

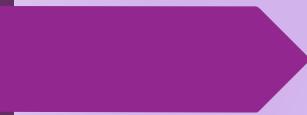
# Algunas claves



Ejercicios de contemplación. Franz Jalics

Tiempo 3 : La referencia a uno mismo y la referencia a Dios

**Practica contemplativa: Las manos (segunda parte)**



10

Siento dolores intensos.

No es un fin el soportar dolores excesivos.  
Modifica tu posturas.

Sí el dolor proviene de tensiones internas y no es excesivo,  
puede fortalecer el recogimiento y desaparecer



Me empeño en querer lograr las cosas a la fuerza.

Experimenta la alegría de no estar obligada a hacer nada.



Simplemente puedes estar,  
sintiéndote sostenida por la existencia.

Me esfuerzo por llegar a mis manos, y no llego.

No tienes que llegar. Deja que tus manos lleguen a tí.

Cultiva la receptividad.



12'

## Realiza un giro en tu actitud

Respecto a los hombres:  
míra que te llega de los demás

Respecto a Díos:  
El está ahí y habla a través de la realidad.  
Escucha

# Me siento cansada, abatida, impaciente

Deja en suspenso tus preocupaciones y problemas  
y entrégate intensamente a la percepción



13'

Lo que se relaciona con el corazón y el subconsciente  
Se resuelve allí y no en la cabeza.

Gracias a la quietud  
podemos descender a esa profundidad.

La incomodidad del ambiente me impide percibir

Tu rechazo a esa incomodidad  
aumenta tu irritabilidad e impaciencia

Sí estás dispuesta a soportarla,  
irá disminuyendo o desapareciendo.

## No experimento momentos culminantes

Sientes decepción porque quieres tener algo para tí.

Trata de estar para Díos

Con tu deseo bloqueas inconscientemente la percepción

Siento dolores intensos de espalda.

Presta atención a una forma correcta de sentarte.

También pueden aparecer por oscuridades profundas

## Cierra los ojos para evitar la distracción

Pero sí no estás del todo conectado con la percepción,  
puedes abrir un momento los ojos  
para volver de los ensueños a la realidad.



No puedo estar solo para Dios sin otro propósito.  
Tengo intereses propios que no puedo negar.  
¿Qué debo hacer?

Renuve tu propósito de estar para Díos.

No es necesario lograr que estés efectivamente para él.

Ocúpate de Él y Él se ocupará de tí, dile:

"Señor, quiero estar para tí; pero no me es posible.

Tu lo puedes todo,

Tú puedes regalarme en cada momento la falta de propósitos"

Así renuevas tu propósito.

Basta con confiar que Díos nos brinda todo.

cuando queremos destruir por nosotros mismos  
nuestra "referencia al yo",  
quedamos atrapados en nosotros mismos.

Sí nuestro corazón y nuestra atención está junto a Él...  
nuestra "referencia al yo" es entonces cuestión suya.

# Vivo la meditación como impuesta desde fuera

Muy dentro de tí hay otra cosa.

Interrumpe la meditación, sal a la naturaleza,

Escucha dentro de tí.

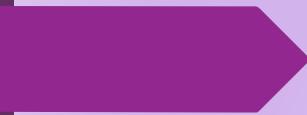
Deja que tenga validez lo que te hace libre

19'

## Tomo conciencia de la presión de mi sentimiento de incapacidad

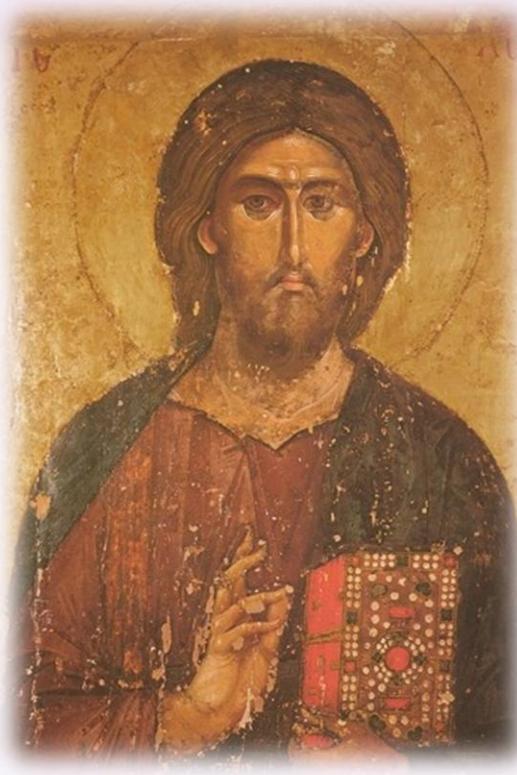
Esta presión es provocada por una sobreexigencia, contémplala, déjala que se disuelva.

Entonces serás completamente libre  
y podrás volverte contemplativa



Intenta quedar siempre en contacto con tu centro

Percibir amorosamente lo que viene desde dentro



*“El Santo Nombre”*