

Algunas claves



Ejercicios de contemplación. Franz Jalics

Tiempo 7 : La orientación a Dios.

Practica contemplativa: El nombre de “Jesucristo”(primera parte)



En la **vivencia del presente** eres tocado por la omnipresencia del Hijo de Dios.

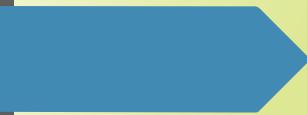
No te hace falta imagen, pensamiento, recuerdo, sentimiento ni otro apoyo más que **el nombre**.

Su nombre nos es dado por el cielo, en él somos salvos.



Dí el nombre del Hijo de Dios resucitado y omnípresente,
presente también en tu ser.

Jesucristo estará
más próximo a tí que tu mismo.



2.

Toma conciencia de **lo que ya está aquí** desde siempre.

Contempla tu interior: No tienes que esperar nada nuevo,

cuando estés con el resucitado se te manifestará
la paz y el amor que eternamente fluye de sí.



3.

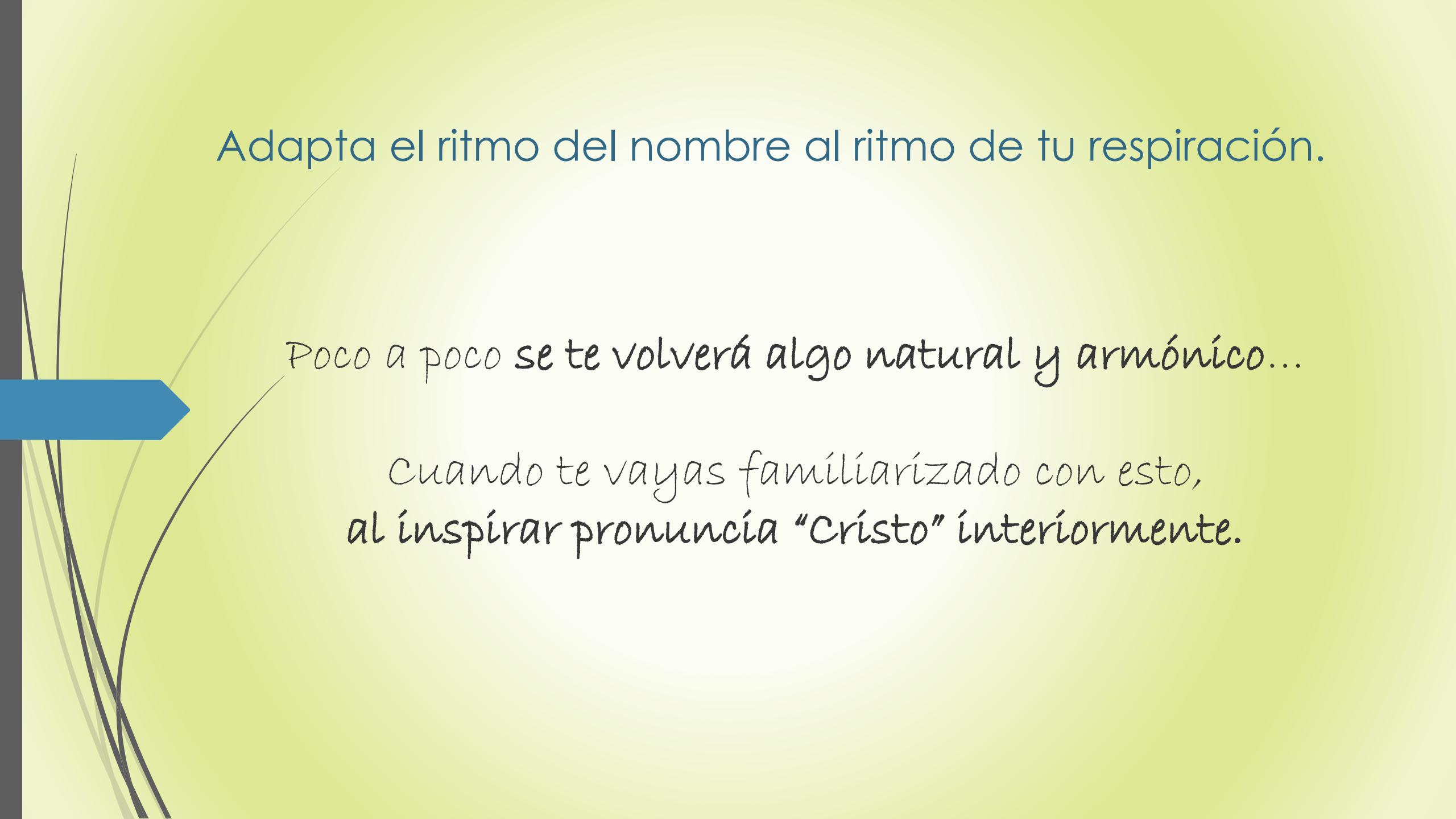
Me inquieta decir el Nombre de Cristo Jesús.

Estamos aprendiendo algo nuevo, ten paciencia, vuelve a empezar

.

Dí solo Jesús al espirar, dilo con una resonancia interior ...

cada vez más bajo hasta que... escuches en tí el nombre.



Adapta el ritmo del nombre al ritmo de tu respiración.

Poco a poco se te volverá algo natural y armónico...

cuando te vayas familiarizado con esto,
al inspirar pronuncia "Cristo" interiormente.

Siento **un vacío dentro de mí.**

El vacío debe darse.

Debes vivirlo para que se dé el paso
del plano del sentimiento religioso al plano del ser.

Tengo la impresión de que uso el nombre como “medio”.

Entonces ora así:

“Señor, quiero pronunciar tu nombre con reverencia, y no utilizarlo ...

Tú que todo lo puedes, puedes brindarme tu misericordia para
que no utilice tu nombre...

¡Hazte cargo de mi debilidad e impotencia!

...

Mantenerte en el nombre te hará avanzar en el camino.



Es una comunicación con jesucristo mismo.
Por medio de su nombre él actúa en tí y te purifica.



Me siento **presionado** por lograr más progresos.

No tienes que lograr nada, ni siquiera meditar correctamente.

Solo sigue los pasos indicados con determinación:

los "logros" dejarán de tener importancia.

Si “la presión” viene de dentro ¿qué puedo hacer?



cuando estés con tu verdadero ser,
estarás libre de la presión que te urge al rendimiento.

Mantente en el presente: mantente en la percepción de tus manos y
en la repetición del nombre de jesucristo.
Encontrarás paz y quietud.



La meditación te lleva al plano del ser.

Al pronunciar con veneración el nombre de jesucristo
los sentimientos se apaciguan.

Vivirás con más armonía:
en unidad con Dios y contigo mismo.



Solo hace falta **escuchar, sin esfuerzos ni tensiones**

Simplemente disponte a captar lo que está ahí,
lo que proviene del presente.

Una atención distendida no produce cansancio.



Si en la meditación te descubres **sumergida en cavilaciones**,
busca céntrate más en la percepción.



Sí la percepción llega a ser más fuerte que las cavilaciones,
podrá disolverse ese estado.

No confundas tu anhelo de Dios con tu deseo por lograr algo

Quieres alcanzar a Dios, pero El ya está aquí.

Detente a contemplarlo y verás que lo encontrarás todo.



10

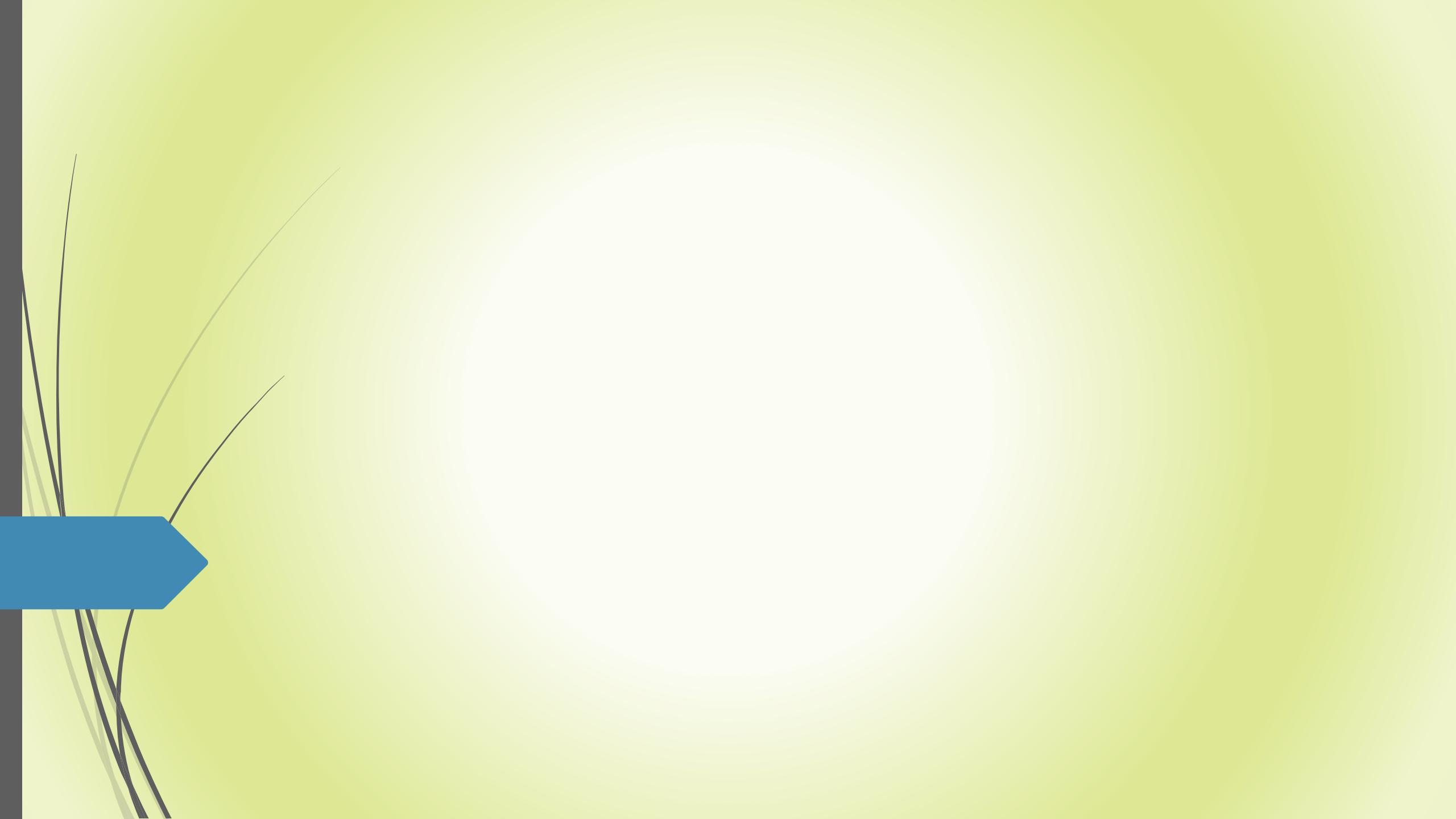
Dios está presente, lo sientas o no.

El hecho de no sentirlo es parte del camino.

Es una purificación.



contempla tu interior
para reconocer lo que queda,
a pesar de la ausencia de sentimientos.

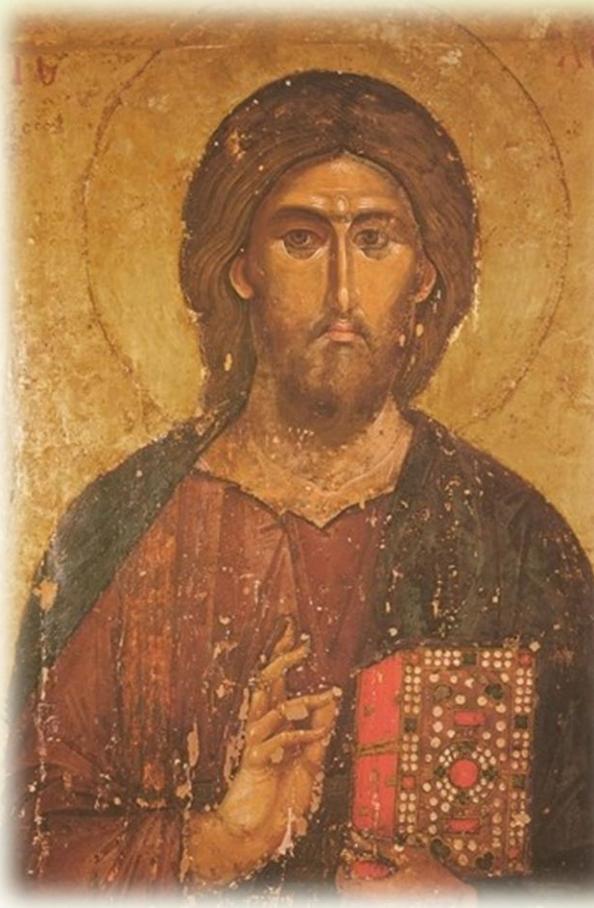




PAZ

Quietud

Amor



“El Santo Nombre”