

https://es.aleteia.org/2017/10/14/4-habitos-poderosos-que-todo-cristiano-necesita-practicar-a-diario-2/?utm_campaign=NL_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_es

4 HÁBITOS PODEROSOS QUE TODO CRISTIANO NECESITA PRACTICAR A DIARIO

Philip Kosloski | Oct 14, 2017



Necesitamos incorporar gradualmente estos hábitos en nuestras vidas para asegurar el éxito

Aproximadamente al mismo tiempo que descubrí que necesitaba un retiro anual para rejuvenecer mi vida de oración, me topé con un artículo del padre John McCloskey llamado “Los siete hábitos diarios de la gente santa y apostólica”. Me impactó y me dio el empujón y la motivación para comprometerme a la oración diaria. Supe que debía incorporar más la oración en mi vida diaria, pero no sabía cómo.

Los siete hábitos diarios de la gente santa y apostólica fueron la clave para que yo me abriera a un nuevo mundo de oración.

Sin embargo, los siete hábitos que el padre McCloskey sugiere pueden ser desalentadores a veces. Es por eso que les sugiero comenzar con cuatro hábitos diarios que considero que todo Cristiano necesita para adaptarse a vivir bajo la sombra de Dios.

Recuerda, Roma no fue conquistada en un día; necesitamos incorporar gradualmente estos hábitos en nuestras vidas para asegurar el éxito. He aquí los esenciales:

Ofrecimiento de las mañanas
15 Minutos de lectura espiritual
15 Minutos de oración mental
Examen de conciencia por las noches

Estos hábitos (junto con los tres adicionales que mencionaré más adelante) buscan profundizar nuestra relación con Dios. Esta relación, de la misma manera que cualquier amistad o matrimonio, sufrirá si no se fortalece con momentos de conversación regular. Nunca hubiese podido casarme con mi esposa, si no le hubiese hablado. Es simplemente sentido común, si quieres llegar a conocer a alguien, debes pasar tiempo con él o ella.

Lo mismo sucede con Dios

Si queremos crecer en nuestra relación con Dios, debemos dedicar tiempo regularmente a conversar con Él. Cuando lleguemos las puertas del paraíso Celestial, queremos que nuestra experiencia sea una reunión entre viejos amigos y no un encuentro entre extraños.

¿Qué significan cada uno de estos hábitos? Examinemos cada uno de ellos:

1.- Ofrecimiento de las Mañanas

El padre McCloskey describe el ofrecimiento de la mañana como “arrodillarse y usar tus propias palabras, o una fórmula, para ofrecer el día que está por comenzar para la gloria de Dios”. Puedes escoger la oración de ofrecimiento que quieras. Yo personalmente uso el “Serviam” en cuanto me despierto. Es sencilla pero muy poderosa.

Una oración de ofrecimiento muy popular es la de Santa Teresa de Lisieux:

“Dios mío, te ofrezco todas las acciones que hoy realice por las intenciones del Sagrado Corazón y para su gloria. Quiero santificar los latidos de mi corazón, mis pensamiento y mis obras más sencillas uniéndolo todo a Sus méritos infinitos, y reparar mis faltas arrojándolas al horno ardiente de Su amor misericordioso.

Dios mío, te pido para mí y para todos mis seres queridos la gracia de cumplir con toda perfección Tu voluntad y aceptar por Tu amor las alegrías y lo sufrimientos de esta vida pasajera, para que un día podamos reunirnos en el cielo por toda la eternidad. Amén”.

Al realizar una oración de ofrecimiento en la mañana, le dedicas el resto del día a Dios; lo que te prepara a la vez para enfrentar cualquier cosa que se venga ese día.

2.- 15 Minutos de lectura espiritual

Esto es “unos pocos minutos de lectura sistemática del Nuevo Testamento para identificarnos a nosotros mismos con las palabras y acciones de nuestro Salvador, y el resto del tiempo dedicarlo a

la lectura de un libro clásico de espiritualidad Católica – preferiblemente recomendado por tu consejero espiritual. Como decía San Josemaría Escrivá:

“No descuides tu lectura espiritual. La lectura ha formado muchos santos” (El Camino, 116).

Una manera de cumplir con esto es leer la lectura del Evangelio del día y luego encontrar un libro espiritual que te ayudará a crecer en tu relación con Dios.

3.- 15 Minutos de oración mental

La oración mental es muy sencilla, aunque no se da sin distracciones. Consiste en un momento “corazón a corazón” con Dios, dejando tiempo para hablar y escuchar. Dios está extremadamente interesado en qué te perturba y qué sucede en tu vida. De forma similar a como un padre se interesa en el día de sus hijos después de la escuela. Dios quiere conocer (aunque Él ya conoce) todo acerca de tu vida.

La razón por la que Él quiere conocer tus más profundos deseos es porque eso te atrae hacia Él. Como en cualquier relación, cuando le revelas a otra persona tus sentimientos empiezas a compartir este lazo invisible que puede durar toda una vida.

4.- Examen de conciencia por las noches

El padre McCloskey explica cómo hacer un examen de conciencia antes de ir a la cama:

- Te sientas, llamas al Espíritu Santo para que te ilumine y repasas por algunos minutos tu día en la presencia de Dios preguntándote si te has comportado como un hijo de Dios en casa, en el trabajo, con tus amigos.
- También debes ver esa área particular que has identificado con ayuda de la dirección espiritual en la que sabes debes mejorar para convertirte en santo.
- Puedes, además, dar un vistazo y ver si has sido fiel a esos hábitos diarios que hemos discutido en este artículo.
- Luego, haces una acción de gracias por todo lo bueno que has hecho y un acto de contrición por todas las áreas donde has fallado deliberadamente.
- Ahora es tiempo de tu merecido descanso, por el que luchas para que sea santo por medio de tu diálogo interior con la Santísima Trinidad y tu madre María mientras eres empujado al sueño.

Esto es importante y ayuda a prepararse para la próxima confesión. Es muy saludable examinar tus faltas y fracasos y pedir la ayuda de Dios para superarlos. El Divino Doctor sanará cualquier cosa que le digamos que está mal con nuestra alma. En ocasiones, Su medicina no será fácil de digerir, pero Él nos da el remedio que nos ayuda a avanzar más rápido en el camino hacia la Vida Eterna.

Los otros tres hábitos diarios que el padre McCloskey sugiere son: la Misa diaria, el Santo Rosario y orar con el Ángelus. Sugiero comenzar con los cuatro primeros antes de intentar estos últimos tres. Son un poco más difíciles de cumplir dependiendo de nuestro estado en la vida.