

MI TESORO
LIBRETA DE VIDA ESPIRITUAL
- Estrictamente personal -

Esta libreta pertenece:

Por favor, no abrirla.

Se trata de algo reservado.

Lugar y fecha.

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
1. TEMPERAMENTO	4
a) Cualidades	4
b) Defectos	6
2. VIRTUDES, QUE QUIERO ADQUIRIR.	8
3. HÁBITOS NEGATIVOS,	10
4. IDEALES	12
5. VALORES	14
6. CRITERIOS DE DISCERNIMIENTO	16
7. CRITERIOS DE ACCIÓN	18
8. ACTITUDES	20
9. CUESTIONAMIENTOS	24
10. OPCIONES	28
11. ENSEÑANZAS	30
12. UTOPIÁS	34
13. IDEAS FUERZA	36
14. MODELOS DE VIDA	42
15. MI IDEAL Y UTOPIÁ	46
16. MI PLAN DE VIDA	48
17. FLORECILLAS	52
18. JACULATORIAS	54
19. PEPITAS DE ORO	56
20. EXAMEN DE CONCIENCIA GENERAL,	66
a) Relación con Dios.	66
b) Relación con el prójimo.	68
c) Relación conmigo mismo.	70
d) Otros aspectos.	72
21. EXAMEN DE CONCIENCIA PARTICULAR	74
22. MI CAMINAR EN EL ESPÍRITU	80

INTRODUCCIÓN

Hoy en día se organiza todo: el negocio, el hogar, el tiempo libre, la propia formación profesional, etc. ¿Y la vida espiritual? Hay meditación, hay oración, hay retiros y ejercicios espirituales, etc. En muchos casos hay un verdadero esfuerzo ascético por querer avanzar en el camino hacia la santidad. Pero falta algo para dar unidad a todo esto, un método para organizar todo lo referente a la vida espiritual.

Ahora bien, ¿cómo ayudar a crecer espiritualmente de una manera especial a los miembros de las asociaciones y los movimientos apostólicos y eclesiales, a los catequistas, a las religiosas, a los seminaristas y a tanta gente comprometida en el campo espiritual?

Aquí se presentan solamente algunos ejemplos prácticos. Después cada uno tiene que seguir buscando más en la Biblia, los escritos de los santos, los documentos de la Iglesia, etc., añadiendo sus reflexiones personales.

En el fondo, se trata de un "tesoro", que cada uno tiene que ir acrecentando día con día.

Se trata, pues, de una herramienta muy sencilla, que puede ayudar a planear la propia vida espiritual. Enhorabuena. El camino es muy largo. Manos a la obra. Cuenta con mis oraciones.

Tu amigo de siempre,

P. Flaviano Amatulli Valente, fmap.

Nota:

Para una mayor profundización de la vida espiritual, aconsejamos los siguientes libros de nuestras ediciones:

- * Chispas de Espiritualidad.*
- * Cómo planear la propia vida espiritual.*
- * Los Cuatro Temperamentos.*

1. TEMPERAMENTO

Cada uno nace con su «temperamento», un conjunto de cualidades y defectos que constituyen su manera propia de ser y reaccionar frente a los acontecimientos.

¿Qué hacer? Tomar conciencia de esta realidad, mediante un buen libro de psicología, para potenciar las cualidades y reducir el alcance de los defectos.

¿Cómo? Mediante el entrenamiento práctico.

Para los que viven en comunidad, puede resultar muy útil el ejercicio de la corrección fraterna, para conocerse más y comprobar el propio avance en el camino de la superación.

a) Cualidades

- Activo.
- Con iniciativa.
- Emprendedor.

b) Defectos

-Enojón.

-Impositivo.

-Autoritario.

2. VIRTUDES, que quiero adquirir.

Repitiendo ciertos actos, se adquiere el hábito positivo o virtud.

- Obediencia.
- Paciencia.
- Castidad.

3. HÁBITOS NEGATIVOS, que quiero eliminar.

Mediante el ejercicio, se pueden corregir los hábitos negativos.

- Enojarse.
- Pelear.

4. IDEALES

**Para luchar en la vida, ¿qué es lo que más te mueve?
¿Qué es lo que más te entusiasma?**

1. Mc 16,15: «Vayan por todo el mundo y prediquen mi evangelio a toda creatura».
No desperdiciaré ninguna oportunidad para dar a conocer el Evangelio.
2. Hch 2,44: «Tenían un solo corazón y una sola alma».
Quiero aprender a vivir en comunidad.

5. VALORES

Según la Palabra de Dios, ¿qué es lo que vale en la vida?

1. LA UNIDAD: Jn 17,21: «Que todos sean uno».
Señor, hazme instrumento de unidad.
2. LA VERDAD: Jn 8,32: «La verdad los hará libres».
*Señor, ayúdame a ser siempre sincero conmigo mismo,
prefiriendo siempre la verdad a la mentira y al engaño.*

6. CRITERIOS DE DISCERNIMIENTO

En el mundo existe mucha confusión. Es fácil dejarse engañar por las apariencias. ¿Cómo distinguir entre lo bueno y lo malo, lo que realmente vale y lo que no vale, lo que viene de Dios y lo que viene del demonio? La Palabra de Dios viene en nuestra ayuda.

Mt 7,21: No todo el que diga: Señor, Señor, entrará en el Reino de los Cielos, sino el que haga la voluntad de mi Padre, que está en los cielos.

Jn 8,34: El que comete pecado, es un esclavo.

Sal 1,1: Feliz quien no sigue consejos de malvados.

1Cor 3,6: Yo sembré, Apolo regó, pero el crecimiento lo dio el Señor.

7. CRITERIOS DE ACCIÓN

En los casos concretos, ¿cómo hay que comportarse? La Palabra de Dios ofrece orientaciones muy precisas.

Mt 7,1: No juzguen y no serán juzgados.

Mt 14,16: Denles ustedes de comer.

¿Qué estoy haciendo para que mis hermanos alejados tengan acceso a la salvación?

Lc 6,27-38: Amen a sus enemigos...

Stgo 2,13: Tendrá un juicio sin misericordia el que no tuvo misericordia.

Lc 12,20: Las cosas que preparaste, ¿para quién serán?

El que no trabaja, que no coma.

8. ACTITUDES

**¿Cómo relacionarse consigo mismo, con Dios y el prójimo?
La Palabra de Dios nos da la respuesta.**

1. SER OBEDIENTE. Flp 2,8: (Jesús) se hizo obediente hasta la muerte.

9. CUESTIONAMIENTOS

La Palabra de Dios nos ayuda a reflexionar sobre el sentido de la vida, a despertar y actuar con decisión.

Mc 8,36: ¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero si arruina su vida?

1Jn 2,4: Quien dice: «Yo le conozco» y no guarda sus mandamientos es un mentiroso.

1Jn 4,20: ¿Cómo puedes decir que amas a Dios, a quien no ves, si no amas al prójimo a quien ves?

1Jn2,6: Quien dice que permanece en él, debe vivir como vivió él.

1Cor 9,16: ¡Ay de mí si no anuncio el Evangelio!

1Cor 8,9: Tengan cuidado que su libertad no sirva de tropiezo a los débiles.

10. OPCIONES

A veces hay que tomar decisiones muy precisas, escogiendo entre un camino u otro.

Mc 8,35: Quien quiera salvar su vida, la perderá; pero quien pierda su vida por mí y por el Evangelio, la salvará.

Quiero arriesgar mi vida por Jesús y por el Evangelio.

Mt 6,24: No se puede servir a Dios y al dinero.

11. ENSEÑANZAS

Toda la Biblia está llena de enseñanzas, que ayudan a tener ideas claras acerca de Dios, el hombre y el plan de salvación.

1Cor 10,6: Estas cosas sucedieron para ejemplo nuestro, para que no codiciemos lo malo como ellos lo codiciaron.

12. UTOPIÁS

Es bonito soñar. Es como dejarse guiar por la estrella que lleva a Belén. Si sueñas cosas grandes, lograrás cosas grandes. ¿Cuáles son los sueños que nos presenta la Palabra de Dios? La santidad, la convivencia de Dios con los hombres, etc. Busca en la Biblia y encontrarás cosas insospechadas.

Mt 5,48: Sed pues perfectos como vuestro Padre del cielo es perfecto.

13. IDEAS FUERZA

Son aquellas ideas que pueden representar un estímulo para vencer las pruebas y ser fieles a Dios.

1. Todo lo puedo en Aquél que me conforta (Flp 4,13).
2. Palabra de Dios o muerte.
3. Predicar el Evangelio o morir.
4. Todo sirve para el bien de los que aman a Dios (Rom 8,28).
5. Yo sé que Dios me ama.
6. El resentimiento no es un tesoro que hay que guardar, sino una carga que tirar o una herida que hay que curar.

14. MODELOS DE VIDA

**La Biblia me ofrece un gran número de personajes,
cuyo testimonio de vida puede servirme de referencia segura.**

- * Yo quiero imitar a san Pablo por su gran amor a la evangelización.
1 Cor 9, 16.
- * Yo quiero imitar al profeta Jeremías por su gran amor a la Palabra de Dios. Jer 16, 15.

15. MI IDEAL Y UTOPIÍA

Se trata de ir forjando, poco a poco, la propia utopía, algo que quisieras alcanzar para dar pleno sentido a tu existencia. Todo lo anterior puede ayudarte a forjarte esta utopía.

16. MI PLAN DE VIDA

Se trata de ir desglosando, poco a poco, la propia utopía en acciones concretas para realizarla. Ejmplo: aspecto espiritual, aspecto, intelectual, aspecto apostólico, etc.

17. FLORECILLAS

Se trata de pequeños sacrificios, que pueden ayudar a lograr el dominio sobre uno mismo para volverse más dócil a la voluntad de Dios.

1. Hoy rezaré por mis parientes difuntos.
2. Hoy hablaré con _____, por que me cae mal.

18. JACULATORIAS

Se trata de oraciones breves, como suspiros del alma o flechazos, que van de corazón a corazón.

1. Señor mío y Dios mío.
2. Inclina, Señor, mi corazón a tus preceptos.
3. Dame vida con tu Palabra.

19. PEPITAS DE ORO

Se trata de algo que invita a pensar y actuar: enseñanzas, reflexiones, experiencias, etc.

Puede ser tomado de la Biblia o de algún otro libro, revista o folleto. O también puede tratarse de alguna reflexión personal de particular importancia.

«Hemos de orar siempre, hasta que oigamos la sentencia de nuestra salvación eterna, es decir, hasta la muerte. No dejes hasta que recibas tu galardón. El que dijere que no suspenderá su oración hasta que sea salvo, ese se salvará» (San Juan Crisóstomo).

20. EXAMEN DE CONCIENCIA GENERAL, PARA HACER UNA BUENA CONFESIÓN.

No se trata de hacer una lista de todos los pecados posibles, sino de los que tienen que ver algo contigo.

Para esto te pueden ser útiles los libros «Ven, Espíritu Santo» (págs. 44-49) y «Pan de Vida» (págs. 70-71), de nuestras ediciones.

a) Relación con Dios.

b) Relación con el prójimo.

c) Relación conmigo mismo.

d) Otros aspectos.

21. EXAMEN DE CONCIENCIA PARTICULAR

Estrategias para poder avanzar en la vida espiritual, adquiriendo una virtud o eliminando un defecto.

1) ¿EN QUÉ CONSISTE?

Consiste en

- * adquirir una VIRTUD, por ej. la OBEDIENCIA.**
- * eliminar un DEFECTO, por ej. CRITICAR.**

2) MÉTODO A SEGUIR

- a) Tener en cuenta la lista de las virtudes, que se quieren adquirir (pág. 10) y de los defectos que se quieren eliminar (págs. 8 y 10).**
- b) Establecer unas prioridades.**
- c) Alternar una virtud con un defecto.**
- d) Empezar con fuerza y decisión.**

3) ESTRATEGIA CONCRETA

a) Se trata de establecer:

- * QUÉ se quiere, por ej. la UNIÓN CON DIOS.**
- * CÓMO se quiere lograr, por ej. JACULATORIAS.**

- b) Apuntar el RESULTADO. Ej. 100 jaculatorias diarias. Ver «Chispas de Espiritualidad», pág. 82. El número que hay que apuntar corresponde al promedio de la última semana.**
- c) Se pueden señalar las virtudes con letras del alfabeto y los defectos con números.**

A) UNIÓN CON DIOS. Quiero adquirir la virtud de una continua unión con Dios.

a) Mediante las JACULATORIAS. Resultado: 30/XII/03-28/II/04=80.

b) Mediante las VISITAS AL SANTÍSIMO: Resultado: 30/XII/03-28/II/04=80.

1) CRÍTICA DESTRUCTIVA:

a). Cuándo sienta ganas de hablar mal de alguien, hablaré bien de él (ella).

b). Hablaré personalmente con él (ella) para tratar el asunto.

B) OBEDIENCIA.

Resultado:

2) SILENCIO LESIVO:

Resultado:

22. MI CAMINAR EN EL ESPÍRITU

De vez en cuando, especialmente durante los ejercicios y retiros espirituales, tienes que detenerte un poco y hacer un análisis sobre la marcha de tu vida espiritual, con sus fracasos y sus éxitos, anhelos y propósitos, en fin, un balance acerca de la situación en que te encuentras y el rumbo que quieres llevar.

Ejemplo:

México, D.F.; a 10 de octubre de 2004.

Retiro espiritual

Examinando mi vida espiritual desde el último retiro, he notado lo siguiente:

-Cierta avance en mis relaciones con Dios.

-Cierta descuido en mis relaciones con el prójimo, en concreto con _____.

Propósito: durante el próximo mes, voy a cuidar más este aspecto, haciendo los siguientes propósitos:

* _____.

* _____.

22. MI CAMINAR EN EL ESPÍRITU

De vez en cuando, especialmente durante los ejercicios y retiros espirituales, tienes que detenerte un poco y hacer un análisis sobre la marcha de tu vida espiritual, con sus fracasos y sus éxitos, anhelos y propósitos, en fin, un balance acerca de la situación en que te encuentras y el rumbo que quieres llevar.

Ejemplo:

México, D.F.; a 10 de octubre de 2004.

Retiro espiritual

Examinando mi vida espiritual desde el último retiro, he notado lo siguiente:

-Cierta avance en mis relaciones con Dios.

-Cierta descuido en mis relaciones con el prójimo, en concreto con _____.

Propósito: durante el próximo mes, voy a cuidar más este aspecto, haciendo los siguientes propósitos:

* _____.

* _____.

Jaculatorias

L	M	Mi	J	V	S	D

Florecillas

L	M	Mi	J	V	S	D

Visitas al Santísimo

L	M	Mi	J	V	S	D

Santo Rosario

L	M	Mi	J	V	S	D

META: Unión con Dios. <i>Quiero adquirir la virtud de una continua unión con Dios.</i>	ESTRATEGIAS:	L	M	Mi	J	V	S	D
	Jaculatorias:							
	Visitas al Santísimo							

META: Crítica destructiva. <i>Evitaré la crítica destructiva.</i>	ESTRATEGIAS:	L	M	Mi	J	V	S	D
	Quando sienta ganas de hablar mal de alguien, hablaré bien.							
	Hablaré personalmente con él (ella).							

