

Serie Biblioteca Básica del Cristiano No.4

Un Plan para su Vida Cristiana



“Normas de piedad y de vida”

Índice

1. Un plan de vida
2. Plan de vida ideal y fácil
3. Otras prácticas piadosas

Presentación

Estas páginas han sido escritas para los que quieren vivir mejor el cristianismo y desean aumentar el amor a Dios y al prójimo. No hay nada nuevo, pues se apoyan en el magisterio de la Iglesia y en las ideas de algunos maestros de espiritualidad. Es de esperar que, mediante la gracia de Dios, sean una buena ayuda para quienes quieran ser mejores en su existencia cotidiana y en su camino espiritual.

Siempre podemos dar más, pero no nos decidimos a ser generosos. Tenemos la gracia de la fe y se nos va quedando oculta.

Leonel Estrada

1. UN PLAN DE VIDA

Cuidar y alimentar la vida divina

Sabemos poco de esta vida terrena y mucho menos de la sobrenatural. Pero Dios ha dicho: "*Yo he venido para que tengáis vida*". Dios nos ofrece el don de un existir nuevo, distinto y superior. Por eso se hizo hombre, para traernos ese regalo. Se hizo carne para que tuviéramos vida en abundancia. En el Evangelio quedaron recogidas las enseñanzas que nos muestran cómo nace, cómo se desarrolla esa vida sobrenatural, y cómo se recupera cuando se pierde.

Por el Bautismo nos llega y se nos comunica la vida divina. Aunque es sobrenatural y eterna, no deja de ser vida real. Por eso debe ser alimentada y atendida a lo largo de toda la existencia.

Una forma ideal de desarrollarla y cuidarla es con la ayuda de Dios y valiéndonos de unas normas que deben ajustarse a un plan.

No hay un tiempo para Dios y otro para nuestra vida y los negocios. La tarea del servicio a Dios, y de la santificación, exige que dirijamos todos los actos hacia Él y hacia el prójimo, mediante el ejercicio de la justicia y la caridad.

Plan de vida

Lo define Alfonso Rey como "el conjunto de ejercicios, normas o prácticas espirituales que, ordenadamente distribuidas, a lo largo de los espacios de tiempo que forman la vida humana -el minuto, el día, la semana...- ponen al

hombre en voluntaria e íntima relación con Dios, siendo para él canal de la gracia divina y alimento para su alma".

Estos medios o auxilios espirituales van desde la santa Misa, que es centro de la vida cristiana, hasta el rezo del Ángelus, pasando por la confesión, la oración mental y el examen de conciencia. Estos auxilios no son un fin sino un medio para permanecer siempre en la presencia de Dios.

Con estas normas hemos de levantar el edificio de nuestra santidad; deben tener concatenación, y mucho amor.

Las normas del plan de vida son cosa de Dios, lo cual significa que han de cumplirse con buena salud o sin ella, en época normal o de vacaciones, en tiempo de problemas o de paz; cuando resulten difíciles y cuando no. Como todo programa, debe tener un horario y estar ajustado a nuestros compromisos y costumbres. El plan de vida variará en cada persona, de acuerdo con su amor a Dios, con sus disposiciones y circunstancias, o sea con las posibilidades reales de cada cual.

Con asesoría

Es aconsejable tener un director espiritual u otra persona de experiencia para determinar lo que más conviene a nuestra alma. También es importante fijar la frecuencia de cada norma; por ejemplo: confesión semanal o quincenal, rosario diario; asignar las horas dentro del día: hacer la oración antes de desayunar; rezar el rosario después de la comida.

Con disciplina

La nuestra no puede ser una vida ociosa, horizontal y sin objetivos, "a lo que vaya llegando". La vida de un cristiano debe ser rica, llena de metas y de un gran amor, así como de deseos de ayudar a otros. Esto implica un plan de vida que, sin él, no puede tener orden.

Toda empresa grande exige planeamiento y disciplina. Una vida organizada, cristiana y recia no se improvisa. Los deportistas dan buen ejemplo, preparándose y esforzándose a través de los días y los meses. Hay que concretar metas y poner toda la buena voluntad.

Pero no bastan el orden y la disciplina. Además de mucho amor a Dios, hay que combatir la inconstancia y la pereza así como la mala memoria y el olvido, que son problemas de la vida moderna.

En los días de descanso también

Los momentos de distracción y el descanso no deben estar aislados de nuestro plan de vida. Esos momentos son santificables, como lo es el cansancio ofrecido al Señor. El Señor entiende nuestra fatiga. Él pasó por situaciones similares y nos dijo: "Venid a mí todos los que andáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré". El cansancio nos enseña a ser humildes y a vivir mejor la caridad. El Señor quiere que cuidemos de nuestra salud. El descanso es necesario para recuperar las fuerzas perdidas y para que el trabajo sea más eficaz. Descansar no es hacer nada, eso sería pereza. Es distraernos en actividades de menor esfuerzo y enriquecernos interiormente.

Con lucha interior

En la vida moderna es normal distraernos en nuestros quehaceres y compromisos, pero lo más grave es distraernos en la propia lucha interior en la batalla diaria de la santificación.

Nos desvían la televisión, la prensa, los espectáculos. En general, la distracción viene de fuera y por vía de los medios de comunicación.

Dice San Agustín: "Todos los días hay combates en nuestro corazón. Cada hombre en su alma lucha contra un ejército. Los enemigos corrientes son la soberbia, la avaricia, la gula, la sensualidad, la pereza,..." Debemos utilizar los recursos que el Señor nos ha dado. Estos son: la oración, la mortificación, la dirección espiritual, la ayuda del Ángel Custodio y, sobre todo, la ayuda de nuestra Madre Santa María.

Pero... ¿Cómo empezar?

Antes de preparar un plan de vida, vale la pena tener presente que es mejor comenzar por poco, e ir aumentando gradualmente, en lugar de pretender cubrir muchas cosas y abandonarlas luego. Una vez decididas las normas que vamos a practicar, hay que seguirlas con decisión. Tratar de hacerlas sin prisa, con tranquilidad, con orden. Un día y otro, un mes y otro.

Nunca faltarán pretextos y excusas para no cumplir los deberes, pero hay que vencerlos a tiempo, con valentía. No debe preocuparnos el qué dicen o el qué dirán. A muchos extrañará nuestro modo de proceder y habrá bromas y comentarios molestos.

Es lógico que, en algunas circunstancias, puede ser mejor dejar para otro momento el cumplimiento de alguna norma del plan de vida, a fin de no aparecer chocantes a quienes no entienden de las cosas de Dios y del alma.

Es más recomendable adelantar las normas que atrasarlas, si se quiere prever. Cuando una norma no se puede hacer como se ha planeado, debe trasladarse a otro momento. Evitar el acumulamiento de varias de ellas en la última hora del día, para que ésta no nos resulte una especie de "hora santa."

Hay que considerar ciertas circunstancias como paseos viajes, vacaciones que son comunes en la vida actual, para que el plan se adapte y no se altere. Aunque el cumplimiento del plan de vida es serio y exigente, ha de ser también flexible. Las normas no deben ser normas rígidas. Tampoco se trata de hacer muchas cosas; límitate a aquellas que puedas cumplir cada día, con ganas o sin ganas.

Es posible que se presenten temporadas de frialdad, de crisis o de simple pereza, en que se sentirá desánimo y deseo de claudicar. Tocarás, entonces, despertar el ánimo y renovarse con actos de fe, esperanza y amor.

Sólo el amor a Dios es el remedio para salir adelante en esos momentos de frialdad y apatía. El amor dará unidad a las diferentes normas de piedad y las compaginará con los deberes de estado.

Nunca se dirá lo suficiente sobre la importancia de un director espiritual; de un maestro que nos ayude con su luz a conseguir nuestras metas.

*"Dios no necesita de nuestros trabajos,
sino de nuestra obediencia".*

San Juan Crisóstomo

2. PLAN DE VIDA, IDEAL Y FÁCIL

Aunque los esquemas para un plan de vida son generalmente buenos, nos ocuparemos de una opción que cubre el día entero en forma simple y sencilla:

- Ofrecimiento del día y del trabajo.
- Oración mental. Meditación.
- Santa Misa y Comunión.
- Lectura del Evangelio.
- Ángelus.
- Visita al Santísimo Sacramento.
- Rosario.
- Lectura espiritual.
- Examen de conciencia.
- Oraciones de la noche.

"Cada día comienza, en cierto modo, con un nacimiento y acaba con una muerte. Cada día es como una vida en miniatura". El Ofrecimiento de Obras dirige a Dios ese día desde los comienzos.

Lo esencial

Hay que sacarle tiempo al tiempo para dedicarlo al plan de vida. Lo que no se planea no se hace. Es fundamental, aunque sea tomándolo de otras ocupaciones y hasta del descanso. Las horas se multiplican cuando hay orden. "Quien da atención a sus deberes con Dios encuentra tiempo, estímulo y energías para cumplir mejor todos sus otros deberes".

El plan de vida es especialmente útil para todo cristiano y particularmente para quienes acaban de descubrir a Dios, o se encuentran con Dios después de algunos años de descuido y tienen su alma anquilosada.

Es una gran ayuda para comenzar o recomenzar una nueva vida, para que los propósitos traigan seguridad y alegría.

El descuido en el trato personal con Jesucristo lleva a un apocamiento frente a las empresas sobrenaturales.

Ofrecimiento de obras

Es la elevación de la mente y del corazón a Dios, como primera acción consciente de cada día. Una norma de piedad tan breve y eficaz, como sencilla y profunda.

El cristiano que ofrece sus obras y el trabajo del día, pone un rumbo hacia su meta que es Dios, igual que un navegante pone un punto de llegada para su jornada. Con ese ofrecimiento, el hombre en gracia busca que su día sea de más valor a los ojos del Señor. El ofrecimiento de obras hará también que las acciones y los trabajos tengan mayor perfección, y que nuestro espíritu se mantenga en óptimas condiciones.

Este ofrecimiento puede ser lo más corto que se quiera, pero que en él intervengan los cinco sentidos para unirlos al automandato de un ¡te serviré, Señor! Un ¡SERVIAM! que nos evitará caer en la pereza y nos llenará de esperanza y de optimismo.

Minuto Heroico

El ofrecimiento de obras ha de venir precedido de un "minuto heroico" que no es otra cosa que levantarse a tiempo, a la hora en punto fijada e impuesta por nosotros. Este minuto heroico es una mortificación que fortalece la voluntad. Es

tan simple que sólo basta un pensamiento sobrenatural y... ¡arriba!, saltar de la cama cuando el despertador nos anuncia que es hora de ponernos al servicio de Dios, y pensar que este hoy es lo único de que disponemos para santificarlo. Para una levantada a hora fija es preciso acostarse a una hora determinada.

¿Qué fórmula para el ofrecimiento?

No hay fórmulas para ese ofrecimiento matutino, pero es aconsejable tener una frase habitual, una corta oración, quizá alguna aprendida en la niñez. Una sugerencia puede ser:

¡Señor, te ofrezco mis oraciones, obras, alegrías y padecimientos de este día!
Como quien dice: ¡Toda mi jornada es para Ti, Señor!
Conseguiremos, con el amor, que nuestro día tenga un alcance eterno.

Oración de consagración

Cada cual puede añadir al ofrecimiento alguna oración a la Virgen, a San José, al Ángel de la Guarda. Una oración a la Virgen que sirve a la vez de ofrecimiento de obras y de consagración personal a Nuestra Señora:

¡Oh Señora mía! ¡Oh Madre mía!
Yo me ofrezco del todo a Vos,
y en prueba de mi filial afecto,
Os consagro en este día
mis ojos, mis oídos, mi lengua, mi corazón;
en una palabra, todo mi ser.
Ya que soy todo vuestro,
¡Oh Madre de bondad!, guardadme y defendedme
como cosa y posesión vuestra. Amén.

En la noche, como veremos más adelante, es bueno sellar el día con algunas oraciones similares a las de la mañana. Ahí no han de faltar tres Avemarías, con una petición por la pureza y la perseverancia final.

Muy buena costumbre es determinar una hora fija para acostarnos y, así, cumplir también el minuto heroico de la noche.

Oración mental

"Orad para no caer en la tentación". San Lucas 22,39,42

Nuestro primer deber en la vida es amar a Dios. Hemos de reservar unos minutos todos los días para conversar con Él como un hijo con su padre. La

oración, o meditación, es fuente de bienes. Una vida interior buena, exige tener diariamente un rato de soledad espiritual con el Señor.

No se trata de frases y discursos de mucho contenido. A veces basta una simple mirada a Jesús o a su Madre. Otras, puede ser una petición, un ofrecer algunas buenas obras o intentar un diálogo continuo con el Señor. Se necesita un trato frecuente como el de un noviazgo. Pero las palabras no bastan, hay que llegar a realidades.

Decir: Señor, quiero hacer oración, quiero tratarte. Jesús se hará presente. Él no se hace de rogar. Él siempre aguarda. En personas verdaderamente espirituales, el ejercicio de la oración no es un acto aislado que se cumple en determinados momentos y luego se abandona; es algo que empapa todas las actividades de la presencia de Dios. Nada bueno le es indiferente.

Pero no podrían conseguirse esa continua presencia de Dios y esa vida de oración ininterrumpida, si no se apoyasen en un sincero querer estar con Él.

La oración ha de ser confiada, serena y constante. Dios sabe bien nuestras necesidades, mejor que nosotros mismos.

Cuándo, cómo y dónde orar

"Es preciso orar en todo tiempo y no desfallecer" (Lc. 18-1). ¡No pase un día sin que hayáis orado un poco!, dijo Juan Pablo II, en una audiencia con los jóvenes, y agrega: "¡La oración es un deber, pero también es una gran alegría, porque es un diálogo con Dios!".

Necesitamos tener un momento fijo para la oración, aunque esto signifique dejar el periódico, la televisión o un rato de descanso.

Ese tiempo debería ser en las primeras horas, por ejemplo, antes de la misa o del desayuno. Podemos hacer quince minutos en la mañana y quince en la tarde o en la noche. De buen espíritu es respetar ese tiempo y no ocuparlo en otras cosas. Se puede rezar en todas partes. El lugar más adecuado es junto al Sagrario. O también en un sitio aislado y tranquilo de la casa, como el propio aposento, o en una terraza frente a un jardín. Lo importante es no estar distraídos. Los primeros meses conviene hacer diez minutos, más adelante se tratará de llegar a veinte o a treinta.

Estar con Él

"Dios no es una idea abstracta, sino el Ser de los seres, la fuente viva de la que manan todas las cosas". Solos con el Señor le hablaremos de lo que nos inquieta; de nuestras penas y alegrías, de las preocupaciones y proyectos. De la

familia, la esposa, los hijos, el apostolado. En él encontraremos la luz. Todo es llevable a la oración, por eso la hacemos como conversación amorosa. Y es importante que incluya tanto el hablar como el oír. Aunque podemos hacerla sin palabras. Para comenzar, decir con amor: "Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí; que me ves, que me oyes" (que te veo, que te oigo).

No dejemos de invocar a la Virgen María, a San José y al Ángel de la Guarda. Al final demos gracias y procuremos sacar propósitos para ponerlos por obra.

Pueden ayudarnos en la oración los Evangelios, los Salmos y las Epístolas. En otras ocasiones, libros espirituales como Camino o Forja de Josemaría Escrivá de Balaguer; libros como éstos nos sacarán de sequedades y arideces.

Si por ejemplo, hemos decidido hacer media hora de oración, podemos, para mayor provecho, dividir esos treinta minutos en seis segmentos de cinco minutos que separaríamos con un "Padre Nuestro" o con un "Ave María". El primer segmento sería de invocación y alabanza al Señor, el segundo de entrega, el tercero y el cuarto de reflexión o lectura, el quinto para crecer en el amor y escuchar al Señor, el sexto para hacer alguna petición, sacar propósitos y dar gracias.

Santa Misa

La Misa es el centro de la vida del cristiano. Sacrificio de alabanza y de acción de gracias. En ella Cristo se ofrece todo entero junto con la Iglesia, que es su Cuerpo Místico. La Eucaristía es la fuente de la vida espiritual y de nuestro plan de vida, donde se sacia y fortalece nuestro amor al Señor. Es la renovación incruenta del sacrificio de la Cruz. Cristo nos espera cada día en la Eucaristía. Nos espera para restaurarnos las fuerzas.

Conviene determinar la hora para asistir en semana a la Santa Misa. Mejor procurar que sea en la mañana. No hay inconveniente en dejarla para la tarde, pero lo que se deja para el final corre el peligro de no hacerse. La Misa dominical confirma y fundamenta la fidelidad de la vida del cristiano. Es obligación participar en la Eucaristía del domingo y de los días de precepto.

Para aprovechar al máximo la Misa, tenemos que entenderla, conocer paso a paso su liturgia. No basta estar en ella, es preciso participar y ofrecerse uno mismo con Cristo. Cada cual se beneficia de ella en la medida del amor que ponga, de su fe, de su caridad y de su devoción. Una Misa puede cambiar la propia existencia.

Más que asistir, se trata de vivir la Misa en un encuentro personal con Dios. La Virgen María nos acompaña siempre en este trato con Jesús en que le adoramos, le alabamos, le pedimos y le damos gracias.

Subiré al altar de Dios

"El altar es la frontera entre el cielo y la tierra". En la antigua liturgia se proclamaba bellamente: "Subiré al altar de Dios, del Dios que es la alegría de mi juventud".

Somos jóvenes en tanto participemos del Santo Sacrificio y en tanto comprendamos que el Calvario es la llamada más apremiante a corresponder al gran Amor.

A medida que avanza la Misa, hemos de participar conscientes de sus ritos y oraciones.

Se recomienda que nos persignemos con la conciencia de que la enseñanza de Jesús ilumina nuestra inteligencia, inspira nuestras palabras y, por encima de todo, penetra y transforma nuestros corazones.

"Escuchemos el Evangelio como si el Señor estuviera ante nosotros"

El Ofertorio es el rito preparatorio a la Consagración. Las oraciones tienen por objeto atraer la bendición de Dios sobre nuestro don material y sobre lo que representa. Más que una ofrenda, es una súplica. En el Ofertorio cada uno debe ofrecerse a Aquél que va a venir. Entregamos nuestra voluntad, esperanzas y temores.

El Prefacio forma parte de la oración sacrificial, es esencialmente eucarístico. Significa prólogo o preludio; es la entrada que ilumina y expresa la gratitud de la tierra redimida.

Las oraciones de la plegaria eucarística (Canon) se rezan en silencio. Jesús va a orar con nosotros y para nosotros. Pedimos por los vivos y los difuntos; recordamos también a los santos.

En la Consagración, el sacerdote se despoja de su personalidad, para revestirse de la persona de Cristo. Es el mismo Jesucristo quien realiza la Consagración en todas las misas.

El Padrenuestro es el texto más rico y más completo para prepararnos a recibir la Sagrada Comunión.

Comunión Eucarística

Jesucristo nos une a Sí mismo y a todos los miembros de su Cuerpo Místico: a la Santísima Virgen, a los santos del cielo, a las almas del purgatorio, a nuestros hermanos, al Papa y a nuestros obispos.

La Comunión es la conclusión normal de la Santa Misa, la real participación en el Sacrificio de la Cruz. Recibirla llenos de alegría y esperanzas, siempre en estado de gracia y con buena preparación interior. Nuestras buenas disposiciones pueden aumentar la eficacia del sacramento. Todo cristiano que comulga difunde sobre la tierra más luz y más vida. Hemos de regresar a casa llenos de alegría.

Eucaristía

Dios quiso establecer un sacramento, sacrificio y memorial de su pasión, en el que su Cuerpo y su Sangre fuesen alimento espiritual bajo las especies del pan y del vino: "*Quien come mi carne y bebe mi sangre, en mí permanece, y yo en él*" (Jn 6, 56).

La Eucaristía nos incorpora al sacrificio de alabanza, acción de gracias, desagravio y reparación que Jesucristo, con toda su Iglesia, ofrece al Padre en la Misa.

Por eso la Eucaristía es el mayor sacramento, centro y cumbre de todo el orden sacramental. El misterio total de la Encarnación del Hijo de Dios está contenido en la hostia.

La presencia real del Señor da a la Eucaristía una eficacia sobrenatural infinita. La Eucaristía sostiene nuestras fuerzas en este largo caminar hacia Dios y nos protege contra los peligros y contra las vacilaciones que tratan de sacarnos del camino.

El sólo hecho de recibir la Eucaristía nos nutre de gracias que el sacramento da ex opere operato, como acto divino, que tiene virtud propia. Pero la participación en los beneficios eucarísticos también depende de nuestras disposiciones interiores. Cuanto más se acerca el momento de comulgar, más vivo ha de ser el deseo de recibir al Señor.

Que la acción de gracias sea fervorosa y vibrante. Aprovechar muy bien esos minutos en los que Jesucristo permanece dentro de nosotros. Sentirlo como Rey, como Médico, como Maestro y como Amigo.

La Virgen nos ayudará a obtener el mejor fruto de la Comunión, ya que ella recibió al Señor con "pureza, humildad y devoción".

Procuremos que muchas almas amen a Jesús, presente en la Eucaristía, y lo reciban cada día como si fuera el único acto de la vida, o el último.

Comuniones Espirituales

El mismo deseo de comulgar, expresión del amor, nos lleva a realizar las llamadas Comuniones espirituales. Estas consisten en un deseo ardiente de recibir a Jesús en la hostia. Se pueden realizar muchas al día y a diversas horas: en la calle, en el trabajo, en cualquier ocupación. No se precisa estar en ayunas. La forma tradicional de hacerla compendia bien nuestro sentir: "Yo quisiera, Señor recibirlos con aquella pureza, humildad y devoción con que os recibió vuestra Santísima Madre, con el espíritu y el fervor de los santos".

Lectura del Evangelio

Si la lectura de las Sagradas Escrituras da vida al alma, mucho más la da el Nuevo Testamento. En él se confirma todo lo que se refiere a Cristo Señor, su doctrina, su poder de salvación, la enseñanza de la Iglesia.

Los cuatro Evangelios ocupan lugar preeminente entre los libros del Nuevo Testamento. Ellos son el testimonio principal de la vida y doctrina de Nuestro Salvador. Recogen lo que Él, personalmente, con palabras y milagros, hizo y enseñó. El Evangelio nos induce a ser magnánimos, a tener un corazón grande como el de Cristo. Su lectura nos invita a orar por quienes nos injurian, a realizar el bien sin esperar nada en cambio, a ser generosos sin medida.

Debemos leer el Evangelio para penetrar en el sentido divino del andar terreno de Jesús y llegar a reproducir en nuestra vida la de Cristo. La lectura cotidiana es preferible hacerla a primeras horas del día. No hace falta leer mucho, bastará un capítulo, o menos aún. Se profundizará en el Evangelio, en la medida que lo vayamos viviendo, que entremos de lleno en sus escenas y nos sintamos parte integrante de él. Si obramos así, Cristo entrará al fondo de nuestra alma.

A nosotros, los cristianos de esta época, de estos días, nos corresponde anunciar a este mundo, del que somos y en el que vivimos, el mensaje antiguo y nuevo del Evangelio (Es Cristo que pasa).

Ángelus

El amor a la Virgen María nos acerca a Jesús y a la Iglesia, y nos hace sentir más hermanos de todos nuestros hermanos. Junto a Ella constituimos una gran familia y María la hace más completa.

Santa María es la Señora, la Madre de Dios y Madre nuestra, que está en los cielos en cuerpo y alma. Es el modelo ideal para la práctica de las virtudes que nos llevan a la imitación de Cristo. Con sobrada razón se ha afirmado que "a Jesús siempre se va y se *vuelve* por María"¹.

Muchas son las formas de expresarle nuestra admiración y cariño. El Ángelus es una de ellas: nos permite contemplar el misterio de la Encarnación y unirnos a la bondad y misericordia de Dios. Es una oración sencilla en la que están resumidos los principales misterios de nuestra redención. La salutación angélica y la respuesta de la Virgen las acompañamos con el rezo del Avemaría.

La forma tradicional para rezar el Ángelus se encuentra en el Misal. El Ángelus es una cita diaria con la Santísima Virgen, una pausa en nuestro quehacer, para recobrar el ánimo y seguir trabajando con más perfección y amor.

En el mismo momento en que detenemos nuestro trabajo para saludar a la Virgen y recobrar fuerzas, a lo largo del día, muchas personas en todo el mundo, en distintos idiomas, también la están invocando. Son legión las almas que, al mediodía, practican este ejercicio de piedad. En época pascual se reza el Regina Coeli en vez del Ángelus. Es un canto de alegría, acompañado del Aleluya.

Visita al Santísimo

Una excelente costumbre es visitar al Santísimo Sacramento. Estimular el amor a la Eucaristía, para que crezca en nosotros. El adorar a Cristo escondido, es motivo para pedirle dones espirituales y temporales que siempre necesitamos. La Iglesia, no sólo aprueba estos actos piadosos, sino que los recomienda con su autoridad.

Lo buenos cristianos y los santos han tenido la costumbre de pasar ratos junto al Santísimo. Vamos al Sagrario a contarle al Señor nuestras preocupaciones, sufrimientos, ilusiones y alegrías con la sencillez con que hablamos a un amigo. La visita al Santísimo es una continuación de la acción de gracias de la última Comunión y es correspondencia a la visita de Jesús.

La visita diaria puede ser corta y depende de las posibilidades de cada uno, y del fervor personal. Otro detalle de amor con el Señor es trasladarnos mentalmente a sagrarios de iglesias que hallamos o divisamos en nuestro recorrido.

La visita es igual a una Estación tradicional con los padrenuestros, avemarías y glorias ante el sagrario.

Se puede terminar la visita con esta comunión espiritual: "Yo quisiera, Señor, recibirlos, con aquella pureza humildad y devoción con que os recibió vuestra Santísima Madre, con el espíritu y el fervor de los santos". La lámpara encendida junto al altar nos indica la presencia de la Eucaristía.

Lectura espiritual

Dentro de nuestro propósito de buscar a Dios y estar unidos a Él, resulta clara la necesidad de dedicar diariamente unos minutos a la lectura espiritual. La vida moderna exige esta práctica como alimento espiritual en un mundo apático y paganizado. Dios está siendo excluido, y el ruido externo tiende a distraernos y a conducirnos a un terreno de indiferencia religiosa. De ahí que la lectura metódica de libros apropiados sea fundamental en la vida del católico, tanto para su perfeccionamiento como para su propia salvación.

- La lectura espiritual hace más sólida nuestra fe.
- Aumenta nuestro conocimiento acerca de Dios y de sus cosas.
- Nos ayuda a vencer las tentaciones.
- Hace más atractiva la piedad.
- Nos ilumina en las dudas y dificultades.
- Perfecciona nuestra caridad.
- Alimenta nuestra esperanza.

¿Qué leer?

Seleccionar bien el libro que se va a leer; es conveniente consultar con el director espiritual. Descartar aquellos libros que contienen doctrinas erróneas o confusas. Interesa la virtud, no tanto el saber; la devoción, no la profundidad; la verdad, no la elocuencia. La lectura se hará sin afanes, prestando atención y reconocimiento, evitando la curiosidad inútil. No debe haber interés sólo por lo leído cada día, sino por el pensamiento total.

El tiempo de la lectura espiritual no debe ser excesivo. Un cuarto de hora nos resultará adecuado para poder captar y digerir lo leído. Un buen consejo es leer y releer.

Santo Rosario

Decía Pablo VI: "Vuestro rosario es una escalera, y vosotros la subís en común, escalón por escalón, acercándoos al encuentro con la Señora, que quiere decir, al encuentro con Cristo".

El Rosario es una síntesis de nuestra fe católica que tanto amamos. En él se funden la oración vocal y la meditación de los misterios, es alimento de piedad, arma poderosa para vencer en nuestra lucha interior.

El misterio de la maternidad divina tiene una riqueza de contenido sobre el que nunca reflexionaremos lo suficiente.

"Los gozos, los dolores y las glorias de la vida de María, tejen una corona de alabanzas, que repiten los Ángeles y los bienaventurados en el cielo"

El Rosario es un rato de intimidad con la Virgen María y con el Señor. Cada Avemaría, cada saludo a la Virgen, es el latido de un corazón enamorado. La relación con nuestra propia madre, puede ser modelo y pauta en el trato con la Virgen Nuestra Señora. Es un gran momento para tener detalles y atenciones de hijos.

Procuremos rezar el rosario lo mejor posible, considerando cada decena, cada Avemaría y cada palabra. El Rosario nos sirve para incrementar nuestro afán apostólico. Durante su rezo conviene recordar a una persona en concreto, a un alma del purgatorio, a alguien que queramos acercar a Dios.

Buena costumbre es el Rosario en familia, pero se puede rezar en cualquier momento y a cualquier hora: en el automóvil, en la calle.

Como hijos de María nos duelen los sufrimientos, las miserias, las equivocaciones, la soledad, la angustia y el dolor de nuestros hermanos. El Santo Rosario es forma excelente de oración fraternal y meditativa, que se reza a ritmo tranquilo. En él encontramos energía para la lucha diaria.

Examen de conciencia

Ningún santo o maestro de vida espiritual duda en asignar al diario examen de conciencia una importancia capital. De este ejercicio de piedad dependen muchos beneficios para la buena marcha de otros medios de perfección.

Por el examen de conciencia hago la contabilidad diaria del negocio eterno de mi alma. Por él veo, se me aclaran luces, evito peligros, corrijo desviaciones. Por él registro mi mundo interior, me conozco mejor a mí mismo y detecto mi punto más débil y mi defecto dominante. Puede ayudarme en mi examen diario el punto 657 del libro "Surco": "¿he dejado pasar alguna hora, sin hablar con mi Padre Dios?... ¿He conversado con Él, con amor de hijo? -¡Puedes!".

El examen de conciencia es una visión total del día transcurrido. Para realizar este repaso de lo vivido, se puede comenzar con la pregunta; ¿En qué he puesto hoy mi corazón? La respuesta me hará ver mis disposiciones, el ansia de aplauso, el deseo de alabanzas, el temor de una crítica. Veré mis resentimientos, las amarguras, el desaliento por un fracaso o por alguna dificultad. El examen me mostrará mis disposiciones dominantes.

Muy importante es examinar si hemos cumplido la voluntad de Dios; cómo realizamos nuestros deberes, la justicia, la caridad. Preguntar si caemos en el comodismo y si estamos creándonos necesidades nuevas. Si nuestra vida es

sobria, si abusamos de la comida o de la bebida. Si tenemos un amor especial por los pobres, por los débiles y necesitados. El examen de conciencia podría compendiarse en estas tres preguntas: ¿Qué he hecho mal? ¿Qué he hecho bien? ¿Qué he dejado de hacer? El examen ha de ser como un auto-juicio que nos traiga paz. Terminaremos con algunos propósitos y con un acto de contrición pensando que Dios nos mira después de cada jornada. El tiempo total del examen no debe pasar de tres minutos.

Un ejemplo de examen

- ¿Cumplí hoy las normas del plan de vida que tengo programado?
- ¿Hice en este día un rato de oración como lo tenía previsto?
- ¿Recibí hoy la Eucaristía y me preparé como debe ser?
- ¿Tuve mi mente en cosas externas o actué en todo como un hijo de Dios?
- ¿Lucho mi santidad o me conformo con vivir una vida mediocre?
- ¿He retardado sin motivo la Confesión?
- ¿Ofrecí hoy a Dios mi trabajo y procuré realizarlo con perfección?
- ¿Me he esforzado por hacer la vida agradable a los demás?
- ¿Sé escuchar o trato de ser yo el centro de la atención?
- ¿Cuido la pureza? ¿Consulto antes de asistir a espectáculos?
- ¿Vivo el desprendimiento de los bienes materiales?
- ¿Soy adicto al consumismo? ¿Vivo la generosidad?
- ¿Llevo y acato una dirección espiritual?

Confesión

La Confesión Sacramental fue instituida por el mismo Cristo cuando dijo a sus discípulos: *"Recibid al Espíritu Santo; a quienes perdonáreis los pecados, les serán perdonados; a quienes se los retuviéreis les serán retenidos"*.

San Josemaría Escrivá de Balaguer, dice en una de sus homilías: "En este sacramento maravilloso, el Señor limpia tu alma y te inunda de alegría y de fuerza para no desmayar en tu pelea y para retornar sin cansancio a Dios, aún cuando todo te parezca oscuro".

La Confesión, como sacramento, nos devuelve y nos aumenta la gracia santificante, además de mejorar el conocimiento propio, hacernos crecer en humildad, sacarnos de la tibieza, purificarnos la conciencia y robustecernos la voluntad.

La confesión es un encuentro real y personal con Jesús; Cristo nos habla por boca del sacerdote. El Señor es el médico que nos cura de males mayores o de enfermedades o heridas de menor importancia. Por esto "se trata de mirar mucho más a Jesús que a nosotros mismos; más a su bondad que a nuestras

miserias"². "Cada Confesión bien hecha es un impulso que recibimos del Señor para seguir adelante, sin desánimos, sin tristezas..."³ Cada Confesión es un acopio de nuevas gracias.

Debemos sentir deseos de encontrarnos a solas con Cristo lo antes posible; "su misericordia es eterna e infinita, siempre dispuesta al perdón"⁴

La confesión frecuente es lo ideal y está recomendada por la Iglesia. No la posterguemos de un día para otro, sobre todo si hemos caído en pecado mortal. Una confesión quincenal o semanal nos mantiene lejos de la tibieza. En este caso es bueno tener un día fijo para hacerla. Ese día y la hora son de libre elección.

Siempre habremos de recordar que, para hacer una buena confesión, son necesarias cinco cosas:

- Examen de conciencia.
- Contrición de corazón.
- Propósito de enmienda.
- Confesión de boca.
- Satisfacción de obra, o penitencia.

Santo Tomás recomienda que la confesión tenga ciertas cualidades: que sea sencilla, humilde, íntegra, con rubor, dolorosa, acusadora y dispuesta a obedecer. Otras indicaciones prácticas y de buen espíritu es que sea concisa, concreta, clara y completa.

- Confesión concisa: Las palabras justas, pocas, las necesarias para decir lo que hemos hecho y lo que hemos omitido. Sin justificaciones, sin rodeos, con humildad. No hacer perder el tiempo al sacerdote ni perderlo.
- Confesión concreta: Sin divagaciones, ni ambigüedades. Decir cómo, cuándo, por qué. Es importante especificar las circunstancias, entregando las defensas de nuestra intimidad.
- Confesión clara: Sin miedo. En un lenguaje simple y comprensible. Claridad con vergüenza y con modestia. Sin jactancia. Con decisión de no volver a caer; con propósitos de reparación.
- Confesión completa: Decir todo para que no se nos enrede el camino, y la confesión no resulte inválida. Ha de ser íntegra, o sea, que se digan todos los pecados mortales.

"La dirección espiritual canaliza nuestros afanes de lucha contra la mediocridad espiritual y contra el pecado. Es un medio que la Iglesia, desde los primeros siglos, ha recomendado siempre como medio eficazísimo para progresar en la vida cristiana"⁵.

Nadie puede guiarse a sí mismo sin ayuda especial de Dios. El director espiritual es una persona que ante nuestras dificultades hace de maestro, de médico o de amigo en las cosas referentes a Dios. Sus consejos nos ayudan a descubrir horizontes, nos señala obstáculos, nos sugiere metas. "Alivia tener un amigo fiel que se alegre contigo en la prosperidad, comparta tu dolor en la adversidad y te sostenga en los momentos difíciles"⁶.

Cristo ha dispuesto que haya personas para orientar, para conducir: "*Si uno cae, el otro lo levanta, pero ¡ay del solo, que, si cae, no tiene quien lo levante!*"⁷.

Quien voluntariamente reciba la dirección y aspire a progresar en su vida espiritual, debe manifestar docilidad, plena sinceridad, obediencia, perseverancia y discreción. Y en cuanto a su director, debe expresarle confianza, respeto y afecto sobrenatural. Ver en él a un amigo a quien consulta siempre que lo juzga necesario, pues se trata de buscar la santidad.

Al igual que la confesión, la dirección espiritual debe ser regular y, en lo posible, tener un día fijo cada mes o cada quince días, de acuerdo a lo convenido y a las circunstancias de cada uno.

Apostolado

"De todos los bienes que puede el hombre ofrecer al Señor, el más agradable, sin duda ninguna, es la salvación de las almas"⁸.

Nuestra misión es poner a las gentes frente a frente con Cristo y desaparecer. No podemos atribuirnos la curación o el perdón, porque eso lo realiza el Señor. Somos colaboradores de Dios. Somos sus brazos en el mundo. En el apostolado, Cristo es la única figura, de ahí la necesidad de nuestra humildad. En un mundo paganizado "se impone a todos los cristianos la necesidad de trabajar para que el mensaje divino de la revelación sea conocido y aceptado por todos los hombres de cualquier lugar de la tierra"⁹.

Para ser efectivos en el apostolado, debemos tratar mucho a Dios y amarlo: "*De la abundancia del corazón habla la boca*". La misión es llevar el "buen olor de Cristo" a todos los sitios del mundo, aún al trabajo profesional; testimoniar, sin términos medios, la propia fe.

No se trata de prácticas piadosas, ni de sermones, ni basta el testimonio de vida; urge el consejo discreto que ayuda a enfocar cristianamente un problema, o la

conversación amable que enseña a vivir la caridad. Es la amistad y la confianza.

El que quiere ser apóstol, no puede estar encerrado en sí mismo, despreocupado ni ajeno a lo que sucede a su alrededor. Ante todo vence obstáculos y ofrece amistad. Es prudente y docto, porque sabe que su deber primordial es dar doctrina sin temor a respetos humanos. Aprovecha todas las ocasiones en el trabajo, cuando viaja en taxi, en bus, o en reuniones sociales. La Virgen, Reina de los Apóstoles, nos ayuda a ser audaces.

Oraciones de la noche

Una forma ideal de santificar la noche y el sueño es por medio de las oraciones que hacemos cuando nos disponemos a dormir.

En estas oraciones procuraremos incluir el examen de conciencia, tres Avemarías, algún recordatorio por las almas del purgatorio y una invocación o súplica al Ángel de la Guarda.

Si el sueño interfiere, será conveniente adelantarlas y dejar unas pocas jaculatorias para el último momento.

Acostarnos, siempre a una hora preestablecida, nos permitirá vivir la buena costumbre del minuto heroico de la noche.

Retiros espirituales

Además de tener un plan de vida, es de buen espíritu cristiano asistir cada año a unos Retiros Espirituales, que nos den la ocasión de hacer un paro dentro del ajetreo de la vida, mirar intensamente hacia adentro y tomar conciencia de nuestra vida interior.

Es una buena circunstancia, para invitar a algún amigo a que nos acompañe; oportunidad de hacer apostolado con conocidos y compañeros, como también de realizar una detallada confesión.

Sobriedad y generosidad

El cristiano que aspire a ser mejor, debe vivir con sobriedad. Ser austero, no ser víctima del consumismo. Por ejemplo: no comprar cosas superfluas, no hacer gastos excesivos sin justificación. Un buen criterio es vivir como vive el "padre de una familia numerosa y pobre".

Somos administradores de los bienes que se nos han concedido. Debemos ser justos y generosos con los trabajadores a nuestro cargo. Compartir con los

demás. El amor a los pobres ha sido siempre un distintivo de la vida cristiana. El pobre representa a Cristo doliente.

Conocer el Magisterio Social de la Iglesia para contribuir a un orden social justo, que fomente la dignidad y las libertades de la persona humana. "Tras de nosotros hay dos mil años de una historia que, aunque los enemigos quieren olvidarla o distorsionarla, es una historia luminosa"¹⁰.

Trabajo, estudio y alegría

Trabajo

La actividad humana y el trabajo constituyen parte del orden querido por Dios para la perfección natural y sobrenatural del hombre. Hasta hace pocos años se subvaloraba el trabajo como medio y camino de santificación. El enfoque actual es diferente.

Al trabajo se le tenía como medio para combatir el ocio y rechazar la pereza, que es madre de todos los vicios. Hoy día se entiende el trabajo como algo que tiene bondad en sí mismo, y es un medio ascético: un don de Dios.

San Josemaría Escrivá es quien, en el siglo XX, llama la atención sobre cómo el trabajo y la oración son una sola cosa. A la vez, hace énfasis en que cualquier laico puede tener "alma contemplativa en medio del mundo". "Hacedlo todo por amor -así no hay cosas pequeñas- todo es grande"; "no hay en la tierra una labor humana noble que no se pueda divinizar, que no se pueda santificar". Todo trabajo intelectual, o manual, tiene un valor ascético y una dimensión trascendental.

Por lo tanto, debe ser realizado con optimismo y alegría, con esmero para imprimirle calidad y por conseguir acabarlo con los más mínimos detalles. El trabajo, así realizado con responsabilidad, es un servicio al desarrollo de la sociedad; es un testimonio de la propia personalidad que se integra, por humilde que sea, a la obra prodigiosa de la Creación y de la Redención.

El trabajo ha de ser sereno, puntual y ordenado ante las contradicciones evitando que sea angustioso, y que no invierta los valores cristianos; siempre dirigido a los bienes del espíritu y no sólo a lo material y temporal.

San José, si se lo pedimos, nos enseñará a trabajar con provecho y eficiencia, ya que él es maestro del trabajo bien realizado. Todo debe ser dirigido al Señor, que es quien da un valor eterno a nuestras obras más pequeñas.

Estudio

Parte esencial dentro de una vida programada es tener un espacio reservado para el estudio. En su libro Camino, Escrivá de Balaguer puntualiza: "Si has de servir a Dios con tu inteligencia, para ti estudiar es una obligación grave". Y en otro punto agrega: "Una hora de estudio, para un apóstol moderno, es una hora de oración". El estudio debe ser algo bien ordenado, no un simple leer sino un ahondar en lo conocido con interés de mejorar en lo profesional. Para tal fin se debe separar un espacio semanal y una hora propicia que no esté interferida por otros asuntos. Parte del estudio son también los cursos de refrescamiento, de actualización, las convivencias en donde se avanza en el conocimiento de un tema concreto y actual.

Aunque podría considerarse de menor importancia con relación a otras normas de vida que hemos revisado, el estudio es una actividad importante y hace parte de la formación profesional. "Una hora de estudio es una hora de oración". Para poder servir a Dios con inteligencia, estudiar es obligación grave. Estar sin hacer nada, ocioso, es algo que no se comprende en una persona con alma de apóstol.

El ejercicio de una profesión, el trabajo bien hecho, demandan preparación y estudio. Cada día los conocimientos aumentan; es preciso seguir en lo posible los avances y los nuevos descubrimientos para servir mejor a la sociedad.

El estudio no puede estar de rueda suelta en nuestro plan de vida. Debemos asignar un día determinado y una hora fija para estudiar un nuevo libro o leer la última revista profesional. Procuremos asistir a reuniones con colegas y a cursos de refrescamiento, que esto también es estudio.

No olvidemos pedir al Espíritu Santo que nos ilumine para asimilar mejor lo que estudiamos, y para que la idoneidad que se logre no se vuelva motivo de soberbia o de vanagloria.

Alegría

En la mañana de la resurrección, Cristo pregunta: "¿Por qué estáis tristes?". "La alegría es un estado interior del alma que se llena de gozo, de paz, de felicidad, y que se apoya en Dios, nuestro Padre. Vive la alegría que proviene de dar y darte, de compartir lo que tienes, de olvidar y de perdonar"¹¹.

Consecuencia inmediata de vivir y cumplir un plan de vida es conseguir la paz y la virtud de la alegría que a la vez podemos transmitir a otros dentro de la amistad y el apostolado. Procura que donde estés haya alegría que es fruto de vida interior.

"El primer paso para acercar a otros a los caminos de Cristo es que te vean contento, feliz, seguro en tu andar hacia Dios". Forja n. 858.

Hemos de llevar una alegría serena, en nuestro hogar, en el trabajo, en la calle, resultado de tratar diariamente al Señor. "Que estén tristes los que están lejos de Dios".

Debemos cumplir el plan de vida, una vez elegido. Es correspondencia a la llamada de Dios (a todos nos llama). *"No me habéis elegido vosotros a Mí: sino que Yo os elegí a vosotros"* (Jn 15-16).

El Plan de vida y las prácticas de piedad no han de estar aisladas del resto de nuestros quehaceres, sino ser momentos con referencia continua a Dios. Buscar la santidad en la vida cotidiana y en medio del mundo, no consiste en multiplicar devociones o prácticas piadosas, sino en una unión permanente con el Señor y en sentirnos sus hijos. Esto se manifestará y se vivirá al abrir o cerrar una puerta, al contestar al teléfono, al comenzar una tarea o al sentarnos a la mesa. Esto es unidad de vida.

Notas

¹ Josemaría Escrivá de Balaguer, Camino, 495.

² Alfonso Rey, El Plan de Vida. P 36

³ Francisco Fernández Carvajal, "Hablar con Dios"

⁴ REY, Op. Cit.

⁵ CARVAJAL, Op. Cit.

⁶ Ibid.

⁷ Eclesiastés 4, 10.

⁸ J.B. Chautard.

⁹ Concilio Vat. II

¹⁰ Victor Rodríguez "El Cristiano y la Política". Arte-Libro Editores 1978.

¹¹ "Las Miradas de Jesús" Ediciones Alborada 1995

BIBLIOGRAFÍA

"Puedes volar como las águilas".

L.J.Tresse. Ediciones Palabra, 1977.

"El Plan de Vida".

Alfonso Rey. Ediciones Palabra, 1979.

"Hablar con Dios".

Nº 11. Francisco Fernández Carvajal. Ediciones Palabra, 1987.

"Rezar Hoy".

Mons. G.M. Garrone. Ediciones Rialp S.A. 191966.

"Nuestra Misa".

Georges Chevrot. Ediciones Rialp, 1962.

"Teología de la Salvación Cristiana".

Antonio Royo Marín. Editorial BAC.

"El Alma de todo Apostolado".

J.B. Chautard. Cuadernos Palabra, 1982.

"Camino".

Josemaría Escrivá de Balaguer. Ediciones Rialp, 1978.

"La Opción por los Pobres".

Cardenal Alfonso López Trujillo. Colección Creemos.

"Las Miradas de Jesús".

Concha Campá del Campo. Ediciones Alborada, 1995 .

"9 Ideas para hacer oración".

Vicente Huerta, 1994.

"El cristiano y la política".

Victor Rodríguez, Arte libro editores, 1978.

"Como Confesarse Bien".

Francisco Luca de Tena. Centro de Ediciones CED.