



Existen muchas maneras de buscar la unión con Dios. Sin querer acabar toda la espiritualidad en este artículo, les comparto **8 acciones que nos ayudarán a buscar a Dios en lo cotidiano** y a unirnos a Él sea donde sea o hagamos lo que hagamos.

La clave de lectura de estos consejos está en la intención, es decir, en un corazón que quiere corresponder a Dios, en ese deseo de acercarse a Él y ofrecerle lo que tiene, aunque sean solo dos minutos. Verás que tu vida “rutinaria” irá cambiando, que Dios irá permeando tus costumbres. Estarás dejándote moldear por Dios.

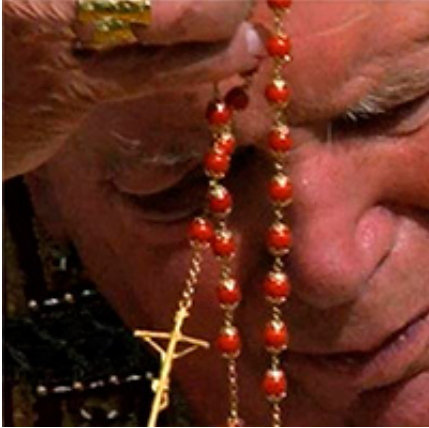
1. Meditación



Hablar de meditación puede asustar incluso a los más veteranos en la vida espiritual. Y es que no hablamos de yoga, reiki o similares, aquí **hablamos de la oración**, el diálogo entre dos personas en la unidad del amor. Es como cuando hablas con tu papá o tu mamá, pero esto es con Dios. Sí, es un diálogo. Pero no necesitas muchas palabras, basta abrirle el corazón al Señor que ya sabe lo que te sucede. Hablamos principalmente de cinco tipos de oración: bendición, adoración, petición e intercesión, acción de gracias y alabanza. Te recomiendo que dediques unos 30 minutos al día para esto. De preferencia por la mañana, antes de hacer cualquier otra cosa, así permeas todo tu ser y hacer de Dios. ¡Este será tu momento para Él! **Lo importante es saberte buscado, esperado, amado por Él.** ¡Ahh!, también deberás aceptar los momentos de silencio de Dios: cuando no te habla y parece alejarse, esas ocasiones son las mejores para unirse a Él con fe verdadera.

«Tú, cuando ores, entra en tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará» (Mateo 6,6).

2. Santo Rosario



Cuando el hombre está contento y agradecido suele ofrecer rosas a la “mujer más hermosa del mundo” (su madre o su esposa). El rosario es lo mismo pero con nuestra Madre del Cielo, la Santísima Virgen María. A diario podemos ofrecerle nuestras oraciones como un ramo de flores que luego ella lleva a su Hijo Jesucristo. De esta forma la Madre intercede por sus hijos. **Es un alago, una caricia, una sonrisa que se eleva al Cielo y nos acerca muchísimas gracias.** Ese es el santo rosario. Se me ponen los pelos de punta al solo pensar en cuántos murieron con su rosario en la mano, dando la vida por Jesús a través de la intercesión de María. Cuántos otros sufrieron persecuciones y allí estaban rezando un misterio tras otro. Cuántos más se vieron libres de las ataduras del demonio al solo pronunciar el Inmaculado nombre de María.

«No temas, María, pues Dios te ha concedido su favor. Concebirás y darás a luz un hijo, al que pondrás por nombre Jesús. Él será grande, será llamado Hijo de Altísimo; el Señor Dios le dará el trono de David, su padre, reinará sobre la descendencia de Jacob por siempre y su reino no tendrá fin» (Lucas 1, 30-33).

3. Lectura Espiritual



Consiste en leer un libro espiritual durante 15 o 30 minutos

al día. Puede ser la vida de un santo, los escritos del papa, libros sobre la oración, los sacramentos, etc.,. Siempre que sea una lectura “espiritual”. Esta práctica no sustituye la lectura diaria de la Biblia que incluso podemos hacer en la meditación de la mañana, pero si será **una gran oportunidad de abrir tu mirada a la obra espiritual de la Iglesia**. Debes tener cuidado con los libros de apariencia espiritual pero que al final terminan por confundirte más. Fíjate si está aprobado por un obispo o por el Papa. Que sea de alguna editorial católica o tenga buenas referencias bibliográficas. Te aseguro que haciendo esto poco a poco irás conociendo más a Jesús, a la Iglesia, a los santos, etc.,.

«Porque la palabra de Dios es viva, eficaz y más cortante que una espada de dos filos: penetra hasta la división del alma y del espíritu, hasta lo más profundo del ser y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón» (Hebreros 4, 12).

4. Ángelus



Esta oración data del s. XIII. Es una muy breve oración que recuerda los tres grandes misterios de la Santísima Virgen María: el anuncio que hace el ángel a María de que sería Madre del Salvador, el «Sí» de María a Dios y a su plan redentor, y la Encarnación del Hijo de Dios. Se reza tres veces al día: una por la mañana (puede ser después de la meditación), otra a las 12 en punto (mediodía), y otra por la tarde (luego del rosario). **Haciendo esta oración con fe nos unimos a los cristianos que en el mundo elevan sus plegarias a Dios**. No olvides que recordar los misterios de la vida de la Santísima Virgen nos va centrando en lo verdaderamente importante, en Jesús, y es que es inevitable que la Madre nos lleve a su Hijo.

«Isabel, llena del Espíritu Santo, exclamó a grandes voces: -Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu vientre. Pero ¿cómo es posible que la madre de mi Señor venga a visitarme?... ¡Dichosa tú que has creído! Porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá» (Lucas 1, 42-43.45).

5. Visita Eucarística



Es breve y muy fácil de hacer. Cuando pasas por una iglesia y no dispones sino de 3 minutos, esto es perfecto para tí. Entrás a la capilla y haces un acto de fe, visitas al Señor Jesús Sacramentado. Aquí puedes decirle lo que desees, por ejemplo: «Aquí estoy, Señor, paso muy rápido a verte sólo para decirte gracias...». San Francisco cada vez que entraba en una iglesia decía: «Te alabamos, Santísimo Señor Jesucristo, aquí y en todas las iglesias del mundo, pues por tu Santa Cruz redimiste al mundo». Es sencillo. ¡Cuántas veces pasamos de largo al ver una capilla! No se trata tampoco de detenerte en cada capilla que veas, sobre todo si vives en Roma o España donde hay muchas iglesias, sino de **buscar estar con Dios, ocupar tu tiempo con Él aunque sea breve**. En caso de que no puedas ir a una iglesia, puedes detenerte un momento y unírte a Dios con una “comuni3n espiritual”, diciéndole a Dios: «Señor, te amo, quiero recibirte a Tí Sacramentado, pero no pudiendo hacerlo ahora, te recibo espiritualmente en mi corazón». Esto sí que renueva tu día, sobre todo en momentos de dificultad.

«Yo soy el pan de vida. El que viene a mí no volverá a tener hambre; el que cree en mí nunca tendrá sed... La voluntad de mi Padre es que todos los que vean al Hijo y crean en él tengan vida eterna, y yo los resucitaré en el último día» (Juan 6, 35.40).

6. “Credo” antes de dormir



Esto debe ser lo que más cuesta, si es así, vas por buen camino. Cuando llega la noche lo único que uno desea es acostarse y dormir, así que ofrecerle cinco minutos a Dios para rezar el “Credo” será un sacrificio. Este acto de desprendimiento de sí mismo Dios lo ve, tenlo por seguro. Costará más al principio,

luego formarás el hábito y te será de gran gusto. **Rezar el “Credo” antes de dormir será una ayuda clave incluso frente a las tentaciones:** conectarte a Internet hasta la madrugada, ver pornografía o visitar sitios inadecuados, responder mensajes durante horas, etc. Confía tu sueño a Dios, haz la señal de la cruz y dile al Señor: «Sálvanos, Señor, despiertos; protégenos mientras dormimos para que velemos con Cristo y descansemos en paz».

«Sepan que el Señor me ha mostrado su amor. El Señor me escucha cuando lo invoco... Me acuesto tranquilo y en seguida me duermo, porque sólo tú, Señor, me haces descansar en paz» (Salmo 4, 4.9).

7. Via Crucis (viernes)



Esta práctica es de gran ayuda, como todas las anteriores pero especialmente, para centrarte en el misterio pascual de Jesucristo. Recorrer las catorce estaciones te ayudará a sobrellevar la cruz por muy pesada que sea, a unirte al sufrimiento de Nuestro Señor, a encomendar a tantas personas que pasan por momentos difíciles. **Luego de varias veces vas descubriendo la estación que más te ayuda, en la cual necesitas profundizar más.** Cuando llegas a la estación número quince, que es la Resurrección del Señor, agradece a Dios por tu vida, por tu familia, por todo lo que te ha dado; precisamente es allí donde todo calvario triunfa en la vida nueva. Las heridas sanan. Es hermoso pensar en esto: caminamos con Jesús en esta vida, llevamos nuestra cruz, pero nuestros pasos no son estériles, son semillas de fe para otros, son luz en las tinieblas, son la sal de la tierra. Nuestro caminar es fecundo, ¡atrévete a darle un sentido cristiano a tu vida!

«Si alguno quiere venir detrás de mí, que renuncie a sí mismo, cargue con su cruz, y me siga. Porque el que quiera salvar su vida, la perderá; pero el que pierda su vida por mí, la conservará» (Mateo 16, 24-25).

8. Jaculatorias

La palabra jaculatoria viene del latín «*iaculum*» que significa lanza. El término se ha usado en el deporte con la variante “jabalina”. En la vida espiritual las jaculatorias **son**

pequeñas frases que se repiten durante el día, sobre todo en momentos difíciles, para unirnos a Dios. Imagínate que son pequeñas flechas de luz que se lanzan al cielo, donde cada frase es una breve oración que llega directo a Dios. Pueden ser: «Jesús, en tí confío», «Señor, tú sabes que te amo», «Haz de mí un instrumento de tu paz», «Jesús manso y humilde de corazón, haz mi corazón semejante al tuyo», etc. Versículos bíblicos, invocaciones, pedacitos de oraciones, una frase de fe. Aquí tu mismo puedes crearlas, lo importante es repetir constantemente esta frase, de manera que se haga vida, y brote de allí una esperanza o una luz en medio de las tinieblas.

«Que la palabra está cerca de tí; en tu boca y en tu corazón. Pues bien, ésta es la palabra de fe que nosotros anunciamos... Cuando se cree con el corazón actúa la fuerza salvadora de Dios, y cuando se proclama con la boca se obtiene la salvación» (Romanos 8, 10).

Estos consejos no deben ser entendidos en una visión matemática. No significa que mientras más actos hagas, más cerca estás de Dios. Lo que importa es la pureza de intención que tengas, ese deseo auténtico de unirse a Dios, de decirle “aquí estoy”. Una vez comprendido lo anterior estamos listos para cambiar de vida, haciéndola más espiritual, más cercana a Dios. Antes de terminar es necesario que conozcas una máxima muy cierta: «El que no avanza en la vida espiritual, retrocede». **No es lo mismo unirte a Dios que no unirte a Él.** Tu vida espiritual sin la oración no sigue igual, al contrario, vas retrocediendo, porque el mundo es como un río correntoso, y nosotros vamos contracorriente, cualquier descuido o parada te hará caer en la corriente. Sin caer en angustias o desalientos, debemos luchar para que Cristo reine en mi vida y luego en la sociedad.

Termino con San Pío de Pietrelcina que decía: **«Ora, ten fe y no te preocupes».**

Artículo publicado originalmente en Catholi-link.com