

# Algunas claves



Ejercicios de contemplación. Franz Jalics

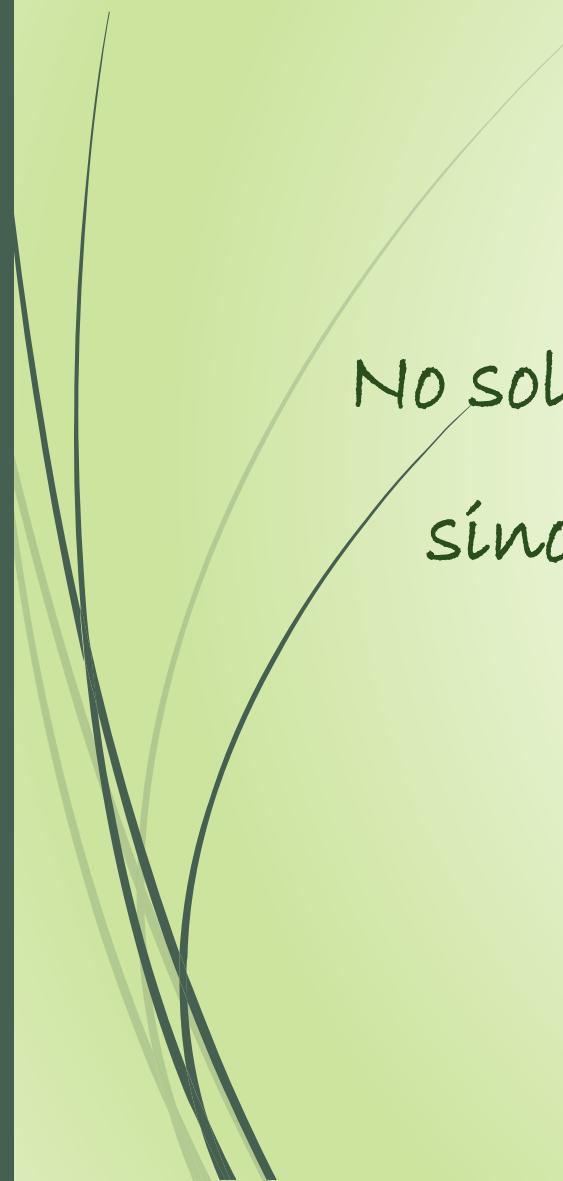
Tiempo 9 : El nombre de Jesucristo

**Practica contemplativa: (segunda parte)**



9. Gracias a la meditación puedes mirar más profundamente dentro de ti y pueden aparecer cosas ocultas que no sospechabas.

Sigue meditando, renueva tu propósito de alabar a Dios, sigue poniendo toda tu atención en el Nombre, y poco a poco, todo será redimido y te verás libre de ello.



10. La oración contemplativa exige un compromiso total y una entrega intensa.

NO SOLO EXIGE QUE DIRÍJAS TU ATENCIÓN HACIA LAS MANOS,  
SINO QUE DESPLACES TODO TU INTERÉS DESDE EL MUNDO  
EXTERIOR HACIA ADENTRO.



Tu atención está allí donde está tu corazón.

Aunque sea por media hora resulta necesario un viraje radical  
desde el mundo hacia Díos.

Entonces podrás permanecer en el presente.



11. La autocompasión es una señal de que no te aceptas ni a ti misma ni a tu vida.

Asume tu destino y prepárate a padecer todo lo que la vida te impone como sufrimiento.

Deja de darle importancia a tus lágrimas y no te preocupes de tus heridas.

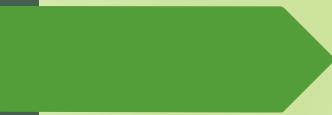
Oriéntate por completo hacia Dios. Interésate por él.



12. Si sientes un punto algo a la derecha por encima del corazón, como si fluyera algo, permanece siempre en él.



Sí no lo sientes, vuelve primero a las manos, y cuando vuelvas a percibírlo, dirige tu atención a este fluir del corazón, por llamarlo así.



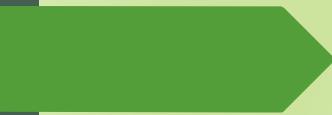
13. Mira hacia adentro. Cuando sientes: “Yo existo”, has encontrado el fundamento que no depende de los demás.

Cuando contemplas la presencia de Dios en el fondo de tu alma, encuentras algo que está contenido en sí mismo.

Este punto no necesita ser confirmado o sostenido desde afuera.

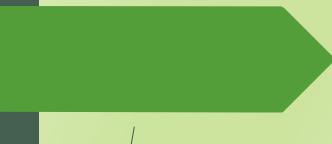


Al contemplar la presencia de Dios dentro de tí  
y experimentarte a tí mismo como constituido por dicha presencia,  
te liberarás de las comparaciones.



14. Jesucristo está aquí. Está dentro de ti.

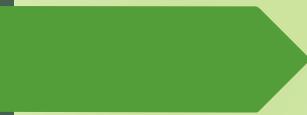
El contemplarlo a él y el contemplarte a tí  
se vuelven una sola cosa.



15. El orgullo y la arrogancia son los pecados “más agradables”. Nos resulta imposible superarlos.

Creer haberlos superado sería el máximo orgullo.  
Tan solo pueden desaparecer por obra de la gracia pura.

Podemos mirarlo a Él, hasta que Él mismo  
haga desaparecer nuestro orgullo.



## 16. Aprende a aceptar las limitaciones de tu cuerpo. Acéptalo con amor.

.

Permité que todo lo que ocurra, ocurra a su modo.

Muchas de tus tensiones desaparecerán  
y podrás vivir verdaderamente en el presente.



17. La meditación es descanso y el descanso es meditación.

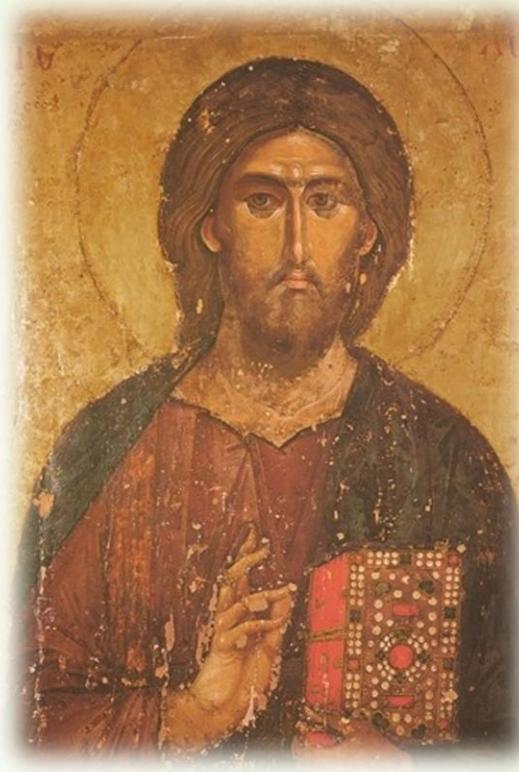
Quien medita satisfactoriamente descansa o se recupera  
y quien descansa satisfactoriamente es llevado a la  
contemplación.



La naturaleza nos libera de nuestras preocupaciones,  
pero también puede apartarnos de nuestro centro.

La soledad absoluta, la quietud inmóvil y la repetición del nombre  
nos llevan más a la profundidad  
que un paseo distendido por la naturaleza.





*“El Santo Nombre”*