

# Algunas claves



Ejercicios de contemplación. Franz Jalics

Tiempo 5: La redención


**Practica contemplativa: El “sí” (segunda parte)**

Te enfrentas con enfado a la autoridad.

*Cuando puedas reposar en tí mismo podrás tratar con la autoridad.*

*Tu propia identidad: la encuentras en "la percepción del ser".*

Descubrir el ser interior que te sostiene  
te da seguridad e independencia.



Encontrarás un sentimiento de autovaloración  
que no podrán arrebatarte los demás con sus  
opiniones sobre tí.

Deja de seguir rumiando tus sentimientos de inferioridad.

Mira lo que proviene de Dios y de tu verdadero centro.

Te asentarás sobre una base incommovible.

No tendrás que alimentar tu autovaloración con logros.

No puedes decir el “sí” porque  
todavía hay demasiado “no” dentro de ti.



Míra hacia tu interior : siente si surge un “no” o un “sí”.

No pienses en tus problemas ...


Atiende a lo que viene de dentro y dale curso libre.

Meditas presionado por un afán de rendimiento.

*Cambia tu motivación:*

*Escucha hacia el interior de tí mismo para ver si detectas allí  
un ansia de Dios, de lo esencial, del verdadero hogar.*

El ansia de Dios es la fuerza que conduce a la contemplación y a la quietud.



El afán por rendir desaparece y  
no meditamos porque sea nuestra obligación,  
sino por un interés vivo en hacerlo.

Encuentra en tu interior el anhelo de Dios,  
de ser uno con tu ser esencial.



*Aprende a escuchar ese anhelo  
y las presiones pasarán a segundo plano.*



13

Ábrete por completo y tantea en tu propio interior.

*Date cuenta sí sientes y cómo sientes la presencia de Dios.*


*Sé todo oídos: escucha y nada más.*

Lo verdadero se te ofrece. Si deseas retenerlo desaparece.

No es posible poseer lo espiritual.  
Independízate de cada experiencia.

Sí te mantienes en el mero asombro y te entregas,  
se te ofrece con mayor generosidad.

El ansia o anhelo de Dios es el amor de Dios por ti.



*Dios mismo la despierta en tí para revelarte que  
está aquí y en tu interior.*

14

Si sientes ansias de Dios, basta que las contemples.



*En ellas ya está su Presencia.*

*Él las despertó para que encuentres el camino hacia Él.*



¿A qué estás apegado?

*Sentirás alivio cuando puedas despedirte de tus apegos.*

*Luego te irá mejor en tu meditación.*



Al preguntarte si meditas bien o mal, vuelves al plano mental.

*Deshazte de ese control. La meditación es muy simple.*

*Céntrate en Dios y olvida cómo te va.*



Luchar contra las cosas o apegarnos a ellas,  
excluye la posibilidad de mantenernos en el presente.

*En la meditación dejamos que lo que está pueda estar  
y  
no tratamos de retener lo que acontece.*



17

En tu meditación te deprimes porque  
te ocupas más de tus aspectos sombríos que de Dios.


*Percíbe tus sentimientos unos segundos: acéptalos.*

*Después, aunque sigan molestando, céntrate por entero en Dios.*





Contémplo a Él.



Él disolverá esos aspectos sombríos dentro de tí,  
déjalos en sus manos

Ocúpate de Él y Él se ocupará de tí.



Desear “lograr algo” excluye la contemplación.

*Deshazte de tu preocupación por llegar a Dios.*

*Jesucristo está aquí, contigo. Te dará lo que necesites .*



En tu interior se moviliza algo que desea ser redimido

Mientras dure este proceso puedes sentir tensiones e inquietud.  
Llévalo con paciencia.

Se disolverán cuando estés dispuesto a seguir  
manteniéndote en el presente y a soportar lo que venga.

No dejes que tus pensamientos estén en el centro  
de tu meditación

*Que el "estoy aquí" capte tu atención  
de modo que los pensamientos pasen a segundo plano,  
sin molestia y sin prestarles atención*



La contemplación te muestra el camino para encontrar  
tu estabilidad interior.

*Mantente bien alerta, escucha dentro de tí y descubrirás  
que la seguridad esencial proviene del ser mismo.*

*Esta seguridad esencial barre todas las inseguridades.*







*“El Santo Nombre”*