

# Siete Hábitos Diarios de Personas Apostólicas Santas

por Padre John McCloskey

Estas leyendo esto porque estas interesado en tomar tu vida espiritual más seriamente de ahora en adelante. Aceptar de corazón uno de los puntos clave del Concilio Vaticano II: la importancia de la doctrina de la llamada universal a la santidad. También conoces que Jesús es el único camino a la santidad "Yo soy el camino, la verdad y la vida." El secreto de la santidad es la oración constante la cual puede ser definida como el continuo contacto con la Santísima Trinidad "reza siempre y sin desfallecer" (Lc. 18:1). Hay varios caminos para llegar a conocer a Jesús. Nosotros vamos a hablar brevemente sobre algunos de ellos en este artículo. Si quieres llegar a conocer, amar y servir a Jesús de la misma forma que aprendes a amar y enamorarte de otras personas: tu esposa, miembros de tu familia y amigos íntimos, por ejemplo, pasando un tiempo considerable con el en forma regular y, en este caso básicamente todos los días. El retorno, si lo haces, es la única verdadera felicidad en esta vida y la visión de Dios en la próxima. No hay sustituto a esto.

La santificación es un trabajo de toda la vida y requiere nuestro determinado esfuerzo para cooperar con la gracia santificante de Dios que viene por medio de los sacramentos.

Los siete hábitos diarios que propongo consisten en el ofrecimiento de la mañana, la lectura espiritual (Nuevo Testamento y un libro espiritual sugerido por tu director espiritual), el Santo Rosario, la Santa Misa y Comunión, al menos quince minutos de oración mental, la recitación del Angelus al mediodía y un breve examen de conciencia por la noche. Estos son los principales medios para alcanzar la santidad. Si eres una persona que quiere llevar a Cristo a otros a través de la amistad, estos son instrumentos con los cuales almacenarás la energía espiritual que te permitirá hacerlo. La acción apostólica sin los sacramentos, volverá ineficaz una sólida y profunda vida interior. Puedes estar seguro que los santos incorporaron por uno u otro camino todos estos hábitos en su rutina diaria. Tu objetivo es ser como ellos, contemplativos en el medio del mundo.

Quiero remarcar varios puntos antes de examinar los hábitos. Uno, recuerda que el crecimiento en estos hábitos diarios son como una dieta o un programa de ejercicio físico es un trabajo de proceso gradual. No esperes incorporar los siete o aún dos o tres de ellos en tu agenda diaria inmediatamente. No puedes correr una carrera de cinco kilómetros si antes no te has entrenado. Tampoco puedes tocar a Liszt a la tercera clase de piano. Esta prisa te invita al fracaso, y Dios quiera que tengas éxito tanto en tu ritmo como en el Suyo. Debes trabajar cercanamente con tu director espiritual y gradualmente incorporar los hábitos a tu vida en el período de tiempo que corresponda a tu particular situación. Puede ser el caso que por las circunstancias de tu vida se requiera la modificación de los siete hábitos. Segundo, al mismo tiempo tu debes hacer el firme propósito, con la ayuda del Espíritu Santo y tus especiales intercesores, para hacer de ellos la prioridad de tu vida—más importante que comer, dormir, trabajar y descansar. Quiero aclararte que estos hábitos no se pueden adquirir a las corridas. Ese no es el modo que nosotros queremos tratar a los que amamos. Ellos deben hacerse cuando estemos más atentos durante el día en un lugar en silencio, y sin distracciones donde sea fácil ponerse en presencia de Dios y estar con Él. Después de todo, ¿no es más importante nuestra vida eterna que nuestra vida temporal? Todo esto redundará al momento de nuestro juicio como una cuenta de amor a Dios en nuestro corazón Tercero, quiero dejar en claro que vivir los hábitos no es pérdida de tiempo. No estas perdiendo el tiempo en realidad lo ganas. Nunca conocerás una persona que viva todos ellos diariamente que sea menos productiva como trabajador o peor esposo o que tenga menos tiempos para sus amigos o no pueda cultivar su vida intelectual. Todo lo contrario, Dios siempre recompensa a los que lo ponen al El primero. Nuestro Señor multiplicará asombrosamente tu tiempo como multiplicó los panes y los peces y dio de comer a la multitud hasta saciarse. Puedes estar seguro que el papa Juan Pablo II, la Madre Teresa o San Maximiliano Kolbe rezan o han rezado mucho más que la hora y media que se sugiere en estos hábitos repartidos a lo largo del día.

### **Primer Hábito**

El primer hábito es el ofrecimiento del día por la mañana, cuando te arrodillas y utilizando tus propias palabras o una fórmula, ofreces todo tu día a la gloria de Dios. Lo que no es simple es lo que sucederá antes del ofrecimiento. Como el fundador del Opus Dei indica "Véncete cada día desde el primer momento, levantándote en punto, a la hora fija, sin

conceder ni un minuto a la pereza.

Si, con la ayuda de Dios, te vences, tendrás mucho adelantado para el resto de la jornada.

¡Desmoraliza tanto sentirse vencido en la primera escaramuza! (Camino, 191)

En mi experiencia pastoral, quien puede vivir el "minuto heroico" en la mañana y, a la noche va a la cama en el tiempo previsto, tiene la energía física y espiritual a lo largo del día para parar lo que este haciendo para cumplir los otros hábitos.

### **Segundo Hábito**

El segundo hábito es por lo menos quince minutos de oración en silencio. Puedes agregar otros quince minutos extras en otro momento del día. Después de todo, ¿Quién no desea pasar más tiempo con tan excelente compañía? La oración es una conversación uno a uno, directa con Jesucristo, preferentemente frente al Santísimo Sacramento en el Sagrario. Esta es tu hora de la verdad o tu momento superior. Si lo deseas puedes abrirte y hablar acerca de lo que esta en tu mente y en tu corazón. Al mismo tiempo adquirirás el hábito de escuchar cuidadosamente y meditar como otra María (Lc. 10.38-42) para ver que es lo que Jesús te esta pidiendo y que te quiere dar. Es aquí que nosotros comprendemos su dicho "Sin Mí, nada pueden hacer."

### **Tercer Hábito**

El tercer hábito son quince minutos de lectura espiritual que usualmente consistirá en unos pocos minutos de sistemática lectura del Nuevo Testamento para identificarnos con la Palabra y acciones de nuestro Salvador y el resto del tiempo en un libro clásico de espiritualidad católica recomendado por tu director espiritual. Decía el Beato Josemaría Escrivá "No dejes tu lección espiritual. La lectura ha hecho muchos santos" (Camino 116). En cierto sentido, es el más práctico de nuestros hábitos porque con su práctica a través de los años leeremos varias veces la vida de Cristo y adquiriremos la sabiduría de los santos y de la Iglesia junto con la lectura de docenas de libros los cuales enriquecerán nuestro intelecto. También podremos poner las ideas allí expresadas en acción.

## **Cuarto Hábito**

El cuarto hábito es participar en la Santa Misa y recibir la Santa Comunión en estado de gracia. Este es el hábito más importante de todos los siete (cfr. Jn. 6, 22-65). Ella debe estar muy en el centro de nuestra vida interior y consecuentemente de nuestro día. Este es el acto más íntimo posible del hombre. Encontramos a Cristo vivo, participamos en la renovación de Su sacrificio por nosotros y en unidad cuerpo y alma hacia el Cristo resucitado y nosotros mismos. Como el papa Juan Pablo II dijo en su Exhortación Apostólica Ecclesia in America "La Eucaristía es el centro viviente y eterno centro alrededor del cual la comunidad entera de la Iglesia se congrega" (nº35).

## **Quinto Hábito**

El quinto hábito es rezar cada día al mediodía el Angelus o Regina Coeli invocando a Nuestra Santísima Madre de acuerdo al tiempo litúrgico. Esta es una costumbre católica que se remonta a muchos siglos. Este es un hermoso modo de honrar a Nuestra Señora por un momento, como niños recordamos a Nuestra Madre durante el día y meditamos sobre la Encarnación y Resurrección de Nuestro Señor el cual da sentido a toda nuestra existencia.

## **Sexto Hábito**

El sexto hábito también es Mariano. El rezo del Santo Rosario cada día y la meditación de los misterios, los cuales versan sobre la vida de Nuestro Señor y Nuestra Señora. Como el Beato Josemaría señaló "El Rosario es efficacísimo para los que emplean como arma la inteligencia y el estudio. Porque esa aparente monotonía de implorar a Nuestra Señora, como niños con su Madre, puede destruir todo germen de vanagloria y de orgullo" (Surco 474). El Rosario es un hábito que una vez adquirido es difícil abandonar. Junto con la repetición de las palabras de amor a María y el ofrecimiento de cada decena por nuestras intenciones, nosotros tomamos un atajo hacia Jesús el cual pasa a través del corazón de María. El no puede rechazar nada de Ella.

## **Séptimo Hábito**

El séptimo hábito es un breve examen de conciencia por la noche antes

de ir a la cama. El santo Fundador del Opus Dei decía "Examen de conciencia. Labor diaria. Contabilidad que no descuida nunca quien lleva un negocio. ¿Y hay negocio que valga más que el negocio de la vida eterna? (Camino, 235). Te sientas, pides luces al Espíritu Santo y por varios minutos revisas tu día en presencia de Dios preguntádote si te has comportado como un hijo de Dios en el hogar, en el trabajo, con tus amigos. También miras una particular área la cual tu tienes identificada con ayuda de tu director espiritual quien conoce tus necesidades para mejorar y llegar a la santidad. También puedes hacer una rápida mirada para ver si has sido fiel en los hábitos diarios que hemos discutidos en este artículo. Luego haces un acto de gratitud por todo lo bueno que has hecho y un acto de contricción por aquellos aspectos en los que voluntariamente has fallado.

Luego tomarás tu merecido descanso, que te esforzaras para santificar a través de tu diálogo interior con la Santísima Trinidad y tu madre María mientras te quedas dormido. Si una persona honestamente mirase su día, no importa cuan ocupado este, (y nunca me pareció encontrarme con gente que no este muy ocupada a no ser que este permanentemente retirada), puede frecuentemente encontrar que usualmente mal gasta un poco de tiempo cada día. Piensa, ¿que necesidad hay de una taza de café extra cuando puedes usar ese tiempo para visitar el Santísimo Sacramento quince minutos antes de comenzar el trabajo? O la media hora o mucho más gastada mirando programas de televisión o videos. También es común, gastar tiempo durmiendo en el tren o escuchando la radio en el auto cuando puede ser usado para rezar el Rosario. Como también, ¿el diario no lo puedes leer en diez minutos en lugar de veinte dejando espacio para la lectura espiritual?

¿Y esa comida no podría hacerse en media hora dejando espacio para la Misa? No olvides que esta media hora es tiempo mal gastado cuando al final del día podrías haberla usado para una buena lectura espiritual, examinar tu conciencia e ir a la cama a tiempo para recuperar energías para las batallas del día siguiente. La lista continúa. Puedes hacer la tuya.

Sé honesto contigo y con Dios. Estos hábitos, vividos bien, nos capacitan para obedecer la segunda parte del gran mandamiento amar a los otros como a nosotros mismos. Estamos en la tierra como estuvo el Señor "para servir y no para ser servido." Esto sólo puede ser alcanzado junto a nuestra gradual transformación en otro Cristo a través de la oración y los

sacramentos. Viviendo estos siete hábitos llegaremos a ser personas santas y apostólicas siempre, ten por seguro, que cuando caemos en algo grande o pequeño, tenemos siempre un Padre que nos ama y espera en el Sacramento de la Penitencia y la devota ayuda de nuestro consejero espiritual para que volvamos a nuestro curso correcto.