

**TEMA: PLAN DE VIDA ESPIRITUAL****PLAN DE VIDA INTERIOR**

La vida interior es un aspecto fundamental y esencial de la vida cristiana y apostólica. Robustecer el alma, nutriéndola cada día con alimento sano, con la clara conciencia de nuestra vocación cristiana y de nuestra misión.

La frivolidad ha sido siempre la corruptora de las almas. La fuente de la verdadera felicidad se encuentra en el interior de cada ser humano, donde Dios se hace paz, alegría, gozo, serenidad para quienes viven en amistad con El, y no en las cosas exteriores.

Debemos tener mucha vida interior, mucha vida de unión con Dios, mucha capacidad de interiorización personal, mucho crecimiento en profundidad, porque ahí es donde realmente se es feliz.

Razones para la vida interior

- En el trato con las personas, en la actividad apostólica se corre el riesgo de olvidar que sólo Cristo da a las personas el crecimiento interior y que nosotros somos simples jardineros de las almas.
- Debemos colaborar a vencer el pecado en las almas y encaminarlas hacia el Reino de Cristo.
- Vivimos en un mundo donde los valores materiales van imponiéndose a los espirituales.

¿Qué no es la vida interior?

- La pretensión fatua de quererse pasar la vida entera hincado en la Iglesia.
- Encerrarnos en nosotros mismos sin admitir una relación con los demás y hacia sus necesidades.
- Una vida artificial de contemplación de las cosas espirituales

¿Qué es la vida interior?

- Es muy natural y sencilla, porque es simplemente la unión real, natural, personal y constante con Dios, fundada en la vida de gracia.
- Es la identificación del corazón y voluntad con la voluntad santísima de Dios, "hasta tener los mismos sentimientos de Cristo".
- Es la actitud de amor filial y confiado que obliga a mantener con Dios una postura de un hijo amante de su Padre.

Consecuencias de la vida interior

- La vida interior permite al ser humano, como fruto de su unión con Dios y de su identificación con su voluntad, vivir en permanente contacto con El a través de todas las cosas y de todos los acontecimientos de la vida.

Medios para formar el hábito de la vida interior

- Amar la vida de oración. Que nuestra oración esté amasada de fe, humildad, agradecimiento, adoración, confianza, silencio y perseverancia.
- Vida sacramental, especialmente la Eucaristía.
- Vida de Sagrario.
- Docilidad y apertura a las inspiraciones del Espíritu Santo.
- Vida teologal.
- Espíritu de silencio y reflexión.



- Lectura espiritual.
- La guarda de los sentidos internos y externos.
- Contemplar la magnífica figura e imitar el ejemplo de nuestra Madre, la Santísima Virgen.

PLAN DE VIDA INTERIOR

La práctica de algunos actos de piedad nos llevará, sin darnos cuenta, a tener una vida contemplativa en medio de los quehaceres ordinarios.

Lo primero que hemos de hacer para ser buenos cristianos es procurar vivir en gracia de Dios, evitando para ello todo pecado mortal; y como queremos amar a Dios sobre todas las cosas, trataremos incluso de evitar todo pecado venial.

La práctica de algunos actos de piedad nos llevará, sin darnos cuenta, a tener una vida contemplativa en medio de los quehaceres ordinarios. Un plan de vida cristiana vivido con seriedad e interés puede ser el medio para conseguir que nuestra vida no sea inútil ni estéril, de tal manera que viviremos como verdaderos hijos de Dios.

Cada día:

- Tener una hora fija para acostarse y para levantarse.
- Ofrecer a Dios el trabajo de la jornada bajo la intercesión de la Virgen María.
- Hacer un rato de oración mental (15 minutos). De preferencia antes de la Misa.
- Asistir a la Santa Misa y recibir la comunión siempre que sea posible. Es el mejor sacrificio que se puede ofrecer a Dios.
- Al mediodía: rezar el Angelus (durante el tiempo pascual el Regina Coeli).
- Rezar el Santo Rosario, si es posible en familia.
- Leer durante unos minutos, meditándolo, el Nuevo Testamento o un libro espiritual.
- Antes de retirarse a descansar, dedicar unos minutos a examinar brevemente cómo ha ido el día.
- Trabajar con intensidad. La santificación del trabajo ordinario es la meta primordial del cristiano.
- El domingo es el día del Señor. La Santa Misa debe ser el centro de la jornada. Es también un día dedicado especialmente a la familia, el descanso y el propio enriquecimiento espiritual.
- Si durante la semana no es posible recibir la comunión, será bueno hacerlo los domingos y días de precepto.

Cada mes:

- Confesarse, con verdadero arrepentimiento, aunque no haya pecados mortales, para recibir la gracia sacramental.
- Recibir dirección espiritual con un sacerdote sabio, prudente y experimentado.
- Día de retiro espiritual: dedicar unas horas a considerar nuestra relación con Dios. Delante del Santísimo Sacramento siempre que sea posible.

Cada año:

- Curso de retiro o ejercicios espirituales: dos o tres días en silencio, conversando a solas con Dios, son una gran oportunidad para una nueva conversión. El alma, como el cuerpo, necesita vacaciones.

En todo momento:

- Mantener la presencia de Dios con jaculatorias, comuniones espirituales y actos de amor y reparación.



- Considerar que somos hijos de Dios: tratar de agradecerle en todo lo que hacemos, como un niño trata de agradar a su padre.
- Agradecer a Dios todo lo que nos da.
- Hacerlo todo por amor de Dios: purificar nuestra intención haciendo actos de contrición y desagravio por los pecados propios y ajenos.
- Tratar de vivir como nos hubiera gustado haberlo hecho a la hora de la muerte. Así no tendremos miedo a la muerte y moriremos de la misma manera que hayamos vivido.

Devociones durante la semana:

Domingo La Santísima Trinidad.

Asiste con fervor a la Santa Misa y recibe la Comunión si es posible.

Lunes Las almas del Purgatorio.

Ruega por las almas de tus parientes, amigos y bienhechores.

Martes Los Ángeles Custodios.

Acude a menudo los Ángeles Custodios pidiéndoles ayuda. Reza especialmente a tu Ángel de la guarda.

Miércoles San José.

Invócale como patrono de la buena muerte.

Jueves La Santísima Eucaristía.

A lo largo del día, haz frecuentes comuniones espirituales y, si es posible, una visita al Santísimo.

Viernes La pasión y muerte de Jesucristo.

Medita la Pasión y Muerte del Señor utilizando, por ejemplo, el Vía Crucis.

Sábado La Santísima Virgen María.

Reza la Salve u otra devoción mariana.

[1] Cf. CEC, 2659-2660.

[2] Cf. CEC, 2690.