



PLAN DE VIDA ESPIRITUAL 2024-25

-----FUENTES DE LA GRACIA-----

1.- MISA:

- Dominical y Fiestas de precepto: Obligatoria bajo pena de Pecado Mortal
- Otros días: ¿qué más día o días extra podría acudir a la semana o al mes?

.....

2.- CONFESIÓN: A parte de cuando se cae en Pecado Mortal, es bueno acudir con frecuencia (Mensual o semanal)

¿Cada cuánto trataré de confesarme?.....

3.- EXPOSICIÓN DEL SANTÍSIMO: Primeros Viernes (todo el día) / Jueves (4:00 pm – 7:00 pm)

4.- DIRECCIÓN ESPIRITUAL: Se recomienda mensual

-PRINCIPAL VICIO O DEFECTO DOMINANTE A ERRADICAR:.....

-VIRTUD QUE DESEO BUSCAR:.....

MEDIOS

-----ORACIÓN-----

1.- Ofrecimiento de Obras (recién despiertas): entregar todo el día al Señor

2.- Meditación (imprescindible para todos en cualquier edad y en toda circunstancia):

a) ¿Cuándo la realizaré?

b) ¿Dónde, en qué lugar concreto?.....

c) ¿Por cuánto tiempo concreto?.....

d) ¿Con qué libro concreto?.....

- “Meditaciones sobre la Pasión del Señor”, San Alfonso María de Liguori
- “Abandono confiado a la Divina Providencia”, San Claudio de la Colombiere
- “El secreto de María”, “Tratado Verdadera Devoción”, “Tratado Sabiduría”, S. Luis
- “La práctica de la humildad”, León XIII
- Resumen del Catecismo de Trento
- “Imitación de Cristo”, Tomás de Kempis
- “Revelaciones del Corazón de Jesús”, Manual práctico de vida espiritual
- “Preparación para la muerte”, San Alfonso María de Liguori

3.- Rosario o Coronilla de la Esclavitud Mariana (mejor rezarlo en familia/comunidad):

a) ¿Cuándo lo rezaré?.....

b) ¿Solo o acompañado?.....

c) ¿En qué lugar concreto?.....

4.- Visita al Santísimo (debe ser diaria, se asista o no a la Capilla):

¿Cuándo la realizaré?

- Si estoy en la Capilla:.....

- Si no estoy en la Capilla:.....

5.- Lectura (diaria 20 minutos / semanal: 1 hora):

- Biblia (diaria 10 minutos / semanal 1/2 hora):

Voy a leer estos libros:.....

- Espiritual (diaria 10 minutos / semanal 1/2 hora):
 - “Infiltración”, T. R. Marshall
 - “Catecismo”, Trento o San Pío X
 - “De las virtudes y de los vicios”, Concepción Cabrera de Armida

Voy a leer estos libros:.....

6.- Examen de conciencia diario (Mandamientos, Plan vida, Consejos Dirección Esp.):

- ¿Qué cosas buenas he realizado hoy? Enumerar y dar gracias
- ¿Qué cosas no he cumplido hoy en relación con los Mandamientos de la Ley de Dios, los Mandamientos de la Iglesia o los Consejos que he recibido en la Dirección Espiritual? ¿Por qué causa ha sido? Enumerar
- ¿Qué propósito/s puedo concretar para mejorar mañana esta situación?
- Rezo del Acto de contrición y de tres Avemarías.

-----PENITENCIA-----

(Escoger dos de cada y cambiarlas cada Primer Viernes)

- Espiritual:
 - Ejercitar la paciencia en actos concretos (hay que especificar)
 - No hablar sino lo necesario, no comentar nada de nadie
 - Rezar jaculatorias interiormente de forma constante
 - Sonreír siempre
 - No pensar en nada malo o deshonesto, “entretener mente”
 - No escuchar ninguna conversación de crítica (irse rápido)
 - Jamás mirar donde no sea necesario (evitar toda curiosidad)
 - Enviar Whatsapp y llamar a los compañeros de la capilla, miembros de la familia o vecino que lo necesiten
 - Ser amable y regalar cosas como acto de desprendimiento (cosas

materiales o espirituales:
los méritos que tenemos)

- Ser ordenado en casa, en el trabajo y donde estemos
- Controlar la mente evitando: juzgar a los demás, pensar en tonterías, dejarse llevar por la tristeza o el agobio...
- Hacerse el tonto ante las ofensas y maltratos (como si no fuera contigo)

• **Corporal:**

- Comer poco de lo que te gusta y más de lo que te disgusta
- No comer nada entre comidas

- Cocinar sin condimentos (desabrido)
- Evitar escuchar música
- Evitar la televisión, Whatsapp, Instagram, Twitter, Facebook
- Ayunar los sábados
- No beber agua o retrasar las bebidas soportando sed
- No usar perfume ni maquillaje
- No estar nunca ocioso sino ocupado en cosas buenas
- Ponerse una piedra en el zapato
- Dormir en el suelo
- Usar ropa que ya te queda mal o incómoda
- No desayunar o no cenar

¿Qué días las realizaré? ¿Por cuánto tiempo concreto?

.....

.....

CONDICIONES: nadie sepa, no vayan contra salud y revisadas en Dirección Esp.

-----**LIMOSNA**-----

(Escoger dos de cada y cambiarlas cada Primer Viernes)

Tras hacer análisis personal o en pareja (en caso de matrimonios) del dinero que se posee mensualmente, se debe tomar decisión de cuál será la penitencia mensual fija que se entregue y las posibles penitencias extraordinarias con motivo de alguna fiesta (8 de Diciembre, 25 de Marzo, Viernes Santo u otras personales), que deben tener siempre estas características:

- No ser tan grande que imposibilite obligaciones, necesidades y tranquilidad
- No ser tan pequeña que no cueste nada hacerla y no se corresponda a ingresos
- No ser conocida por nadie ni nunca recordarla

a) ¿Cuánta limosna entregaré mensualmente?.....

b) A parte del 8 Dic., 25 Marzo y el Viernes Santo, honraré otros días?.....