



## Bucearás en tu propia tradición espiritual

**1. Encuentra tiempo en tu día a día para la meditación y la relajación.** Te ayudará a tomar consciencia del tiempo presente, atendiendo a pensamientos, emociones y sensaciones corporales con una actitud de curiosidad, interés y aceptación. Sin juzgar. Disfrutando del aquí y ahora.

**2. Párate, escucha, siente y vive la aventura del silencio.** En muchas ocasiones no vivimos de forma fluida por el ruido que experimentamos y necesitamos detenernos para escuchar el silencio. El silencio puede hacer que la espiritualidad se haga evidente, sin intermediarios. El silencio es tener la experiencia de lo eterno en nuestra vida. En el silencio, te conoces, contactas con el ser puro que eres, con tu realidad, con tu espíritu.

**3. Observa, enriquézete y admira el entorno.** Reserva unos minutos a observar la naturaleza, desde lo más grande, como puede ser la salida o la puesta del sol, las nubes que evolucionan en el cielo, cambiando de forma y color a lo largo del día; hasta lo más pequeño, como una flor en sus más mínimos detalles o el vuelo de los insectos. Todos ellos encierran detalles que, solo conociendo, aprenderemos a amar y respetar.

**4. Aprende a valorar lo cotidiano.** Constantemente tendemos a anhelar aquello que no tenemos o depositar la felicidad en poseer nuevas cosas materiales sin estimar, disfrutar o prestar atención a todos esos pequeños detalles que se suceden en nuestra vida y que son extraordinariamente bellos. Para caminar hacia una mayor espiritualidad y profundizar en la felicidad interior, uno de los primeros pasos es valorar lo que tenemos.

**5. Trabaja la empatía.** La empatía es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos. No es necesario pasar por las mismas vivencias y experiencias para entender mejor a los que nos rodean, pero sí es preciso escuchar, mantener la mente abierta y sin prejuicios, mostrar interés y comprensión por la otra persona. Descubre, reconoce y recompensa las cualidades y logros de quienes tienes alrededor. Esto va a contribuir no solo a fomentar sus capacidades, sino que además serán conscientes de nuestra preocupación e interés por ellos. La empatía nos acerca a los demás y a nosotros mismos, no es posible alcanzar una espiritualidad verdadera sin empatía.

**6. Desacelera tu ritmo de vida.** Muchas veces no disfrutamos de las cosas del momento porque estamos atendiendo a la siguiente; no nos damos tiempo. La velocidad, el exceso de ocupaciones y la obsesión por ahorrar tiempo son constantes. Desacelerar es conveniente y aporta calma. El mundo está tomando conciencia que hacer todo más rápido no aporta beneficios, sino al contrario. Esto permitirá mayor tiempo para la escucha, para mirarnos y conectar, para hablar tranquilamente sin ruido y sin apuro.

**7. Toma partido por las personas más vulnerables del planeta.** En tus oraciones, tus comportamientos cotidianos, tus decisiones, con tus hábitos de consumo... Apoya la justicia, igualdad y el cuidado de la naturaleza.

**8. Profundiza en nuestra tradición cristiana.** En ella tenemos un largo y rico recorrido en la experiencia de oración. «Cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto» (Mt. 6, 6). La referencia de partida es el Maestro, el Señor, Jesucristo, que hizo de su vida oración, enseñanza y acción en cercanía con las necesidades de los hombres. Mírate en él y ora como él y con él, leyendo cada día su Evangelio, fijándote en lo que te dice a ti. Medita sobre la relación de Jesús con el Padre y sobre su actitud y comportamiento con los otros, conocidos y desconocidos, y con nuestra madre Tierra, su Creación.

**9. Al acabar el día, haz un pequeño repaso de lo acontecido.** En tu tiempo de silencio y de oración dedica unos minutos a pensar sobre el día que termina. Puedes reflexionar con preguntas como las siguientes: ¿Cómo ha ido el día? ¿Qué tal mis actividades? ¿Qué tal yo, cómo he estado, cómo me siento? Considera todo aquello que puedas mejorar y alégrate y da gracias a Dios por todas las buenas acciones que has hecho. Mañana tienes otro día entero, lleno de oportunidades para mejorar aquello que no haya estado bien hoy y continuar por el camino de las buenas acciones.

**10. Participa en la celebración de la Eucaristía los domingos** con tu comunidad, desde el silencio buscado y encontrado en la oración y en la meditación, como expresión profunda de tu fe y de tu espiritualidad en la tradición de la Iglesia.

<http://www.enlazateporlajusticia.org/espiritualidad>

