



# ¡Espera grandes cosas de Dios!

Prácticas espirituales para ayudarte en tu camino

Todos los días es una oportunidad de acercarte más a Jesús y crecer en la fe. Así que ahora es un buen momento para volver a dedicarnos a caminar a diario con Jesús. Aquí te presentamos algunas prácticas espirituales para ayudarte. Si ya sigues estas prácticas espirituales, vuelve a dedicarte a ellas. Si no las sigues, comienza ahora. A medida que te encuentres con Dios cada día, tu vida cambiará.



**Paulist Prison Ministries**

A Service of

**Paulist Evangelization Ministries**

PO Box 29121 • Washington, DC 20017



## **Desarrolla tu “disciplina espiritual”.**

Crecer en la fe no sucede automáticamente. Tenemos que hacer nuestra parte y trabajar en ello. Muchos directores espirituales recomiendan que, si queremos crecer espiritualmente, debemos cultivar nuestra propia “disciplina espiritual”. **Lo principal es hacer lo posible, no lo imposible.** Eso significa que si no tienes una hora en silencio al día para rezar no intentes rezar en silencio una hora al día. No lo lograrás y acabarás por sentirte frustrado y fracasado. Por lo tanto, busca cultivar una vida espiritual acorde a tu situación actual.

Las circunstancias de cada uno son diferentes. La altura de tu crecimiento espiritual afectará tus distracciones y el tiempo que tienes para estar tranquilo. Hasta tu personalidad afecta lo que puedes y debes intentar hacer. Estas son algunas sugerencias de prácticas espirituales para tu vida.

Una buena disciplina espiritual consta de varias partes. Considera estas: 1) Lee la Palabra de Dios. 2) Asiste al culto y reza. 3) Forma parte de una comunidad. 4) Ocuúpate de los demás y sírvelos. Veámoslas en más de detalles.

### **Primero, lee la Palabra de Dios.**

Lee la Sagrada Escritura. Escucha las lecturas de la Sagrada Escritura. Ya que la misa católica consta de la Liturgia de la Palabra y la Liturgia de la Eucaristía, la misa es un buen momento para escuchar la proclamación de la Palabra. Escúchala y trata de recordar algo que puedas usar como guía. Por lo tanto, también es bueno adquirir el hábito diario de leer algo de la Biblia. Tal vez desees seguir las lecturas de la misa diaria. O tal vez leer lecturas de los libros de la Biblia (comenzando con el Nuevo Testamento), o quizás toda la Biblia. No necesitas que seas un erudito de la Biblia: solo trata de escuchar la voz de Dios.

Lee lentamente y reflexiona acerca de lo que has leído. Pide al Espíritu Santo que te guíe e ilumine. Escribe en un cuaderno algo que te llame la atención. (Guarda tus notas de oración en privado.)



## **Segundo, asiste al culto y reza.**

Asiste a misa. La Eucaristía es el gran sacramento de vida y amor. Participa con el corazón y la mente abiertos, con el deseo de encontrarte con Jesús y aprender de él, crecer en él, dejar que él te sane.



La liturgia es una vez a la semana y dura una hora o menos. Por lo tanto, además, dedica un momento cada día a la oración personal. Reserva tiempo y un lugar para poder hablar con Dios. Es mejor poco tiempo que ninguno. Si es posible, también lee la Escritura durante este tiempo.

## **Tercero, forma parte de una comunidad.**

Cuando Jesús llamó un grupo de seguidores conocidos como sus discípulos, nos daba un ejemplo. Es importante formar parte de una comunidad.



Una comunidad puede ser un aliento y apoyo en momentos difíciles. Puede ser gente con quien hablar y crecer, que ofrece relaciones positivas. Una comunidad de creyentes es un lugar donde vivimos nuestra fe, para que no sea algo que está solo en la cabeza. Tiene que estar en nuestro corazón y en nuestras acciones, también.

## **Cuarto, ocúpate de los demás y sírvelos.**

Esto está íntimamente ligado al número tres de arriba. Nuestra fe no es para nosotros solos. Hay que ocuparse de los demás y servirlos también. Busca maneras de hacer esto.



## **Un encuentro personal con Cristo.**

En el centro de estas prácticas espirituales está el “encuentro personal con Cristo”. Todas estas cosas te ayudan a encontrar a Jesús, y esto te ayudará a crecer espiritualmente. Encontrar a Cristo significa aprender acerca de él, pero igual de importante, significa sentir su presencia en tu vida. Sabrás cuando esto está sucediendo.

Que estas prácticas te traigan bendiciones especiales en tu camino. Espera grandes cosas de Dios.