

## ¿En qué consiste la vida espiritual?



### Oración personal:

*Oraciones de la mañana y de la noche. Antes y después de cada obra. En cualquier otra situación la oración de Jesús.*

**Oración comunitaria:** *Visperas del Domingo. Liturgia del domingo. Liturgias en los días festivos.*

**Ayuno:** *Los miércoles y los viernes de cada semana (Se recuerdan la tradición de Judas y la muerte en la cruz de Nuestro Señor). Ayunos de varios días (Cuaresma, Ayuno de la fiesta de San Pedro y San Pablo, de la Dormición de la Virgen y de Navidad). Ayuno de un día establecido por la Iglesia: el día 18 de enero antes del Bautismo del Señor, en la Exaltación de la Cruz el día 27 de setiembre y el 11 de setiembre, día de la muerte de San Juan Bautista.*



## ¿EN QUE CONSISTE LA VIDA ESPIRITUAL?

Muchos piensan que con el Bautismo todo se termina. Pero esto en realidad no es así. Con el Bautismo todo empieza. Al bautizado se le ha sembrado la semilla de la Vida Eterna y hay que cuidarla.

Para el crecimiento de la semilla de la Vida Eterna se necesita regarla, es decir: con Comunión frecuente, con vida espiritual, y con paciencia en los dificultades por Cristo.

Es muy frecuente que después del Bautismo la persona tenga dificultades, dolores, aumento de las tentaciones, aunque no son superiores a sus fuerzas. Después del Bautismo no hay que temer al mal de ojos, a las brujerías y brujos; si la persona cumple los mandamientos con fervor, ningún espíritu del mal podrá hacerle daño. Lo más importante después del Bautismo o cuando

se ha regresado de nuevo a la Iglesia (es decir la persona que fue bautizada en la niñez y no vivió cristianamente durante mucho tiempo) es no perder el primer entusiasmo, teniendo oración frecuente (aunque sea una oración breve), ayunar de apoco, superar con persistencia a las pasiones y a las costumbres pecaminosas. ¿Cómo hacer esto?

Veamos como crece una planta.

Hay que desmalezar a la huerta o el jardín – es decir, arrancar del corazón las costumbres y pensamientos malos. Alrededor de la planta tiene que haber aire puro – es la atmósfera de Iglesia en la vida, sobretodo se manifiesta en la conservación de la fe pura.

Es necesaria la vigilancia del jardinero – es decir, la ayuda de un sacerdote. Tiene que haber un invernadero – es la esperanza en Dios.

Hay que cuidar a la planta de los parásitos y de las enfermedades – de las herejías, los sismas y las pasiones espirituales (gula, lujuria, avaricia, ira, pereza, vanagloria y orgullo). Hay que leer regular-mente a la Sagrada Escritura y a los Santos Padres.

Hay que cortar las hojas de la planta que no sirven – es decir, el entusiasmo fariseo por las prácticas exteriores en daño del crecimiento espiritual, el cual es determinado por la humildad en la persona. Y así aparecerán los frutos de las buenas obras. Pero a la vez habrá tentaciones con más fuerza. Y esto es entendible. Si el deportista alcanza una gran velocidad, el entrenador aumenta el nivel, para mejorar el resultado. Y así hace Dios. Frecuentemente como premio por nuestra buena obra, nos da la posibilidad de hacer algo más, algo más difícil. Ese es el signo de su amor hacia nosotros. Y cuando los frutos maduran, entonces Dios toma al hombre y lo corona como vencedor. No hay que subir rápidamente por la escalera del

Lo más importante que hay que recordar es que, el crecimiento espiritual de la persona no depende solamente de las buenas obras sino de la gracia del Espíritu Santo, la cual desciende al humilde, como dice la Escritura “Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes” (Sant. 4, 6).

cielo. Hay que ir por ella lentamente. Quienes nos ayudan son los Santos Padres de la Iglesia y el director espiritual.

Comencemos desde lo más sencillo. Cada especie de vida tiene sus particularidades, su ritmo, su orden. Y así en el cristiano debe tener su estilo y su ritmo de vida. Cambia la rutina del día.

### **La oración personal**

Al despertarse en la mañana, el cristiano puesto delante de los íconos, enciende una vela y la lámpara, y lee las oraciones de la mañana. ¿Cómo hay que leer correctamente el texto?

El apóstol Pablo escribe que mejor son cinco palabras con la inteligencia que miles con la lengua (Cf. 1 Cor. 14, 18-19) por eso quien reza debe comprender cada palabra de la oración. En el tiempo de la oración no hay que representarse imaginariamente, de ningún modo ni a los santos ni a Cristo. Ya que si no, uno puede volverse loco y dañarse espiritualmente. Esto es lo que dice el venerable Nilo de Sinaí “No tengas el deseo de ver a los ángeles, o las fuerzas espirituales, o a Cristo, para no volverte loco, tomando al lobo por pastor y no inclinándote al enemigo – al demonio”. Hay que seguir con la inteligencia las palabras de la oración, tener devoción y espíritu de arrepentimiento en el corazón. En general, al comienzo y al

final de la oración se debe hacer la señal de la cruz y también las postraciones.

Después de las oraciones de la mañana se come el próforo y se toma agua bendita. Y después se hacen las cosas cotidianas. Antes de sentarse a comer, el cristiano reza la oración del “Padre Nuestro”, y después con la señal de la cruz bendice la comida diciendo: “En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo”. Después de la comida no hay que olvidarse de dar gracias a Dios. Durante el día los cristianos tienen que recordar a Dios. Y por eso repetimos las palabras: “Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mi pecador”.

Ante cada obra pedimos la ayuda de Dios. Si la obra es grande se puede ir al templo y pedir un moleben.

Al anochecer, antes de ir a dormir, se lee la oración de la noche, pidiendo a Dios su protección.

### **Lectura espiritual**

Cada día leemos la Sagrada Escritura. Generalmente: un capítulo del Evangelio, dos capítulos de las cartas de los apóstoles, y una Katisma del Salterio (la cantidad depende de cada uno).

### **El ayuno**

Cada semana ayunamos los miércoles (se recuerda la traición de Judas) y los viernes (se recuerdan los sufrimientos y muerte de Cristo).

También están los grandes ayunos (la Cuaresma, el del San Pedro y San Pablo, el de la Dormición de la Virgen, y el de Navidad).

### **Visita a la iglesia**

El sábado a la tarde y el domingo a la mañana vamos al templo. Y recibimos la Comunión al menos una vez al mes. Antes de comulgar hay que ayunar generalmente 3 días (si recibimos la Comunión una vez al mes o no tan seguido hay que ayunar 3 días, si lo hacemos más frecuente entonces hay que hablarlo con el director espiritual), se rezan las debidas oraciones (los tres cánones: del arrepentimiento, de la Virgen y del Ángel de la Guarda y también las oraciones después de la Comunión). Hay que ir al templo en la tarde del sábado a las Vísperas, nos confesamos y al día siguiente a la mañana asistimos a la Liturgia.

Es necesario conseguir un director espiritual, el cual nos guiará ir hacia Cristo y así evitaremos muchos errores en la vida espiritual.

No se olviden de lo más importante. Ustedes vinieron a la Iglesia, a Dios y ahora hay que vivir ante su presencia, caminar según Él, amarlo y ser inmaculados. Entonces así podremos ser santos y cumplir su voluntad, tener vida y vida en abundancia (Cf. Jn. 10, 10). Para esto recibimos el Bautismo como se dice: “Sed santos, porque Yo soy santo” (Lev. 20, 26).