

# Algunas claves



Ejercicios de contemplación. Franz Jalics

Tiempo 7 : La orientación hacia Dios.

**Practica contemplativa: El nombre de Jesucristo (segunda parte)**

11.

Me descubro con **mala conciencia**, con **sentimientos de culpa...**

La comprensión de tí misma no debe depender de otras personas.

Dírigete la atención hacia tu interior: Dios es el centro de tu ser...

Allí no hay sentimientos de culpa, solo el amor y la paz

Descubrirás el **sentimiento de tu propia dignidad.**

12.

Evita ensimismarte en un estado semiconsciente.

Recorreremos el camino concreto de la percepción: con "las antenas en el presente", en contacto con la realidad.

Dios es la realidad misma. Dios es conciencia pura.

Me acerco a Dios con actitud egocéntrica, esperando algo de él.

Trata de soportar tu descubrimiento: Convive con tu egocentrismo, padeciéndolo...

Al mismo tiempo, fija la atención en el presente, en tu centro más profundo.

Si permaneces en el presente, llegarás a **lo más hondo de ti**.

*A una profundidad mayor que tu egocentrismo  
tienes un amor increíblemente altruísta y una fuerza enorme.*



Permite **que actúe ese fondo primigenio** que yace  
en lo hondo de tu ser.



Cuando surgen sentimientos violentos que no crees tener...

*Admítelos con amor, con resignación...*

*Luego, intenta volver a centrarte en la percepción de tus manos, la respiración, el nombre... Mantente firme con paciencia y perseverancia...*



Uno de los frutos de padecer en verdad lo que acontece:

*"Hoy pude experimentar un recogimiento como nunca lo había vivido".*

*"Mi corazón se abrió ilímitadamente y sentí que de él fluía con calidez un amor por toda la humanidad".*

En este amor estuvo presente Jesucristo.

15

Tengo la impresión de que **algo se frena y me bloquea.**  
Siempre **reprimí** mis sentimientos.

El dolor y la tristeza quedaron dentro de tí  
sin poder mostrarse

Ahora vuelven y quieren mostrarse .



16

Me alegro de que se manifiesten mis sentimientos,  
para que se purifiquen y se rediman

Tu atención no se está centrado en Dios, sino en tu purificación.  
cambia de enfoque.

En lugar de quedarte en lo que ocurre dentro de tí,  
dirige tu atención hacia Dios mismo.



Dirige la mirada únicamente hacia Dios.

Entrégale a él todas tus preocupaciones.

En él somos transformados.

Pude **contemplar** mis mecanismos de defensa.  
Me sorprendió, pero pude **tolerarlo sin reaccionar**.

•  
Cuando vamos entrando en la contemplación,  
comenzamos a entender que podemos ser tal como somos,  
sin necesidad de realizar cambios voluntariosos.

Si nos ocupamos de Dios, él cuidará de nosotros.

Así nos vinculamos con nuestro centro,  
con la presencia de Dios en nosotros.  
Confiamos.

Él nos acoge en su amor eterno.

Dios **actúa a través de nosotros**  
más de lo que nosotros obramos por nosotros mismos.

La fuerza brota de nuestro centro.

La vida se hace más sencilla y serena,  
y las actividades más dinámicas y eficientes.

Muchas veces esperamos que los cambios vengan de fuera.

Con la meditación se produce un cambio dentro de nosotros.

Algo sana en nuestro interior.

Así podemos abordar las situaciones exteriores con más amor.






La raíz de la contemplación es el anhelo de Dios.

El anhelo y el presente están ahí,  
sin representaciones ni expectativas concretas  
de cómo se harán realidad.

De qué manera seguirá el camino y qué saldrá de él...  
Lo dejamos en manos de Dios.



Descansamos en esta unión con él.  
Eso nos basta.



*El Santo Nombre*