



### **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.

d) En la Congregación

- Apoyaré al responsable en sus iniciativas, y lo haré pidiendo a Cristo me ayude.

\* Síguenos en nuestras redes sociales y comparte con nosotros tu opinión:

**[Facebook](#)**

**[Twitter](#)**

\* Para mayor información, visita nuestra [comunidad de religiosas](#)

\* ¿Dudas, inquietudes? [Pregúntale a un experto](#)

\* ¿Te gustó nuestro servicio? [Suscríbete a nuestro boletín mensual](#)

\* Comparte con nosotros tu opinión y participa en nuestros [foros de discusión de Catholic.net](#)