



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 trabajarlos 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 harto 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.

¿Cuál es su opinión sobre este artículo? Comparta con nosotros su opinión y

participe en los foros de discusión: [Foro exclusivo para Religiosas en Catholic.net](#)

* 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](#)