

# PRESENCIA DE DIOS, MEDIOS PRÁCTICOS



El hábito más importante de la vida espiritual de cualquier católico es el **hábito de la presencia de Dios**, en esta meditación proponemos algunos medios prácticos para vivir en la presencia de Dios.

## 1. Cree e imagina que Jesús está junto a ti :

A Jesús no le vemos y tocamos como a cualquier otra persona, pero por la fe sabemos que Cristo Resucitado está vivo y nos acompaña en el camino de la vida. Como el ciego percibe la presencia de otra persona a su lado, así, por la fe, siento y estoy seguro de la presencia de Dios junto a mí. Yo sé que Él me escucha. Creo que siempre lo he tenido a mi lado y dentro de mí, y que ahora mismo está aquí. Puedo "llevarlo conmigo" a todas partes, conversar familiarmente con Él, pedirle luz y fuerza, disfrutar de su compañía.



Una de las oraciones más bellas que conocemos y que celebran esta presencia omnipresente de Dios es el **Salmo 139** :

*"Señor, tú me examinas y conoces, sabes si me siento o me levanto, tú conoces de lejos lo que pienso. Ya esté caminando o en la cama me escudriñas, eres testigo de todos mis pasos. Aún no está en mi lengua la palabra cuando ya*

*tú, Señor, la conoces entera.*

*Me aprietas por detrás y por delante y colocas tu mano sobre mí.*

*Me supera ese prodigio de saber, son alturas que no puedo alcanzar.*

*¿Adónde iré lejos de tu espíritu, adónde huiré lejos de tu rostro?*

*Si escalo los cielos, tú allí estás, si me acuesto entre los muertos, allí también estás.*

*Si le pido las alas a la Aurora para irme a la otra orilla del mar, también allá tu mano me conduce y me tiene tomado tu derecha.*

*Si digo entonces: "¡Que me oculten, al menos, las tinieblas y la luz se haga noche sobre mí!"*

*Mas para ti ni son oscuras las tinieblas y la noche es luminosa como el día.*

*Pues eres tú quien formó mis riñones, quien me tejió en el seno de mi madre.*

*Te doy gracias por tantas maravillas, admirables son tus obras y mi alma bien lo sabe.*

*Mis huesos no te estaban ocultos cuando yo era formado en el secreto, o bordado en lo profundo de la tierra.*

*Tus ojos veían todos mis días, todos ya estaban escritos en tu libro y contados antes que existiera uno de ellos."*

## 2. Mira con miradas de fe:

Aplicando una mirada de fe, todo es transparencia de Dios; todo: cosas, acontecimientos y personas. Dios está en toda la creación porque le da la existencia y porque la conserva. Las criaturas tienen los rasgos de su autor y podemos descubrir en ellas los atributos, las cualidades esenciales, de Quien las hizo. En las personas podemos reconocer a Dios porque las creó a su imagen y semejanza y porque la gracia santificante corre por sus venas.

Dios está allí, quiere revelarse, darse a conocer a nosotros, depende de cada uno abrir los ojos con una mirada de fe y reconocerle. Lo contrario sería una especie de ceguera o miopía.

## 3. Haz un examen diario lleno de gratitud :

Dios Providente está presente en la historia y en tu historia personal, la de cada día; que no te pase desapercibido.

Dios suele manifestarse a través de actos y palabras de otras personas, de gracias actuales que el Espíritu Santo te regale, de dones que recibas, de oportunidades para crecer, de los Sacramentos, etc. No tienen que ser grandes acontecimientos, Dios nos ofrece los dones de Su amor de manera bastante sencilla. Es cuestión de estar atento para captar su intervención Providente, ser receptivo, ser humilde, atribuirle el mérito, bendecirlo y darle las gracias.

Si todos los días, al final de la jornada, te reservas un tiempo para realizar un examen personal, para descubrir el modo en que Dios se hizo presente en tu vida y para darle las gracias, estarás aplicando un medio de gran eficacia para formar el hábito de la presencia de Dios.

## 4. Echa mano de jaculatorias :

San Pedro de Alcántara, en su tratado de la oración y meditación, dice que las jaculatorias "ayudan para la memoria continua de Dios y el andar siempre en su presencia".

Las jaculatorias ***son oraciones breves, en forma de frases sencillas, que dirigimos a Dios en medio de las actividades cotidianas, poniendo toda la fuerza de nuestra fe y todo el afecto de nuestro corazón al pronunciarlas.***

Algunos ejemplos:

- "Señor, tú lo sabes todo, tú bien sabes que te amo"
- "El Señor es mi Pastor, nada me falta"
- "Estoy en tus manos. Hágase tu voluntad"
- "Tú eres mi Roca y mi salvación"
- "Jesús, manso y humilde de corazón, haz mi corazón semejante al tuyo"
- "Espíritu Santo, ilumíname"

- "Señor, que vea"
- "Señor, aumenta mi fe"
- "Santa María de Guadalupe, ruega por nosotros"
- "María, soy todo tuyo"
- "Sagrado Corazón de Jesús, en ti confío"
- "Señor mío y Dios mío"
- "Señor, ten misericordia de mí"

## 5. Haz visitas eucarísticas y comuniones espirituales :



Si hablamos de la presencia de Dios, ¿qué mayor presencia que la de la Eucaristía? Cristo Eucaristía: la presencia fiel y cercana. Si hay una capilla en tu universidad, o cerca de tu trabajo o de tu casa, puedes ir a visitar a Cristo Eucaristía una vez al día. Tal vez pases, o puedas pasar, todos los días frente a una Iglesia y quieras formar el hábito de detenerte a saludarlo unos minutos. Lo mismo que haces con tu novio/a, con tu esposo/a o con tus padres. Es una forma de mantener fresco el amor.

También, hay ocasiones en que quisieras recibir la Eucaristía y no te es posible; entonces puedes hacer una comunión de deseo donde quiera que te encuentres, a esto es lo que llamamos **comuniones espirituales**. Consiste en hacer una pausa y manifestar a Jesucristo el deseo de recibirle en el Sacramento de la Eucaristía y pedirle la gracia de recibirlo espiritualmente.

Puedes imaginarte junto a Jesús en la última cena, recostarte espiritualmente sobre su pecho y decirle con tus propias palabras lo mucho que deseas recibirle. También puedes usar la siguiente fórmula : 'Yo quisiera Señor recibiros, con la misma pureza, humildad y devoción con que Os recibió vuestra Santísima Madre, con el espíritu y fervor de los santos.' O bien puedes usar la fórmula de San Alfonso María de Liguorio:

*Creo, Jesús mío, que estás realmente presente en el Santísimo Sacramento del Altar. Te amo sobre todas las cosas y deseo ardientemente recibirte dentro de mi alma. Pero como ahora no puedo recibirte sacramentado, ven a lo menos espiritualmente a mi corazón.*

*(Guarda silencio y expresa a Jesús el amor que le tienes)  
Y ahora, como si ya te hubiese recibido, te abrazo y me uno todo a ti.  
No permitas, Señor, que jamás me separe de ti. Amén.*

## 6. Reza cuando realices tus actividades habituales :

Ayuda mucho para avivar la presencia de Dios adquirir el hábito de rezar antes de tus actividades habituales. Normalmente comes tres veces al día, puedes bendecir



los alimentos antes de comer. Cuando sales de casa, puedes pedir la protección de Dios. Cuando vas a iniciar tu jornada laboral, puedes hacer la señal de la cruz. Cuando regresas todos los días a casa, puedes besar una Biblia, un crucifijo o una imagen de la Virgen María que coloques a la entrada.

## **7. Enciende una vela o lleva un crucifijo en el bolsillo :**

La llama de una vela puede recordarte a Cristo Resucitado (como el cirio pascual) y Su presencia en tu corazón. Puedes tener un cirio en tu escritorio, en el taller, en la cocina, o en donde pases tiempos largos todos los días, y encenderlo ocasionalmente. El cirio encendido puede ayudarte a evocar la presencia de Cristo Resucitado a tu lado y dentro de ti.

Y hay otros medios prácticos que cada uno puede ir encontrando, a esto llamamos **industrias humanas**, que nos ayudan a estar en presencia de Dios ... como un amigo que desde hace tiempo tiene el hábito de llevar un crucifijo en el bolsillo de su pantalón: varias veces durante la jornada, mete la mano en el bolsillo, aprieta fuerte el crucifijo y le dirige una palabra a Jesús.

AGRUPACIÓN SANTIAGO APOSTOL – CALIFORNIOS  
ÁREA DE PASTORAL  
VOCALÍA DE FORMACIÓN CRISTIANA Y COFRADE