

# Algunas claves



Ejercicios de contemplación. Franz Jalics

Tiempo 2 : la triple relación

**Practica contemplativa: postura y respiración (segunda parte)**



Comprendes algo que no te gusta  
y te cuestionas sobre como cambiarlo.

**El camino para el cambio es la quietud y la  
percepción.**

Nos orientamos hacia el Reino de Dios: lo demás se nos dará  
por añadidura

**Dios está aquí. Él mismo te  
cambiará.**



## La “determinación” necesaria para la contemplación:

Es la actitud espiritual de comprometerse enteramente con algo, al margen de los resultados que se obtengan.

No provoca tensiones . Deja el cuerpo distendido y no cansa.



## Aprende a contemplar con entereza y calma que eres como eres

*Permitete no ser como deberías.*

*Permitete no poder cambiar nada.*

*Ante todo, acepta tu punto de partida  
antes de desear modificar algo.*



Quieres saber por qué te has alejado de la percepción.

*Abandona esas indagaciones, pues te llevan a lo mental*

*Vuelve al ejercicio de la percepción y permanece ahí sin prisa*

## Cambia la actitud de concentrarte por la de escuchar

*Al escuchar estamos distendidos*

*Nos preparamos a recibir lo que llega, sea lo  
que sea.*

*No determinamos lo que vendrá a nuestro  
encuentro*

# Tengo miedo de hacer algo mal

Contempla este miedo y permítete tenerlo. Podría ser que se disuelva .

Desarrolla más fortaleza para cometer errores, cuando sea necesario podrás modificarlos.



La oración contemplativa no es algo que se hace, sino algo que se deja que suceda.

*En el interior del hombre hay un poder curativo  
que se manifiesta por sí solo en la quietud  
y disuelve todos los dolores.*

*Todo se da por la gracia.*



Respira con naturalidad, sin manipulación  
de ningún tipo

*Esta experiencia de no influir en lo que  
acontece  
te indica el camino de la contemplación*



Pueden aparecer dolores de distinto tipo

*A veces dejamos de percibirlos  
centrando toda nuestra atención en la  
respiración.*

*Los producidos por causas psíquicas  
habrá que sobrellevarlos*

Me vienen momentos de cansancio y de sueño

*Si necesitas descansar duerme lo que te  
haga falta.*

*Si ya dormiste,  
esos momentos de cansancio y de sueño  
pueden ser indicio de una huida inconsciente*



Si nos mantenemos con atención en la percepción cesan los dolores y tensiones.

*Pero no debemos andar controlándolos.*

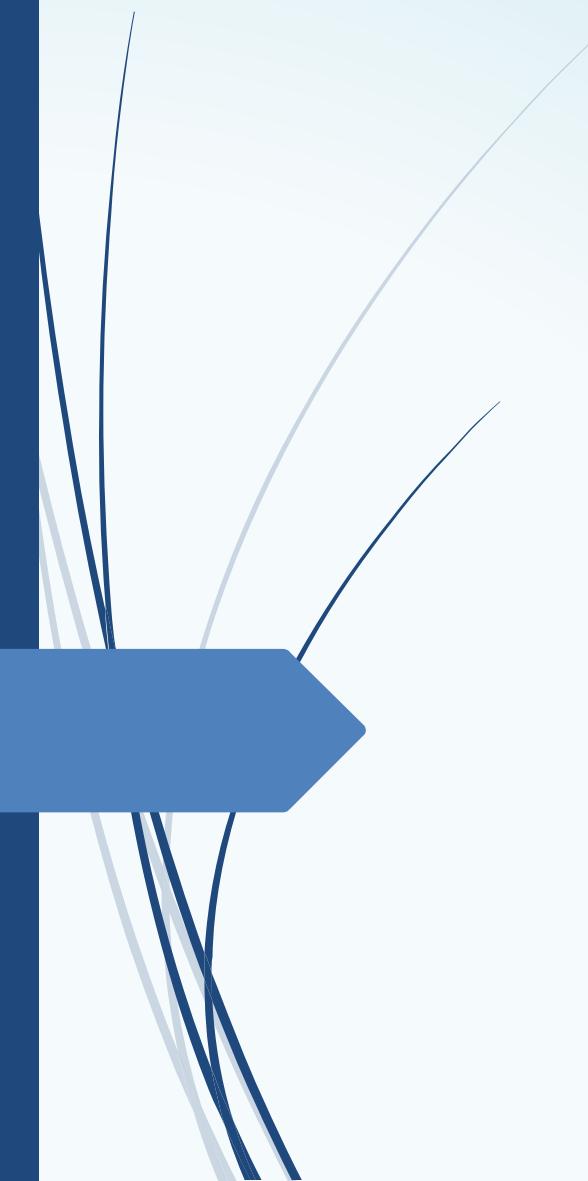
*En ese caso, no estaremos centrados en la  
respiración*

*Y generalmente volverán*

Quisiste avanzar antes de aprender a permanecer

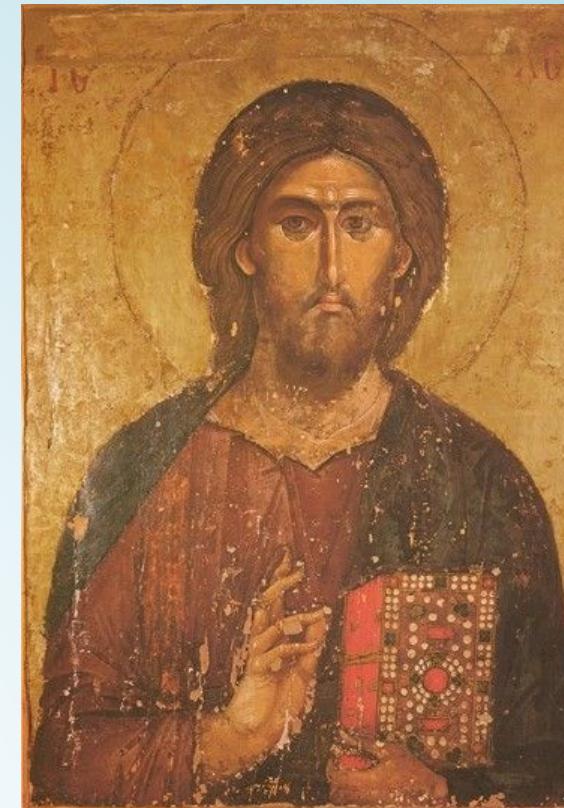
*En realidad, el avance se mide por la calma interior...*

*Encuentra gusto en permanecer en un mismo punto y a reposar en él.*



Gratuidad

Gratitud



*“Fraternidad de Santo Nombre”*