

Plan de vida

Rebeca Reynaud

Se cuenta que Chesterton era despistado. Iba en un tren y el inspector le pidió el boleto. No lo encontraba.

—No se inquiete —le dijo el inspector—, si no lo encuentra, no se lo voy a cobrar.

Contestó:

—No me inquieta eso, sino que no sé adónde voy.

¿A dónde vas? ¿De dónde vienes? ¿A qué le tiras?

Cada vez que viene un niño al mundo, comienza de nuevo el universo, dice el Papa Juan Pablo II. Una persona no vale por lo que tiene ni por lo que es, sino por lo que decide.

Hay que saber lo que se quiere en la vida para vivirla con sentido.

La piedad es un don que nos lleva a sentirnos hijos de Dios y a vivir como hijos de Dios. *La piedad es distinta de los actos de piedad.* La piedad es la disposición estable de quien se sabe hijo de Dios.

Todo el mundo corre y tiene mucha prisa, y a veces no sabe adónde va con tanta premura. El plan de vida ayuda a no perder de vista lo esencial: la amistad con el Señor. El plan de vida es personal y se acomoda al horario de cada uno. *No seamos nunca superficiales en la piedad.*

Hay un adagio que dice: "Siempre hay tiempo para quien amas".

Plan de Vida: El plan de vida consiste en tener unas prácticas de piedad a lo largo del día con el fin de tratar a Dios. El plan de vida es personal y se acomoda al horario de cada uno. Algunas normas de piedad que puede tener el plan de vida son las siguientes, que se van incorporando a la vida diaria paulatinamente:

Ofrecimiento de Obras: Al empezar el día le podemos decirle a Dios: "Te serviré" y se le ofrecen las obras, gozos y sufrimientos de ese día por una o varias intenciones, por la salvación de las almas y en unión con el Santo Sacrificio de la Misa en todo el mundo. Hemos de ver cada día como un don nuevo de Dios.

Oración: En un lugar tranquilo, en la iglesia o en la calle se puede orar; es decir, hablar a Dios con sencillez, como con el mejor amigo. Se puede empezar por hacer 5 ó 10 minutos de oración mental, quizás con ayuda del folleto de *Quince Minutos en compañía de Jesús Sacramentado*, con los Evangelios, con *Camino* (San Josemaría Escrivá de Balaguer) o con algún otro libro de espiritualidad. Le contamos a Jesús nuestras alegrías, penas y deseos. Le pedimos venga en ayuda de nuestros esfuerzos por ser mejores. Santa Teresa de Jesús dice que quien hace 15 minutos diarios de oración, salva su alma. Escribe: "No es otra cosa la oración

mental, a mi parecer, sino tratar de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama" (Vida 8,5).

Que cada una de estas prácticas sea un encuentro personalísimo, íntimo con Dios. La conversión consiste en hacer bien la oración. Si se abandonan las prácticas piadosas, se enfría el amor a Dios.

La tibieza tiene un proceso: primero se da un lugar secundario a las cosas de Dios, luego aquello parece aburrido, y finalmente parece insoportable.

Santa Misa: La Misa es la renovación del Sacrificio de Cristo en la Cruz, pero de manera incruenta. Tiene gracias infinitas, pero nuestra capacidad es muy limitada y puede coger sólo un poco de lo mucho que ofrece. Podemos ir a Misa incluso más de una vez por semana ya que es el centro de la vida interior. Hemos de asistir a ella con la mente despierta y con un corazón enamorado. Si hemos comulgado en ella, conviene quedarse 10 minutos dando gracias, pidiendo perdón y rezando por nuestros seres queridos.

Lectura del Evangelio y de algún libro espiritual: Si los cristianos somos la "sal de la tierra y la luz del mundo" (Mt 5,13), debemos de conocer la vida de Jesucristo escrita en el Evangelio; esa lectura debe de ser meditada, contemplada. Podemos dedicarle 5 minutos a la lectura de la doctrina de Jesucristo contenida en el Evangelio y 10 minutos a la lectura de otro libro de espiritualidad.

Angelus: A las 12 del día, cristianos de todo el mundo se ponen de pie para rezarle a la Virgen María la breve oración del *Angelus*, con la que se recuerda el momento central de la historia: La Encarnación del Hijo de Dios, con sus tres Avemarías.

Visita al Santísimo: En algún momento del día podemos pasar a visitar a Jesús, presente en el sagrario de la iglesia, esperando que alguno de sus hijos se acuerde de Él. Allí está Jesús, con su Cuerpo, su Sangre su Alma y su Divinidad, oculto para sanar nuestras heridas o iluminar nuestra mente. Le miras y te mira.

Santo Rosario: La Virgen María ha pedido en Fátima y en otros lugares que recemos el Rosario a diario, ya que es el arma más poderosa para vencer en las borrascas de la vida interior. Durante su rezo contemplamos los misterios de la vida del Señor. Es además el mejor modo de tratar a Nuestra Señora.

Examen de conciencia: Al anochecer, uno puede hacer un parón de 2 ó 3 minutos para examinar cómo estuvo la jornada transcurrida. Pedimos luces a Dios y nos examinamos: *¿Qué he hecho bien?, ¿qué he hecho mal?, ¿qué puedo hacer mejor?, ¿cómo puedo mejorar la caridad y la humildad?, ¿pedí perdón a Dios y a los demás, si viene al caso?...*

El siguiente ejemplo de examen de conciencia puede ayudar:

Falta – **Criticar con facilidad**

Causa: Porque me siento superior, me erijo en juez.
Pasión: Soberbia

Falta – **Me impaciento ante los fallos ajenos**

Causa: Falta de amor verdadero y de fortaleza.
Pasión: Soberbia

Falta – **Me enojo cuando me indican mis errores**

Causa: Falta de madurez humana, porque me ven imperfecto y me obliga a luchar por ser mejor.
Pasión: Vanidad y pereza.

Falta – **Me disgusta hacer exámenes de conciencia.**

Causa: No me agrada profundizar para no cambiar.
Pasión: Vanidad y pereza.

Falta – **Llego tarde a las comidas y a clases**

Causa: Por flojera, pereza, falta de responsabilidad, falta de delicadeza con los demás. Falta cariño, caridad.
Pasión: Sensualidad.

Falta – **No me gusta que me digan lo que tengo que hacer.**

Causa: Porque me siento menos, refleja mi poca tolerancia y poca virtud.
Pasión: Soberbia, orgullo.

- a) ¿Qué pasión se repite con mayor frecuencia? En el ejemplo sobresale la soberbia.
b) ¿Cuáles son las manifestaciones más graves de esa pasión? Las que hieren la caridad.

Confesión frecuente: Cada semana o cada quince días podemos ir a la Confesión a limpiar y fortalecer el alma. Se ha de ir a ella con examen de conciencia, dolor de corazón y propósito de enmienda. Al terminar, se reza la penitencia asignada. Este es el Sacramento de la Misericordia de Dios. Renueva el corazón humano. Este sacramento es absolutamente necesario para el perdón de los pecados graves.

Uso del Agua bendita. Antes de ir a descansar, podemos poner unas gotas de agua bendita en la cama y hacer la señal de la cruz con ella en nuestra frente, pidiéndole a Dios perdone las faltas cometidas. El agua bendita es un sacramental que perdona los pecados veniales. Santa Teresa de Jesús dice que de nada huye más el demonio que del agua bendita.

Tres Avemarías: Rezarlas a la Virgen para pedir por la pureza nuestra y de los demás, ayuda y es agradable a Santa María.

Via Crucis: Los viernes, o al menos una vez al mes, podemos dedicar un momento a rezar el *Viacrucis*. Durante la ocupación turca de Tierra Santa -a fines de la Edad Media- como los peregrinos no podían ir a rezar a los santos lugares, surgió la costumbre de hacer réplicas de esos lugares, que imitaban las estaciones de la Vía Dolorosa de Jerusalén, para que los fieles pudieran rezar. Una de esas devociones fue el Viacrucis.

Salve: Los sábados podemos dedicarlos a la Virgen, hacer una pequeña mortificación en su honor, y rezarle una Salve con devoción.

Presencia de Dios: Dios está en el cielo, en la tierra y en todo lugar. Dios quiere que nos acordemos de él y sucede que a nosotros se nos olvida hacerlo. Por eso podemos ayudarnos de oraciones cortas (jaculatorias) que nos lleven a aumentar nuestra fe. Una jaculatoria podría ser: *Aumenta mi fe, esperanza y caridad, o Jesús, te amo, o Corazón Dulcísimo de María, sed la salvación mía*. Por otra parte, esta práctica nos lleva a afinar la conciencia. Si vivimos en presencia de Dios nunca nos sentiremos solos.

Dios espera mucho amor y mucha reparación. El 10 de diciembre de 1925, la Santísima Virgen, teniendo a su lado al Niño Jesús sobre una nube luminosa, se le apareció en su celda a la Hermana Lucía, la vidente de Fátima, en la casa de las Doroteas, en Pontevedra. Poniéndole la mano en el hombro, le mostró un corazón rodeado de espinas, que tenía en la otra mano. El Niño Jesús, señalándolo, exhortó a la vidente con las siguientes palabras: *"Ten pena del Corazón de tu Santísima Madre, que está rodeado con las espinas con que los hombres ingratos constantemente le clavan, sin haber quién haga un acto de reparación para quitárselas"*^[11].

La Santísima Virgen añadió: *"Mira, hija mía, mi Corazón rodeado de espinas que los hombres ingratos, a cada momento, me clavan con blasfemias e ingratitudes. Tú, al menos, has algo por consolarme y di que a todos aquellos que durante cinco meses, en el primer sábado, se confiesen, reciban la sagrada comunión, recen el rosario y me acompañen quince minutos meditando sus misterios con el fin de desagraviarme, yo prometo asistirles en la hora de la muerte con todas las gracias necesarias para su salvación"*.

En una carta la Hermana Lucía escribió el 24 de abril de 1940: *"(...) Nuestro Señor se disgusta a veces, no sólo por los grandes pecados, sino también por nuestra dejadez y negligencia en atender sus pedidos. Son muchos los crímenes, pero, sobre todo, ahora es mucho mayor la negligencia de las almas de quienes Él esperaba fervor en su servicio. Es muy limitado el número de aquellas con quienes Él se encuentra"*^[12].

-
- [1] Antonio A. Borelli, *Las apariciones y el mensaje de Fátima, según los manuscritos de la Hermana Lucía*. TFP-Covadonga, Madrid 1994, p. 82.
- [2] Sebastiao Martíns dos Reis, *El futuro de España en los documentos de Fátima*, Ediciones Fe Católica, Madrid 1977, pp. 167-168.