



## Pausa Para El Alma

### Descripción

A lo largo del 2023 tuvimos momentos difíciles, y es fácil identificarlos. Cuán fácil es saber que la estamos pasando mal, por falta de trabajo, enfermedad, o cualquier otra situación adversa. Allí, regresar a ver a Dios o darnos un tiempo de reflexión suele ser más fácil, porque necesitamos ayuda.

Sí revisamos el estado de nuestra alma, para ver si somos dignos de ese milagrito, de esa ayuda. Claro que sí, cuántas veces, frente a momentos difíciles, buscamos recomponer nuestra alma, estar limpios de pecado, para tener la osadía de pedirle algo a nuestro Padre celestial ¡y que Él nos escuche!

Pero, ¿qué pasa cuando no tenemos una situación apremiante para acercarnos a Dios?  
¿Cómo hacemos esa revisión del alma?

## Full stop en la rutina



Se hace un poco más difícil, en nuestro día a día, sin ninguna situación en particular, estamos tan ocupados con la rutina, que muchas veces no se nos viene a la mente reflexionar sobre nuestras actitudes o acciones. El beato Don Álvaro del Portillo repetía una jaculatoria constantemente, para iniciar una reflexión del alma: [gracias, perdón y ayúdame más](#).

En un grupo de oración, una amiga me recomendó que al rezar el Ángelus (12 del día), incluya esta jaculatoria, y me ha servido muchísimo para hacer un “stop” en el día para agradecer por los favores recibidos, pedir perdón por los errores, y pedir ayuda para mejorar nuestras áreas de oportunidad. Pero inclusive esta pequeña reflexión, en ocasiones se me pasa, y no me doy cuenta hasta la noche y ya estoy en cama. Y entonces,

¿de qué otra manera podemos acercarnos a Dios y mejorar el estado de nuestra alma?

Otra opción, por supuesto, es tomarse 10 minutitos para regalárselos a Jesús, con [10minconJesus.net](https://10minconjesus.net). Estas meditaciones se pueden encontrar no solo en la página web, sino también en *Spotify* y hasta se las podemos pedir a *Alexa* (el sistema de inteligencia artificial de Amazon). Si las hacemos con conciencia, nos pueden llevar a generar nuevos propósitos y hasta acercarnos más a Dios.

**No necesariamente es una reflexión en la mitad del día, ya que al durar 10 minutos, debemos organizarnos para escucharlas. Cosa que no es fácil en cuarentena, con niños en casa, teletrabajo, con el internet que a veces no funciona bien... y entonces, ¿qué otra opción tenemos?**

## Menos tiempo – Más reflexión



Recientemente me presentaron las cápsulas de **Pausa para el alma** y quedé prendida. Son audios de pocos segundos que nos llevan a reflexionar, a encontrar ese pequeñísimo momento de autocrítica, de romper con la rutina de improviso y dedicar un ratito a nuestra alma.

**Estos segmentos aparecen en el Ecuador, en Radio La Bruja, a distintos horarios a lo largo del día, y son una sorpresa para quien las escucha, ya que están construidas para darnos un pequeño sacudón y descubrir algún área para mejorar en nosotros mismos.**

Por ejemplo, hay una cápsula que escuché recién, en la que hacía reflexión sobre nuestra actitud negativa durante la cuarentena. Y me puse a pensar, que muchas veces podemos, con nuestro pesimismo, generar emociones negativas en otras personas, emociones que pueden durar mucho más que nuestro encuentro, y que pueden ser contagiadas a otros.

En menos de un minuto me di cuenta de que, aunque la cuarentena sea difícil, se volverá más complicada si la vemos con negatividad. ¿Qué tal esto? En tan poco tiempo reflexioné y generé un propósito de cambio de actitud. Es por esto que las recomiendo, y para quienes no están en Ecuador, pueden beneficiarse de estas pequeñas cuñas que estarán **próximamente** en nuestra página web o actualmente a través de nuestro canal de [Youtube](#) o [Instagram](#)

## Tenemos menos atención que antes



Es verdad que muchas veces, por diferencias generacionales, los jóvenes tienen “menos aguante”. [Un estudio de Microsoft](#) reveló que ahora tenemos solo 8 segundos para capturar la atención de las personas (menos que un pez promedio, y 4 segundos menos que en los noventa).

Claramente lo notamos en la diferencia entre películas recientes y unas más viejitas, si ven la Guerra de las Galaxias episodio IV o la última, el episodio IX, se nota que antes había más paciencia, más interés – ahora, todo debe ser más rápido y menos “aburrido”.

Pausa para el alma son un excelente recurso para esas personas que buscan llegar pronto al punto principal, que no disfrutan del alargue, pero siguen con la misma intención de llegar a Dios. Entonces, para los impacientes, esta es una gran manera de reflexionar sobre el estado de nuestras almas y además, para hacer su camino al cielo.

## Pausa para el alma



No hay excusa que vale para no dedicarle tiempo a Dios. Algunos tendremos más, y otros, menos tiempo a lo largo del día para hacerlo, pero encontrar la manera que más nos acerque a Dios debería ser una prioridad. Por esto, y para quienes andan día a día en la rutina, existen estas reflexiones cortas y efectivas: pausa para el alma.

