

Algunas claves



Ejercicios de contemplación. Franz Jalics

Tiempo 1: reorientar la percepción.


Practica contemplativa: percepción de la naturaleza (primera parte)



1

La dificultad de acceder a la percepción

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





2

¿Qué **efecto tiene en tu alma** lo que percibes?

Pon atención .

Abstract lines in shades of brown and grey, curving upwards from the bottom left corner of the slide.



3

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



5

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

*Mirada atenta y
amorosa
(no sensiblera)*

*Con el mismo Amor de
Dios*



6

¿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 limites**

No te fijas 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.



8

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.

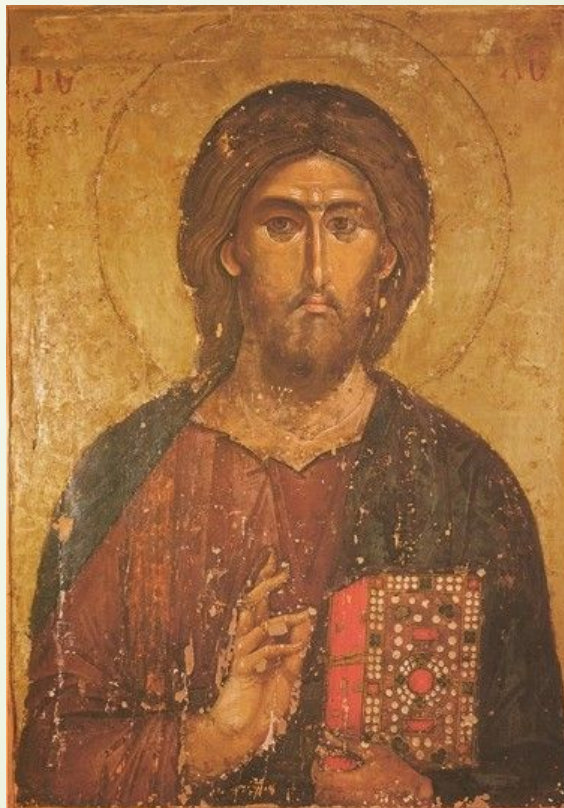
*no tengo que hacer nada,
no tengo que lograr nada,
no tengo que cambiar nada,
ni dar cuenta de nada,
ni demostrar nada.*

*Simplemente puedo ser como soy
ahora.*



Gratuidad

Gratitud



“Fraternidad de Santo Nombre”