

Hacer un plan espiritual personal: 7 pasos iniciales para convertirte en tu verdadero yo

Introducción: El propósito de la vida humana es conocer, amar y servir a Dios para que podamos ser felices con Él para siempre en la próxima vida. Él nos ha diseñado para convertirnos en la versión de nosotros mismos que puede lograr esto. Esa versión es lo que llamamos un “santo”. Un santo es simplemente tu verdadero yo. Es tu verdadero yo, menos las heridas y el mal. Nos convertimos en santos viviendo realmente nuestra fe. La Serie Viviendo la Fe y esta ayuda del Plan Espiritual Personal (PSP) están diseñadas para ayudarnos a hacer esto concretamente en el mundo.

1. Oración Diaria

¿Por qué lo necesitamos? Cuando dedicamos un tiempo intencional cada día para conversar con Dios, comenzamos a conocerlo como realmente es: el Padre más perfecto que se pueda imaginar. El propósito mismo de nuestra vida humana es conocerlo de esta manera, para que podamos aprender a amarlo y servirlo como Él nos ha amado y servido. Priorizar el tiempo cada día para hablar con Él es esencial para el éxito de toda nuestra vida espiritual.

¿Cómo deberíamos hacerlo?

- Establece tu período de oración diario en un momento en el que no te molesten. Para la mayoría de las personas, esto es por la mañana (quizás antes de que los demás en la casa se levanten).
- Encienda su teléfono en silencio (no vibre) y colóquelo boca abajo mientras ora. Si usa su teléfono para orar, asegúrese de que todas las notificaciones estén desactivadas.
- Conozca las opciones de oración y cómo le gusta orar personalmente antes de comenzar su tiempo de oración. Consulte Viviendo la Fe Nivel II, Sesión VI para aprender más sobre cómo orar en cualquier lugar, en cualquier momento.

Elemento de acción:

- Establezca cuándo, dónde y por cuánto tiempo orará diariamente.
 - Ex. Oraré todos los días a las 7:45 a. m. en mi silla en mi estudio durante 15 minutos.

2. Misa semanal

¿Por qué lo necesitamos? La Misa es lo más importante que sucede en cualquier lugar. Es una participación mística y actual en la ofrenda del Hijo al Padre por la salvación del mundo. Necesitamos la Misa porque necesitamos una forma concreta de recibir el antídoto para la muerte eterna. La Eucaristía es este antídoto. Es la carne incruenta, crucificada y resucitada de Jesucristo. No es un símbolo que nos señale a Cristo. Es Cristo mismo manifestado corporalmente entre nosotros. Cuando lo recibimos dignamente, Él conquista el pecado y la muerte dentro de nosotros y nos acercamos un paso más a estar con Él para siempre en el Cielo.

¿Cómo podemos sacarle el máximo partido?

- Estudie la Misa. Sepa qué es la Misa y para qué está diseñada para usted y para usted. Consulte el p. Documento de Furlow “El Santo Sacrificio de la Misa”.
- Practica ofrecer todo tu ser y las circunstancias de tu vida a Dios en unión con el sacrificio de la Cruz en tu tiempo de oración diario. Esto le ayudará a hacer mejor la ofrenda durante la Consagración en la Misa.
- Asegúrese de conocer a 3 o 4 personas dentro de la parroquia después de la Misa en el salón parroquial. Estos son los tipos de personas con las que le gustaría pasar tiempo cualquier día de la semana.

Elementos de acción:

- **¿Qué parroquia se convertirá en su familia espiritual? ¿A qué hora asistirá a misa semanal allí? ¿Cómo puedes involucrar concretamente a esa comunidad?**
 - Ex. Asistiré a la Misa de las 8 a. m. en la Iglesia Católica St. Patrick en Portland, O todas las semanas que no esté enfermo o fuera de la ciudad. Pasaré por lo menos 30 minutos después de Misa tomando un café y conociendo a algunas personas en el salón parroquial. Seré voluntario para ayudar con café y pan dulce cuando pueda.

3. Confesión Mensual

¿Por qué lo necesitamos? Llevar las cosas malas que hemos hecho al Sacramento de la Penitencia es decirle a Dios: “Tú eres divino y yo no”. Es una posición de total humildad. Hacemos esto para que podamos entrar en un espacio en el que Jesús pueda limpiarnos y sanarnos. El pecado causa daño a nuestras mentes, corazones, cuerpos, almas y espíritus. No como castigo arbitrario, sino como consecuencia necesaria del rechazo de Aquel que es vida y salud y poder mismo. Si no le damos la oportunidad de sanarnos después de haber caído, entonces el daño acumulado de nuestro pecado nos hace morir espiritualmente y no podemos vivir una vida santa o permanecer firmes en el camino al Cielo.

¿Cómo lo incorporamos a nuestra vida?

- Antes de irte a la cama, haz un examen de conciencia todas las noches. Revisa tu día en términos de cómo participaste en uno de los 7 pecados capitales y escribe estas infracciones en una nota bloqueada en tu teléfono o en algún otro lugar privado. Lleve esta lista a cada confesión.
- Memoriza los 7 Pecados Capitales y las Virtudes Dadora de Vida correspondientes (entre paréntesis). El acrónimo “PALE GAS” le ayudará a hacer esto.
 - Orgullo (Humildad), Ira (Paciencia), Lujuria (Castidad), Envidia (Amabilidad), Gula (Templanza), Avaricia (Generosidad), Pereza (Fortaleza)
- Considere hacer una Confesión General (una que abarque toda su vida) en algún momento dentro del próximo año.

Elementos de acción:

- **¿Dónde, cuándo y a qué hora te beneficiarás del Sacramento de la Penitencia? ¿A qué hora hará su examen de conciencia nocturno?**

- Ex. Si no tengo una necesidad inmediata debido a que cometí un pecado mortal, mi confesión regular se realizará el último viernes de cada mes a las 11 a. m. en Holy Rosary en Portland, OR.
- Ex. Examinaré mi conciencia y escribiré mis pecados a las 10 p.m. todos los días antes de ir a la cama. Los ingresaré en una nota bloqueada en mi teléfono o escribiré en mi diario.

4. Devoción mariana

¿Por qué deberíamos tener uno? La Santísima Virgen María es y fue “la discípula perfecta”. Ella amaba a Jesús y lo seguía tan bien como cualquiera podía hacerlo. Ahora, glorificada en el Cielo, puede ayudarnos a vivir como ella vivió. Cuando nos dedicamos a Ella, realmente nos estamos dedicando a Jesús en un nivel más profundo y poderoso. Ella ora por nosotros, transfiriéndonos su humildad y su disponibilidad para decir “sí” a la voluntad de Dios en todas las cosas. Ella es verdaderamente nuestra madre espiritual, y no podríamos esperar tener una mejor guía personal para la intimidad con Jesús.

¿Cómo cultivamos una devoción más profunda a Nuestra Señora?

- Aprenda a rezar el Rosario (lo que algunos santos llaman “la oración más grande”) y únase al grupo del Rosario de los sábados a las 8:30 a.m.
- Considere consagrarse a Jesús a través de María. Leer Preparación para la Consagración Total según San Luis de Montfort por el P. Hugo Gillespie.
- Aprende y completa las Devociones del Primer Sábado o haz una peregrinación a La Gruta (El Santuario Nacional de nuestra Madre Dolorosa).

Elemento de acción:

- ***¿Qué tipo de devoción a la Santísima Madre realizará y con qué frecuencia?***
 - Ex. Escucharé un podcast del Rosario todos los días y lo rezaré mientras viajo al trabajo o la escuela.

5. Meditación bíblica

¿Porque es esto importante? La totalidad del universo ha sido hecho por el Padre, por medio del Hijo, en el Espíritu Santo. Eso significa que no hay un átomo en existencia que no haya pasado por las manos de Cristo. Podemos saber muchas cosas sobre la creación de Dios con solo observarlas, pero hay algunas cosas que solo podemos saber cuando Él nos las revela. Lo hace a través de las Escrituras y la Tradición, que juntas se conocen como el Depósito de la Fe. Cuando leemos y oramos a través de las Escrituras, literalmente encontramos la Verdad: Jesús mismo. Al encontrarlo de esta manera y meditar cuidadosamente en lo que los autores bíblicos han escrito, podemos llevar una vida en la que seamos guiados y santificados constante y poderosamente.

¿Cómo podemos hacer esto?

- Compra una buena Biblia católica. La Edición Católica Revisada de la Versión Estándar (RSVCE) es la Biblia traducida con mayor precisión. La Edición de estudio del Nuevo Testamento es particularmente buena para aquellos que son nuevos en la lectura de las Escrituras.

- Aprende a rezar las Escrituras utilizando el método de la Lectio Divina. Se puede encontrar un resumen de este método en Viviendo la Fe Nivel II Sesión VIII.

Elemento de acción:

- ¿Con qué libro de la Biblia comenzarás a rezar la Lectio Divina?

6. Lectura espiritual

¿Porque es esto importante? Conocer a los santos ya los grandes escritores espirituales es crucial en la vida espiritual. Eran (y son) personas como nosotros. Simplemente llegaron a estar dispuestos a preferir nada en el mundo a Dios. Sus vidas y sus escritos son asombrosos y deberían inspirarnos. Busque "los clásicos espirituales", así como selecciones modernas y vea quién habla a su corazón. Un gran lugar para comenzar es con Rescatados por el Padre. John Ricardo y Be Healed por el Dr. Bob Schuchts. Desde allí es más fácil ingerir la belleza de obras como *Historia de un alma* de santa Teresa de Lisieux o *Introducción a la vida devota* de san Francisco de Sales.

¿Cómo podemos comenzar a buscar una relación con uno o muchos de los santos?

- Comienza a orar diariamente a tu santo patrón. Pídeles consejos u oraciones sobre lo que está sucediendo en tu vida en este momento.
- Seleccione y compre un libro espiritual que realmente le hable. Los libros mencionados aquí citan con frecuencia a santos o están escritos por un santo.
- Reza una novena a un santo que corresponda al área de tu vida que más deseas que Dios bendiga o cambie.

Elemento de acción:

- ¿Qué libro espiritual comenzarás a leer en oración?
 - Ex. Leeré Rescatados por el Padre. Juan Ricardo.

7. Servicio cristiano

¿Por qué deberíamos hacerlo? En el segundo capítulo de su epístola, Santiago dice esto: “¿De qué aprovecha, hermanos míos, si alguno dice que tiene fe y no tiene obras? ¿Puede su fe salvarlo? Si un hermano o una hermana están mal vestidos y carecen del sustento diario, y alguno de ustedes les dice: “Id en paz, calentaos y saciaos”, sin darles las cosas necesarias para el cuerpo, ¿de qué aprovecha? Así que la fe en sí misma, si no tiene obras, es muerta.” Podemos perseguir todo lo bueno, alcanzar las alturas más altas de la santidad, memorizar todo lo que hay que saber acerca de Dios, pero si no vivimos nuestra fe, todo carece de poder. Para llegar a ser santos, debemos tener fe, y debemos actuar, no en contradicción, sino en perfecta complementariedad espiritual.

¿Cómo incorporamos el servicio a nuestras vidas?

- Memorizar las Obras Espirituales de Misericordia. ¿En cuáles sientes ganas de crecer?

- Aconseja a los dudosos, Perdona las injurias, Instruye a los ignorantes, Soporta las injusticias con paciencia, Amonesta al pecador, Ora por los vivos y los muertos, Consuela a los afligidos.
- Memorizar las Obras de Misericordia Corporales. ¿Hay una obra misericordiosa en particular que tira de tu corazón?
 - Alimentar al hambriento, Dar de beber al sediento, Dar limosna a los pobres, Abrigar a los desamparados, Visitar a los enfermos, Visitar a los encarcelados, Enterrar a los muertos
- Investigue y descubra qué métodos de progreso espiritual en la Iglesia le atraen, p. dominicos, franciscanos, carmelitas, jesuitas, benedictinos, etc. Una forma de hacerlo es leer los escritos de los santos que descienden de estas tradiciones. De estos métodos puede fluir la propia acción caritativa en el mundo.

Elementos de acción:

- **¿Qué tipo de servicio elegirás para servir a Dios y a Su Iglesia? ¿Dónde y con qué frecuencia?**
 - Ex. Seré voluntario como monaguillo, sacristán, lector o ujier en la misa.
 - Ex. Ofreceré mi hogar como un lugar de reunión para nuestra comunidad parroquial.
 - Ex. Donaré mi tiempo en mi área de especialización a la parroquia.

Nota: Este plan se puede actualizar con la frecuencia necesaria. Una vez completado, coloque una copia impresa de la hoja "PSP - Referencia rápida" de este paquete al lado de su cama o en otro lugar bien visible. Una meta que se ve con frecuencia, es una meta más fácil de lograr.

“Conviértete en quien realmente eres. Conviértete en un santo.”

PSP – Referencia rápida

Nombre:

Fecha:

Parroquia:

1. Oración diaria

¿Cuándo, dónde y por cuánto tiempo orarás diariamente?

2. Misa Semanal

¿Qué parroquia se convertirá en su familia espiritual? ¿A qué hora asistirá a misa semanal allí? ¿Cómo puedes involucrar concretamente a esa comunidad?

3. Confesión Mensual

¿Dónde, cuándo y a qué hora te beneficiarás del Sacramento de la Penitencia? ¿A qué hora hará su examen de conciencia nocturno?

4. Devoción mariana

¿Qué tipo de devoción a la Santísima Madre realizará y con qué frecuencia?

5. Meditación bíblica

¿En qué libro de la Biblia comenzarás a rezar la Lectio Divina?

6. Lectura Espiritual

¿Qué libro espiritual comenzarás a leer en oración?

7. Servicio Cristiano

¿Qué tipo de servicio elegirás para servir a Dios y a Su Iglesia? ¿Dónde y con qué frecuencia?