

ha de ir a ella con examen de conciencia, dolor de corazón y, propósito de enmienda. Al terminar, se reza la penitencia asignada. Este es el Sacramento de la Misericordia de Dios. Renueva el corazón humano. Este sacramento es absolutamente necesario para el perdón de los pecados graves.

## Agua bendita

Antes de ir a descansar, podemos poner unas gotas de agua bendita en la cama y hacer la señal de la cruz con ella en nuestra frente, pidiéndole a Dios perdone las faltas cometidas. El agua bendita es un sacramental que perdona los pecados veniales. Santa Teresa de Jesús dice que de nada huye más el demonio que del agua bendita.

## Tres Avemarías

Rezarlas a la Virgen para pedir por la pureza nuestra y de los demás, ayuda y es agradable a Santa María.

## Vía Crucis

Los viernes podemos dedicar un momento a rezar el Viacrucis. Durante la ocupación turca

de Tierra Santa -a fines de la Edad Media- como los peregrinos no podían ir a rezar a los santos lugares, surgió la costumbre de hacer réplicas de esos lugares, que imitaban las estaciones de la Vía Dolorosa de Jerusalén, para que los fieles pudieran rezar. Una de esas devociones fue el Viacrucis.

## Salve

Los sábados podemos dedicarlos a la Virgen, hacer una pequeña mortificación en su honor, y rezarle una Salve con devoción.

## Presencia de Dios

Dios está en el cielo, en la tierra y, en todo lugar. Dios quiere que nos acordemos de él y sucede que a nosotros se nos olvida hacerlo. Por eso podemos ayudarnos de oraciones cortas (jaculatorias) que nos lleven a aumentar nuestra fe. Una jaculatoria podría ser: *Aumenta mi fe, esperanza y caridad, o Jesús, te amo, o Corazón Dulcísimo de María, sed la salvación mía.* Por otra parte, esta práctica nos lleva a afinar la conciencia. Si vivimos en presencia de Dios nunca nos sentiremos solos.

R. Reynaud 2000

# Plan de Vida

El plan de vida consiste en tener unas prácticas de piedad a lo largo del día a fin de tratar a Dios, facilitarnos su presencia y tratar de ser mejores, pues Jesucristo dice "sed perfectos como mi Padre celestial es perfecto" (Mateo 5, 48). Se puede empezar por tener unas cuantas, e ir aumentándolas poco a poco.

Todo el mundo corre y tiene mucha prisa, y a veces no sabe adónde va con tanta premura. El plan de vida ayuda a no perder de vista lo esencial: la amistad con el Señor. El plan de -vida es personal y se acomoda al horario de cada uno.

## Ofrecimiento de Obras

Al empezar el día le podemos decirle a Dios: "Te serviré" y se le ofrecen, por medio del Corazón Inmaculado de María, las obras, gozos y sufrimientos de ese día por una o varias intenciones, por la salvación de las almas Y en unión con el Santo Sacrificio de la Misa en todo el mundo. Hemos de ver cada día como un don nuevo de Dios.

## Oración

En un lugar tranquilo, en la Iglesia o en la calle se puede orar es decir, hablar a Dios con sencillez, como con el mejor amigo. Se puede empezar por hacer 5 ó 10 minutos de oración mental, quizás con ayuda del folleto de *Quince Minutos en compañía de Jesús Sacramentado*, con los Evangelios, con *Camino* (San Josemaría Escrivá de Balaguer) o con algún otro libro de espiritualidad. Le contamos a Jesús nuestras alegrías, penas y deseos. Le pedimos venga en ayuda de nuestros esfuerzos por ser mejores. Santa Teresa de Jesús dice que quien hace 15 minutos diarios de oración, salva su alma. Escribe: "No es otra cosa la oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama" (Vida 8,5).

## Santa Misa

La Misa es la renovación del Sacrificio de Cristo en la Cruz, pero de manera incruenta. Tiene gracias infinitas., pero nuestra capacidad es muy limitada y puede coger sólo un poco de lo mucho que ofrece. Podemos ir a Misa incluso más de una vez por semana ya que es el centro de la

vida interior. Hemos de asistir a ella con la mente despierta y con un corazón enamorado. Si hemos comulgado en ella, conviene quedarse 10 minutos dando gracias, pidiendo perdón y rezando por nuestros seres queridos.

## Lectura del Evangelio y de algún Libro Espiritual

Si los cristianos somos la "sal de la tierra y la luz del mundo" (Mt 5.13), debemos de conocer la vida de Jesucristo escrita en el Evangelio; esa lectura debe de ser meditada, contemplada. Podemos dedicarle 5 minutos a la lectura de la doctrina de Jesucristo contenida en el Evangelio y 10 minutos a la lectura de otro libro de espiritualidad.

## Angelus

A las 12 del día, cristianos de todo el mundo se ponen de pie para rezarle a la Virgen María la breve oración del Angelus, con la que se recuerda el momento central de la historia: La Encarnación del Hijo de Dios, con sus tres Avemarías.

## Visita al Santísimo

En algún momento del día podemos pasar a visitar a Jesús, presente en el sagrario de la iglesia,

esperando que alguno de sus hijos se acuerde de Él. Allí está Jesús, con su Cuerpo, su Sangre su Alma y su Divinidad, oculto para sanar nuestras heridas o iluminar nuestra mente. Le miras y te mira.

## Santo Rosario

La Virgen María ha pedido en Fátima y en otros lugares que recemos el Rosario a diario, ya que es el arma más poderosa para vencer en las borrascas de la vida interior. Durante su rezo contemplamos los misterios de la vida del Señor. Es además el mejor modo de tratar a Nuestra Señora.

## Examen de conciencia

Al anochecer, uno puede hacer un parón de 2 ó 3 minutos para examinar cómo estuvo la jornada transcurrida. Pedimos luces a Dios, nos examinamos: *¿Qué he hecho bien?, ¿qué he hecho mal?, ¿qué puedo hacer mejor?, ¿cómo puedo mejorar la caridad y la humildad?, ¿pedí perdón a Dios y a los demás, si viene al caso?...*

## Confesión frecuente

Cada semana o cada quince días podemos ir a la Confesión a limpiar y fortalecer el alma. Se