

# 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*

16

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.



18

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

20

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*

22

Quisiste avanzar antes de aprender a permanecer

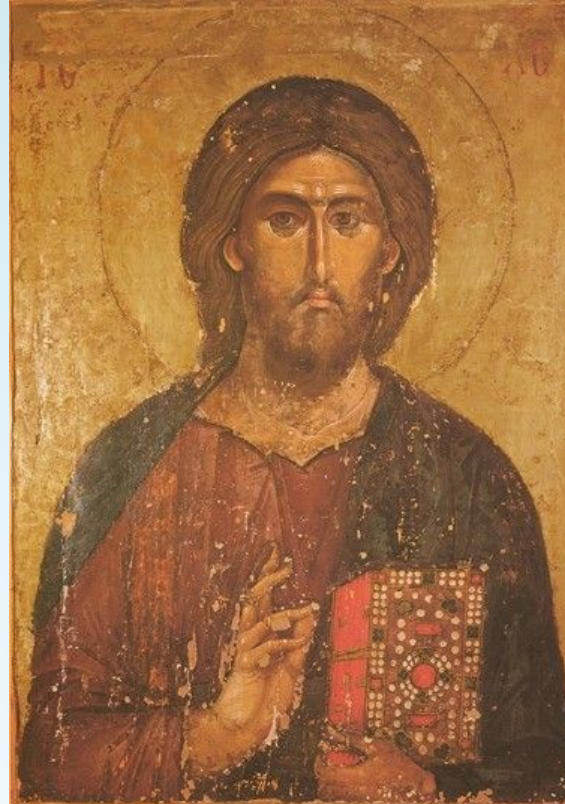
En realidad, el avance se mide por la calma  
interior...

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



Gratuidad

Gratitud



*“Fraternidad de Santo Nombre”*