

El Carácter en la Familia Católica

Nutrido por la Espiritualidad



El psicólogo Carl Jung dijo una vez: «*Invocado o no, Dios está presente*». ¡Amén! Dios siempre está presente. Él nos tiene siempre en mente, aunque a menudo nosotros no lo tengamos a Él en mente. La fe en la omnipresencia de Dios y su invitación a entablar una relación con nosotros nos lleva al desarrollo del carácter espiritual personal.

La espiritualidad, o «mentalidad según el Espíritu», es la cualidad, manera o modo de responder a nuestra experiencia de Dios en cada circunstancia concreta de la vida personal: en las relaciones, los deberes, el tiempo libre, los libros que leemos, las películas que vemos, etc. La espiritualidad abarca cada faceta de nuestra existencia. La espiritualidad de los padres otorga a los hijos un legado espiritual mucho más valioso que cualquier herencia financiera. Algunos padres fomentan esta herencia mediante las siguientes prácticas:

- **Marcar cada día con la oración formal:** como la oración al despertar, la bendición de los alimentos, un ritual centrado en Dios antes de dormir o una oración al escuchar sirenas de emergencia de la policía o de los bomberos. Por ejemplo, al oír una sirena de bomberos, hay quienes se detienen y oran: «*Oh Dios, te suplicamos que ayudes a tus siervos, a quienes has redimido con tu preciosa sangre*».
- **Celebrar la dimensión divina** en los cumpleaños, onomásticos (días del santo) y fiestas patrias o religiosas.
- **Enriquecer la conversación con consejos espirituales:** por ejemplo, «*¡Dios proveerá!*», «*Esto también pasará*», «*Pídele a Jesús que te enseñe a perdonar a Brian*», «*¿Qué haría Jesús?*».
- **Crear un ambiente espiritual:** colocando un crucifijo en las habitaciones principales, decoración litúrgica para la mesa (según el Adviento, Navidad, Cuaresma, Pascua, Pentecostés y Tiempo Ordinario), imágenes y símbolos religiosos, o un lema familiar sobre la puerta de entrada; por ejemplo, las palabras de Josué 24:15: «*Yo y mi casa serviremos al Señor*».
- **Nombrar, definir y modelar las virtudes** que consideras sagradas, tales como la integridad, el respeto por las diferencias, la inclusión y la acogida/hospitalidad. Practica una virtud a la semana y comparte tus avances o dificultades en una comida o reunión familiar.
- **Leer a tu hijo libros** y hacer comentarios que promuevan una vida virtuosa. Por ejemplo: «*Hoy vi a una persona en la fila de la caja que se merece el premio a la paciencia porque...*».
- **Dar un ejemplo espiritual de manera natural.** Por ejemplo: «*Tengo que orar sobre esto antes de poder darte una respuesta*».

La Oración Personal

La oración es sencillamente una conversación con Aquel que más te ama; implica hablar, escuchar y confiar. Toda buena relación requiere constancia en la comunicación. Los amigos comparten intereses y valores que determinan de forma natural el uso del tiempo, lo que se incorpora o se elimina de la vida, y los sacrificios que se hacen. Crecer en la relación con Dios implica un patrón de decisiones similar. Algunas formas en que los padres guían a los hijos hacia una amistad mutua con Dios incluyen:

- **Oración de la mañana:** Ofrece a Dios las oraciones, trabajos, alegrías y sufrimientos del día. Despierta en ti la conciencia de la Divina Providencia de Dios y confía en que no ocurrirá nada durante este día que juntos no puedan afrontar.

- **Oración antes de las comidas:** Expresa gratitud por el don de los alimentos y por las personas que los proporcionaron y/o prepararon.

- **El ABC del Evangelio:** Lee un pasaje del Evangelio. Identifica qué actitudes son el centro, qué decisiones tomaron los personajes principales y qué consecuencias se derivaron. Entreteje estas enseñanzas en tu vida diaria y conviértelas en intención de oración para la semana.

- **Examen de conciencia antes de dormir:** Recuerda las gracias del día y las decisiones desafortunadas. Haz un acto de contrición sincera, planifica cómo mejorar y pide la gracia de Dios.

La Misa Dominical y la Eucaristía

La participación es la clave. Lee de antemano una traducción del Evangelio adaptada para niños. Únete a los cantos, reflexiona en sus letras, responde a las aclamaciones y escucha con atención la Liturgia de la Palabra para extraer de ella un mensaje de vida.

Prepárate para la Plegaria Eucarística. Cuando el celebrante recuerde a los difuntos, menciona a tus seres queridos; cuando ore por los vivos, encomienda a personas y necesidades concretas. Cuando ofrezca el pan y el vino, imagina que colocas sobre la patena los acontecimientos de la semana pasada y en el cáliz los temores de la semana que inicia. Ofrece tu vida al Padre junto con Jesús.

Haz un acto íntimo de acción de gracias después de la Sagrada Comunión. Habla con Jesús, comparte los asuntos de tu corazón, exprésale tu amor y pídele que moldee tu corazón y tus acciones. Da testimonio de tu amor durante la semana posterior.

Comunión Espiritual Frecuente

San Alfonso María de Liguori promovió la práctica de hacer actos de comunión espiritual a lo largo del día. Rézala con frecuencia:

Jesús mío, creo que estás realmente presente en el Santísimo Sacramento del Altar. Te amo sobre todas las cosas y deseo vivamente recibirte dentro de mi alma. Pero no pudiendo hacerlo ahora sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón. Y como si ya te hubiese recibido, te abrazo y me uno del todo a Ti. Señor, no permitas que jamás me separe de Ti. Amén.