

## COMO HACER EL PLAN DE VIDA ESPIRITUAL

*Autor: Guadalupe Magaña*

La finalidad del programa de vida se concreta en encauzar y ordenar el trabajo espiritual. Requiere: conocimiento personal para detectar la pasión dominante y sus manifestaciones más frecuentes; reconocer también las propias virtudes y fortalezas para avanzar en el camino de la transformación; discernimiento y prudencia para elegir los mejores medios y, sobre todo, una gran “*determinada determinación*”, como decía Santa Teresa, para alcanzar el ideal propuesto.

Obviamente de nada servirá un programa si no se hace vida. Aquí entra muy especialmente la figura del orientador espiritual, quien vigilará y colaborará con el orientado para que trabaje con constancia en su programa, motivando, exigiendo y llevándolo al realismo. La transformación, proceso largo y demorado, depende, a fin de cuentas, del tiempo de Dios para cada alma, independientemente de los deseos personales.

Al comenzar a hacer el programa se debe seguir una estrategia. *Para toda alma que aspira a la santidad, dada la multiplicidad de aspectos que ésta presenta y, por otra parte, de defectos correspondientes que encontramos en nuestra vida, se impone de una manera inevitable el trazarse un programa de vida espiritual. Ni a todo podemos prestar atención, ni tenemos fuerzas suficientes para atacar a un mismo tiempo en todos los frentes. Además desde que hacemos nuestro ingreso en la vida religiosa, el sistema y el orden forman parte de nuestra formación, se trata de una consigna de estrategia. Nada más ajeno a la vida consagrada que un trabajo alocado, improvisado. En ninguno de los campos de su actuación debe proceder así la mujer llamada a ser testigo de Jesucristo y mucho menos en el de su santificación personal y transformación en Él que es el importante. Y es que aquí rige también el principio romano "divide y vencerás". También a los enemigos de nuestra alma, externos o internos, tenemos necesidad de seccionarlos, de aislarlos, para combatirlos uno a uno y vencerlos más fácilmente." Una estrategia corroborada con otro dicho popular: "El que mucho abarca poco aprieta".*

Por ello, importa descubrir la famosa «pasión dominante» o como algunos autores modernos prefieren llamar: «el propio conflicto central.» (Amadeo Cencini, *Por amor. Con amor. En el amor*. Ed. Atenas. Madrid 1996, p. 111).

En la vida de cada persona hay múltiples fallos y defectos. Pero analizando tales defectos, encontramos la repetición de unos con más frecuencia que otros, y la mayor gravedad de unos respecto a los otros. Si profundizamos un poco más, descubrimos en la mayor parte de nuestros fallos y defectos una única causa, una misma raíz, una misma tendencia. Esa raíz común la llamamos defecto o pasión dominante.

Se entiende por *pasión dominante* la tendencia desordenada más profunda y fuerte en nosotros, origen de la mayor parte de nuestros fallos. No obstante la permanencia de esa pasión en nuestra vida, podrán darse variaciones según las distintas edades y circunstancias. Habrá épocas donde se impondrá la vanidad, en otras aparecerá más bien el orgullo o la ambición. Habrá también momentos donde surja con fuerza casi irreprimible la pereza y sensualidad, la lujuria. Lo importante, al elaborar el plan de vida, consistirá en encontrar cuál sea, en ese momento, el enemigo principal a combatir, porque impide, como ningún otro, nuestro progreso espiritual.

El descubrimiento de la pasión dominante no es difícil cuando hay un verdadero conocimiento de sí mismo. Sin embargo, podrá darse el caso de personas que nunca hayan reflexionado sobre sí mismas, y por lo tanto, no se conozcan. El orientador espiritual debe ayudarles dándoles sugerencias y medios concretos para su conocimiento personal y para lograr encontrar los obstáculos de su progreso espiritual en su seguimiento amoroso de Jesucristo y de su voluntad. *Al conocimiento debe ir unida la aceptación del propio yo, con sus elementos positivos y negativos.*

### **Ofrecemos una metodología sencilla:**

**A. Proporcionarles el esquema** de los siete pecados capitales y sus principales manifestaciones (la encuentran en el anexo) para saber poner nombre a sus faltas y pecados.

**B. Elaborar una lista de los propios fallos**, escribiéndolos en una columna. El dirigido hace una lista de los puntos que no van bien en su vida, como hijo(a), padre, madre, esposo(a), amigo(a) o apóstol, como religiosa. Si salen veinte o muchos más, no importa, se trata de hacer un buen examen de la propia vida.

En este momento se pueden encontrar varios tipos de dirigidos. Quien cree no tener faltas, vive tan habituado al pecado y tiene tan deformada su conciencia que ya no lo registra. Otro quizás no ha tomado conciencia de su pecado por superficialidad. Otro más puede tener miedo a descubrirlo. Se da también el extremo de quien se imagina que tiene todos los defectos y pecados posibles.

### **C. Descubrir las causas de las fallas y la pasión de origen.**

Una vez hecha la lista, viene la parte más delicada porque un fallo puede tener distintas causas. Lo importante será discernir la principal y anotarla al lado, en una columna. A veces resultará difícil reconocer la procedencia de los fallos, pero las sucesivas direcciones espirituales deben llevar a un conocimiento mejor.

Debemos ser muy prudentes al revisar las causas propuestas por el dirigido.

El anotar los vicios o pasiones provocadoras de estos fallos exige reflexión y bastante conocimiento personal; el resultado será muy beneficioso para elaborar un plan de vida adecuado a la realidad del dirigido. Si viésemos un árbol frondoso al que estuviera atacándolo una plaga, no podríamos quedarnos sólo en curar las ramas; hay que ir al tronco, a la raíz, para sanar al árbol entero.

El siguiente ejemplo puede ayudar:

Falta – Pecado de: **criticar con facilidad**

Causa : Por que me siento superior.

Pasión : Soberbia

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

Causa : Me disgusta que tengan faltas.

Pasión : Soberbia

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

Causa : Por que me ven imperfecta

Pasión : Vanidad

Falta – Pecado: **Me disgusta hacer exámenes de conciencia**

Causa : Por que no me gusta lo que veo

Pasión : Vanidad

Falta – Pecado: **Llego siempre tarde a Cases**

Causa: Por Flojera

Pasión: Sensualidad

Falta – Pecado: **No me gusta que me digan lo que he de hacer**

Causa: Por que me siento menos

Pasión: Soberbia

Dirigido y orientador espiritual analizarán de forma objetiva y profunda dos cosas:

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.

Cuando una persona lleva años de vida espiritual percibe con más claridad cuál es la raíz que mayormente dirige su conducta. Pero al principio, necesitará ayuda, orientación y motivación en el auto-análisis que debe llevar a cabo, a fin de que su programa de vida no apunte en una dirección equivocada.

Una vez definida la pasión dominante y cómo se manifiesta en la vida del orientado, se podrá pasar a hacer el programa, ayudándose del esquema y las orientaciones establecidas en los apartados siguientes.

Posiblemente al hacer el primer programa de vida, éste no salga perfecto. Pero conviene echarlo a andar. Si cuesta mucho cumplirlo puede ser señal de haber acertado. Si no, quizás hemos equivocado la pasión dominante o los medios propuestos.

Al cabo de un año se revisan en profundidad los logros obtenidos y se vuelve a elaborar el programa, ordinariamente durante Ejercicios Espirituales.

## APARTADOS DEL PROGRAMA DE VIDA ESPIRITUAL

*Autor: Guadalupe Magaña*

### A. **Ideal.**

Recordemos nuestro destino: hacernos semejantes a Cristo. Por eso hemos buscado la pasión dominante, por ser la que más nos aleja de nuestro ideal: Jesucristo. Una vez descubierta la pasión se buscará alcanzar la virtud contraria, pero... a toda persona le cuesta luchar por adquirir una virtud, porque toda lucha es sacrificio, renuncia, esfuerzo, desgaste. La lucha se hace más atractiva y asequible si la virtud se ve encarnada en Aquél que es la razón de toda la existencia: Jesucristo. Él es el centro y modelo de toda vida cristiana y apostólica.

*En Cristo encontramos el modelo más acabado de todas las virtudes, el objeto de las complacencias del Padre Celestial. Solamente si nos parecemos a Cristo agradaremos a Dios nuestro Señor y viviremos plenamente las exigencias de nuestra vocación cristiana.*

Nos propondremos buscar no una virtud descarnada, sino vivida por Jesucristo, el modelo perfecto.

*No aspire a alcanzar una virtud por sí sola, no quieras una virtud por ella misma. Busca una virtud en la medida en que Nuestro Señor la haya vivido.* Por tanto, al ponernos un ideal, no lo hacemos como los estoicos, que buscaban la virtud por la virtud, sino para imitar a la Persona que motiva a esa virtud.

*“Únicamente Cristo descubre al hombre quién es el hombre”,* nos ha insistido en muchas ocasiones Juan Pablo II.

El ideal pues lo tendremos siempre en Jesucristo, modelo de vida de aquella virtud concreta a lograr. Por ejemplo:

*Ideal: Jesucristo manso y humilde de corazón,* sería un ideal excelente para la persona cuyos defectos vimos en el apartado anterior.

Otras sugerencias:

Jesucristo, luchador infatigable (para quien peca de pereza)

Jesucristo, en su amor desinteresado al Padre y a los demás (para alguien centrado en sí mismo).

Jesucristo, que vino a servir y no a ser servido (para quien necesita ser menos egoísta).  
Jesucristo, líder de las almas (para quien tiene mucho respeto humano).  
Jesucristo, obediente por amor (para doblegar la rebeldía).  
Jesucristo, entregado a su misión (para quien tiene horizontes cortos).  
Jesucristo, comprensivo y paciente (para quien se desespera con los demás).

#### **B. Lema.**

El lema consiste en una frase breve que motiva la vivencia del plan de vida y resume la virtud que se está forjando.

*"He aquí la esclava del Señor, hágase en mí según tu palabra"* si es un programa sobre la humildad.  
Si es una persona muy materialista, aquella frase de Cristo: *"¿De qué le vale al hombre ganar todo el mundo, si pierde su alma?"*.

Si le cuesta el sacrificio por exceso de comodidad: *"El que quiera venir en pos de mí, tome su cruz y sígame"*.

Para una persona con un problema de rencor: *"Padre, perdónales porque no saben lo que hacen"*.

"Mi vida por Cristo"

"Hoy no dejaré de luchar y si caigo me levantaré enseguida",

"Sé que contigo todo lo puedo",

"Jesucristo ayúdame, Jesucristo dame fuerza, Jesucristo en ti confío",

"Creo en el valor de mi pobre nada unida a Cristo", etc

#### **C. Pasión dominante.**

Especificar la pasión que más aleja del ideal. No conviene decir solamente «egoísmo», pues el egoísmo es el tronco principal que tenemos todos, de donde salen las dos ramas principales: soberbia y sensualidad.

#### **D. Manifestaciones.**

Brevemente enunciar las diversas actitudes en las cuales se manifiesta el defecto o pasión dominante. Para ello ayudará examinar los lugares, las circunstancias, los hechos, las situaciones donde se expresa con más fuerza esa pasión concreta. Esto va a servir para no perdernos en otros puntos menos importantes.

#### **E. Virtud.**

Simplemente se expresa el nombre de la virtud, del hábito, de la actitud a lograr: pobreza, generosidad, humildad, fortaleza, prudencia, orden, servicialidad, caridad, etc. pudiendo añadir algún adjetivo para especificarla, por ejemplo: caridad delicada y servicial.

#### **F. Medios generales.**

Se eligen virtudes que, de manera global, ayudarán a la vivencia de las acciones concretas que se realizarán en el programa. Así por ejemplo: espíritu de fe; capacidad de sacrificio y abnegación; amor personal a Jesucristo. Ciertamente no puede haber un plan de vida espiritual que no busque fortalecer el amor a Dios, la vida sacramental, la vida de oración, etc., porque sin Él no podemos nada. (Jn. 15, 5).

#### **G. El plan de trabajo, o programa.**

Equivale a las acciones o medios concretos para alcanzar el objetivo.

### **CARACTERÍSTICAS DE LOS MEDIOS CONTENIDOS EN UN PROGRAMA DE VIDA ESPIRITUAL.**

*Autor: Guadalupe Magaña*

#### **A. Medios concretos.**

Se procurará anotar *acciones concretas* que toquen el fondo de la cuestión y ayuden a combatir las manifestaciones concretas del defecto dominante. Un medio poco concreto no motiva ni transforma, porque se queda en el aire. Por eso se busca concretar. Como ejemplo, si una mujer con deseo de combatir la impaciencia y el enojo se propone: «voy a ser paciente», no logrará mucho.

Le ayudará formular los medios más concretamente: *"Ante los olvidos de mis hermanas en religión,, sabré comprenderlas y me adelantaré a recordarles los detalles, fechas o todo aquello que pueda olvidárseles, etc."*, *Cuando las demás dejen objetos fuera de su lugar, en desorden buscaré la acción más eficaz y caritativa en vez de enojarme"*,

#### **B. Medios adecuados.**

Los medios, además de específicos, deben adecuarse a las necesidades del dirigido para progresar en la virtud. Para cada defecto hay una respuesta, una curación, una medicina específica.

### **C. Medios realistas.**

El realismo se enmarca dentro de la vida espiritual como una virtud necesaria. Al seleccionar los medios adecuados debemos asegurarnos que éstos, en la etapa de vida de esta persona, son posibles.

### **D. Medios transformantes.**

A la hora de señalar los medios debemos mostrarnos generosos, magnánimos. Realistas, sí, pero igualmente proponerse medios que provoquen un verdadero cambio en la propia vida. Si a un dirigido le falta espíritu de sacrificio, hay poca generosidad, hay que ayudarle a proponerse pequeños sacrificios haciéndolos por amor a Cristo, a las almas, a la Iglesia... Ha de sugerir el orientador espiritual algo provechoso, siempre en relación a los deberes de su vocación.

### **E. Medios incisivos.**

Medios que lleguen a la raíz de los defectos. Si al limpiar el jardín sólo se arrancan las hierbas, sin hacer el esfuerzo de sacarlas con su raíz, después de un poco de tiempo volverá a crecer la hierba. A veces los medios propuestos merman un poco el defecto, pero no le arrancan la raíz. Por tanto, medios incisivos; esto requiere sinceridad consigo mismo, pues a veces se saben las soluciones pero no se afrontan, y decisión para aceptar la renuncia que implican.

*"Por desgracia nos hemos habituado excesivamente a admitir un catolicismo fácil, sin riesgos ni compromiso. Pero es hora ya de superar ese letargo que tanto daño ha causado. Es hora de ponernos en pie y de vivir un catolicismo integral, una vida cristiana que abarque y envuelva todas las facetas de la persona, de la familia y de la sociedad. Un catolicismo que conlleva necesariamente sacrificio y renuncia. No podría ser diversamente. La cruz es signo de autenticidad para los verdaderos seguidores de Jesucristo".*

A algunas personas les ayuda ordenar los medios atendiendo a los diversos campos:

- a) relaciones con Dios,
- b) relaciones con los demás,
- c) vida en la Congregación,
- d) formación humana.

Estrictamente hablando, no hay necesidad de hacer esta división, quizás ayude más enumerarlos como se sugiere en la mayoría de los programas del anexo.

Si bien en el anexo sugerimos modelos de varios programas de vida, ejemplificamos ahora uno de alguien que ha preferido hacerlo atendiendo los diversos campos; así quedará más claro lo expuesto hasta ahora.

#### **Anexo:**

**IDEAL:** Cristo humilde.

**LEMA:** "Jesús, manso y humilde de corazón, haz mi corazón semejante al tuyo".

**VIRTUD A CONSEGUIR:** Humildad.

**DEFECTO:** Orgullo.

**MANIFESTACIONES:** Hago juicios temerarios; no saludo; no sé pedir disculpas; soy autosuficiente; me rebelo a lo que dice mi responsable; quiero tener siempre la razón; me alejo de la confesión.

#### **MEDIOS GENERALES:**

1. Cultivo de la vida de gracia sabiendo que sin Él nada puedo.
2. Apertura a los demás.
3. Caridad de juicio y de palabra.

#### **PROGRAMA:**

a) Con Dios

- Me confesaré cada quince días recordando que Jesucristo me ama, me perdona y me ayuda a ser mejor.
- Cuando esté a punto de rebelarme repetiré mi lema para serenarme y aceptar indicaciones.

b) Con los demás

- En los trabajos de equipo buscaré aceptar la opinión de los demás y me sumaré a sus iniciativas.
- Pediré perdón cuando haya sido brusco.
- Buscaré una cualidad en los demás cada vez que me resalte un defecto.

c) En mi formación humana

- Haré buenos balances en la noche reconociendo en mi conciencia lo que no estuvo bien, y haré un propósito para el día siguiente.

## COMO LOGRAR QUE EL PROGRAMA SE HAGA VIDA?

Autor: Guadalupe Magaña

**A. Hacerlo cuanto antes** siempre es buen momento para hacerlo. Sin duda alguna los tiempos más propicios son aquellos en los cuales nuestra alma se encuentra con Dios de una forma más intensa: retiros, triduos, ejercicios espirituales. Porque esos días Dios nos concede las mayores luces, la verdad se contempla con claridad y experimentamos una fuerte motivación a convertirnos y recorrer el camino de la santidad. Por ello, resultan momentos ideales para formular, enriquecer o retocar el programa de vida espiritual. También cuando se va a iniciar una etapa especialmente importante en la vida: antes del matrimonio, ante el discernimiento de una posible vocación, etc. conviene definir acciones concretas para hacerlas vida en la nueva situación.

**B. Trabajarlo con paciencia y constancia.** Una vez aprobado por el orientador espiritual, no se cambia. Las impacencias, la impulsividad y el querer ver resultados inmediatos sugerirán cambios cada semana, cada mes... Para llegar a la raíz de los problemas y erradicarlos se requiere tiempo.

No sólo debemos luchar contra nuestros defectos, también debemos formar virtudes, hábitos virtuosos, y esto se logra con repetición de actos. Por lo tanto, necesitamos tener serenidad, paciencia, y darnos un tiempo razonable para superarnos. Como duración para el programa, se recomienda un año, pudiendo hacer retoques a lo largo del mismo aprovechando los días donde se dé un encuentro más pausado con Dios y con nosotros mismos, bajo las inspiraciones del Espíritu Santo y con la ayuda del orientador espiritual.

**C. Revisarlo y trabajarlo todos los días.** Hay quien hace programas de vida estupendos que se quedan en el cuaderno o en el cajón hasta los siguientes ejercicios espirituales o triduo. Se trata de darle utilidad; por eso debemos utilizarlo todos los días, de la misma manera que usamos el jabón cada día si queremos estar limpios.

El balance de la noche se debe aprovechar para revisar los logros y las caídas del día en relación con los medios propuestos en el programa de vida. Se puede elaborar un pequeño «examen particular» haciendo algunas preguntas sacadas de los medios del programa.

*Para que el plan de vida nos santifique, hemos de guardarle íntegramente, o sea, en todas sus partes, y con puntualidad. Porque, si guardamos unos puntos y otros no, y esto sin motivo razonable, observaremos los que menos nos molesten, y omitiremos los que nos sean más pesados.*

**D. Revisarlo en cada dirección espiritual,** así se anotarán los progresos y las dificultades y se elegirán acciones concretas y medibles en el espacio de tiempo entre dirección y dirección.

### RECUERDE:

- Un plan de vida espiritual constituye un auxilio, una ayuda para crecer en la imitación de Cristo dentro del propio estado de vida. Cuando no existe este plan, suele malgastarse el tiempo y las energías, y los resultados, después de un tiempo de trabajo, son bastante pobres.
- El plan de vida debe ser estrictamente personal; es decir, debe consistir en un programa hecho a medida para cada persona, individuo único e irrepetible, con sus características especiales.
- El tiempo ideal para comenzar, modificar, enriquecer o perfilar un programa de vida espiritual son los días en que tenemos más momentos de oración, de silencio y de reflexión, en donde el Espíritu Santo nos ilumina para percibir la verdad más claramente y cuando tenemos la oportunidad de examinarnos con mayor tranquilidad.

### PARA EXAMEN PERSONAL:

1. ¿Tienen todos las personas que dirijo un programa de vida? ¿Lo revisamos en cada dirección espiritual?
2. ¿Poseen los medios las características indicadas en este artículo?
3. ¿Me preocupo de que las personas a quienes dirijo hagan su programa de vida espiritual en los ejercicios espirituales? ¿Hago el esfuerzo para ir a atenderlos en esos días?

### REFLEXIÓN DE FE 1

Por medio del plan de vida empleamos mejor el tiempo. Para convencernos bastará con comparar la vida de quien sigue un plan, y la de quien no le sigue.

#### a) Sin plan de vida se malgasta sin remedio mucho tiempo:

- 1) nos vienen a veces dudas sobre lo que deberemos hacer; gastamos tiempo en deliberar, en pesar el pro y la contra, y, como para muchas cosas no hay razón harta clara, nos quedamos con la duda; reclama entonces la naturaleza lo suyo, y estamos expuestos a dejarnos llevar de la curiosidad, del placer o de la vanidad.
- 2) Descuidamos por eso algunas de nuestras obligaciones; por no haber previsto ni determinado el momento más a propósito para cumplirlas; omitimos algunas de ellas, porque no hemos tenido tiempo para hacerlas.

3) Ese descuido viene a parar en inconstancia. Unas veces damos un arranque violento para volver a ellas, y otras nos dejamos llevar de la natural indolencia, precisamente por no tener un plan fijo para remediar la inconstancia de nuestra naturaleza.

b) Por el contrario, con un plan bien discurrido ahorraremos mucho tiempo:

1) No habrá lugar para vacilaciones: sabemos determinadamente lo que debemos hacer en cada momento. Si no pudimos trazar el horario de un modo matemático, por lo menos habremos puesto los hitos principales señalado los principios sobre los ejercicios de piedad, de trabajo y el recreo, etc.

2) No queda nada sin prever...

3) No habrá tampoco lugar para la inconstancia...

## **REFLEXIÓN DE FE 2**

¿Cuántos de Uds. llevan una vida espiritual, no a la deriva, sino programada según las necesidades espirituales del momento, de acuerdo con sus directores, y que no se reduce a la letra muerta, sino que continuamente es objeto de consideración y serio examen en su meditación, dirección espiritual, visitas, exámenes de conciencia? Su trabajo espiritual tiene que ser uno y bien determinado, "non quasi aerem verberans" (I Cor, 9, 26b). El programa de vida es indispensable para conocerse mejor, y los compromete de una manera más estricta en la supresión de sus defectos. De otra manera llevando una vida espiritual desarticulada, siempre estarán llorando inútilmente su mediocridad.