

□ Tiempo de lectura: 3 min.

[*\(continuación del artículo anterior\)*](#)

10. ¿Planificamos?

Cuando era un joven estudiante, Francisco de Sales (tenía 22 años) se dio cuenta de que los peligros para el alma y el cuerpo amenazan a cada momento; con la ayuda de su Confesor, el Padre Possevino, esbozó un Programa de Vida o Plan Espiritual para saber cómo debía comportarse cada día y en cada ocasión. Lo escribió y lo leyó con frecuencia. Dice así

1. Cada mañana haré el examen de predicción: que consiste en pensar qué trabajo, qué reuniones, qué conversaciones y ocasiones especiales pueden surgir en ese día y planificar el modo de comportamiento en cada uno de esos momentos.

2. Al mediodía visitar al Santísimo Sacramento en alguna Iglesia y hacer el Examen Particular sobre mi defecto dominante, para ver si lo combato y si intento practicar la virtud contraria a él.

Aquí hay un detalle interesante: durante 19 años su examen particular será sobre el “genio malo” ese defecto tan fuerte que es su inclinación a enfadarse. Cuando alguien, ya obispo y maravillosamente amable y bueno, le pregunte qué ha hecho para llegar a tan alto grado de dominio de sí mismo, responderá: “Durante 19 años, día a día, me he examinado cuidadosamente sobre mi intención de no tratar a nadie con dureza”. Este Examen particular fue una práctica muy seguida por San Ignacio de Loyola, con verdadero éxito espiritual. Es como un eco de aquella enseñanza de Kempis: “Si cada año atacas seriamente una de tus faltas, llegarás a la santidad”.

3. Ningún día sin meditación.

Durante media hora me dedico a pensar en los favores que Dios me ha concedido, en la grandeza y bondad de Nuestro Señor, en las verdades que enseña la Santa Biblia o en los ejemplos y enseñanzas de los santos. Y al final de la meditación elijo algunos pensamientos para darles vueltas en mi mente durante el día y hacer una breve resolución sobre cómo me comportaré durante las próximas 12 horas.

4. Rezar todos los días el Santo Rosario

No dejar de rezarlo ningún día de mi vida.

Esta es una Promesa que hizo a la Santísima Virgen en un momento de gran angustia y a lo largo de su vida la cumplió con exactitud. Pero más tarde les diría a sus discípulos que nunca hicieran este tipo de promesas en toda su vida, porque pueden traer angustia. Haga propósitos sí, pero promesas no.

5. En mi trato con los demás ser amable pero moderado.

Preocuparme más por lograr que los demás hablen de lo que les interesa que por hablar de mí mismo. Lo que digo ya lo sé. Pero lo que ellos dicen puede ayudarme a crecer espiritualmente. Hablando no aprendo nada, escuchando con atención puedo aprender mucho.

6. Durante el día pensar en la presencia de Dios.

“Tus ojos me ven, sus oídos me oyen. Si voy a los confines de la tierra allí estás Tú, Dios mío. Si me escondo en las tinieblas más terribles, allí me ve tu luz como si fuera de día”, (Cf. Salmo 138). “El Señor pagará a cada uno según sus obras. Cada uno tendrá que comparecer ante el Tribunal de Dios para darle cuenta de lo que ha hecho, de lo bueno y de lo malo” (Cf. San Pablo).

7. Cada noche, antes de acostarme, haré el Examen del Día: recordaré si he comenzado mi jornada encomendándome a Dios.

Si durante mis ocupaciones me he acordado muchas veces de Dios para ofrecerle mis acciones, pensamientos, palabras y sufrimientos. Si todo lo que he hecho hoy ha sido por amor al buen Dios. Si he tratado bien a las personas. Si no he buscado en mis actos y palabras complacer mi propio amor propio y orgullo, sino complacer a Dios y hacer el bien a mi prójimo. Si he sido capaz de hacer algún pequeño sacrificio. Si me he esforzado por ser ferviente al hablar. Y pediré perdón al Señor por las ofensas que le he causado este día; haré el propósito de ser mejor de ahora en adelante; y rogaré al cielo que me conceda fuerzas para ser siempre fiel a Dios; y recitando mis tres Avemarías, me entregaré tranquilamente al sueño.