí”.

Esta sensación es **muy simple y lo llena todo**.

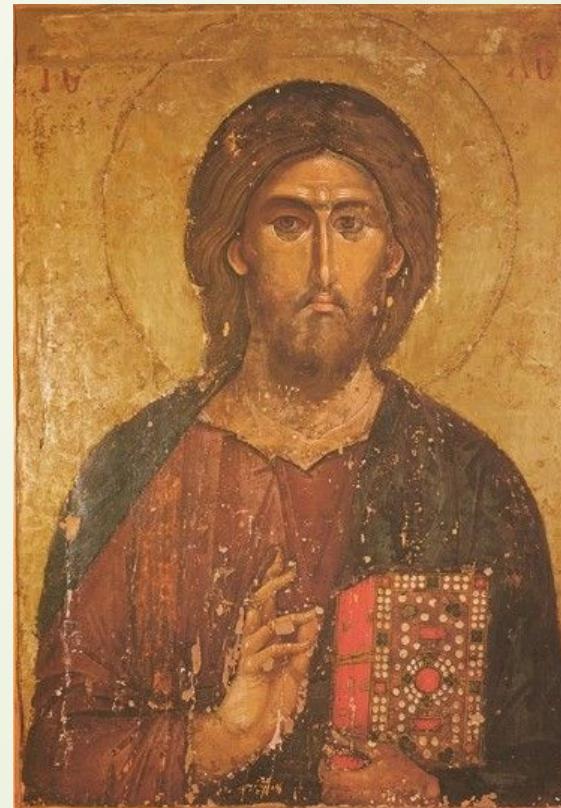
no tengo que hacer nada,  
no tengo que lograr nada,  
no tengo que cambiar nada,  
ni dar cuenta de nada,  
ni demostrar nada.

*Simplemente puedo ser como soy  
ahora.*



Gratuidad

Gratitud



*“Fraternidad de Santo Nombre”*