REFORMA DE VIDA [189]

Plática – 2025

En esta oportunidad vamos a hacer algo bien práctico. No hace falta que lo hagan hoy (tienen desde ahora hasta que terminen los ejercicios para hacerlo), pero es muy importante, porque es la continuación de la plática Reglas para hacer elección, pero ahora aplicadas a cosas más concretas, que vamos a llamar Reforma o Plan de vida.

Antes quería comentarles el ejemplo de Tim Ferriss. Es un autor que tiene varios libros escritos, muy vendidos y que tiene un método para adquirir hábitos.

Tim Ferriss compartió una experiencia en Japón que lo llevó a aprender japonés de manera intensiva. Después de seis meses de estudiar el idioma en la escuela secundaria, tuvo la oportunidad de viajar a Japón y vivir con una familia anfitriona. Sin embargo, al llegar, descubrió que las clases de japonés no eran para principiantes, sino el currículo regular de una escuela secundaria japonesa. Esto lo dejó en una situación desafiante, ya que no podía leer ni entender los caracteres Kanji y se encontraba rodeado de estudiantes japoneses.

Esta experiencia lo motivó a buscar métodos efectivos para aprender el idioma. Se enfocó en los 1.945 caracteres más comunes determinados por el Ministerio de Educación de Japón, conocidos como Joyo Kanji, y logró dominar el idioma en menos de un año. Su enfoque en el material adecuado, en lugar de métodos tradicionales, fue clave para su éxito.

Nos ha pasado en la vida seguramente que cuando uno tiene una necesidad, una urgencia, ¡puede dar más!. Somos capaces de tanto...

Victor Frankl en los campos de concentración se asombraba de lo que veía, de lo que era capaz el hombre! Tenemos que dar lo que más... ¡Cuántas veces San Ignacio nos dice en los ejercicios «¡pensar y querer lo que más!». Es hora de poner en práctica eso, y lo que nos apremia a darlo todo es el amor de Cristo, como dice San Pablo. «*El amor de Cristo nos apremia*» (2 Cor 5,14), tenemos que morir a todo lo que nos aleja del Señor, y vivir todas las cosas que el Señor nos ofrece.

Lo hemos dicho ya, pero me avergüenza ver cómo los del mundo se ponen un objetivo mundano, y tras esa meta dan la vida... ¿y nosotros? Por la santidad, por Dios, por Jesús? Por un Dios hecho hombre que murió por nosotros, no vamos a dar la vida, dar lo máximo? ¿no vamos a forzar la máquina?—en el buen sentido, obviamente todo tiene su justa medida, pero entiéndase: no significa ser imprudente, sino ser prudente sobrenaturalmente-

Eso es lo que tenemos que buscar con este plan de vida que vamos a hacer, que sea acomodado a nosotros (que lo podamos llevar adelante), pero tiene que ser generoso. Porque si no es generoso no es católico, no es de Jesús, es hecho desde nuestra tibieza.

Vamos a las Reglas en los ejercicios [189] que están después de las Reglas para hacer elección las que, como decíamos, se pueden aplicar a hacer un plan de vida.

[189] PARA EMENDAR Y REFORMAR LA PROPIA VIDA Y ESTADO.

Es de advertir que acerca de los que están constituidos en prelatura¹ o en matrimonio (quier² abundan mucho de los bienes temporales, quier no), donde no tienen lugar o muy prompta voluntad para hacer elección de las cosas que caen debaxo de elección mutable, aprovecha mucho, en lugar de hacer elección, dar forma y modo de enmendar y reformar la propia vida y estado de cada uno dellos, es a saber, poniendo su creación, vida y estado para gloria y alabanza de Dios Nuestro Señor y salvación de su propia ánima.

Para venir y llegar a este fin, debe mucho considerar y ruminar³ por los ejercicios y modos de elegir, según que está declarado, cuánta casa y familia debe tener, cómo la debe regir y gobernar, cómo la debe enseñar con palabra y con exemplo; asimismo de sus facultades cuánta debe tomar para su familia y casa, y cuánta para dispensar en pobres y en otras cosas pías, no queriendo ni buscando otra cosa alguna sino en todo y por todo mayor alabanza y gloria de Dios nuestro Señor.

Porque piense cada uno que tanto se aprovechará en todas cosas espirituales, quanto saliere de su proprio amor, querer y interesse.

Los ejercicios espirituales son para ordenar la vida venciendo a sí mismo. Tenemos que vencernos también en éste momento, y en el Plan de vida que vamos a hacer tenemos que vencernos.

Esto es un pantallazo. Lo importante es ponerse y ver cómo tengo que armar mi vida. Quizás ya tenga un plan anterior, quizá no. Tengo que usar la cabeza y razonar mi vida, pensarla. Cualquiera que tenga que hacer un proyecto importante lo piensa mucho antes!, se aplica, se pone metas. ¿cómo no vamos a hacer lo mismo para la santidad?

Nos puede servir las reglas para dar limosna. Todavía no lo hemos tratado ningún año a este tema, porque damos sólo lo más importante. En la séptima regla para dar limosna San Ignacio habla sobre algo que tiene que ver con la casa y la familia:

[344] 7ª regla. La séptima: por las razones ya dichas y por otras muchas, siempre es mejor y más seguro, en lo que a su persona y estado de casa toca, quanto más se cercenare y disminuyere, y quanto más se acercare a nuestro summo pontífice dechado y regla nuestra, que es Christo nuestro Señor. Conforme a lo cual el tercero concilio carthaginense (en el qual estuvo Sancto Augustín) determina y manda que la suppeléctile⁴ del obispo sea vil y pobre. Lo mismo se debe considerar en todos modos de vivir, mirando y proporcionando la condición y estado de las personas, como en matrimonio tenemos exemplo del Sancto Joaquín y de Sancta Anna, los quales partiendo su hacienda en tres partes, la primera daban a pobres, la segunda al ministerio y servicio del templo, la tercera tomaban para la substentación dellos mismos y de su familia.

¹ dignidad de prelado.

² quier.. quier... : ya... ya...

³ ruminar, en el sentido de meditar.

⁴ ajuar.

Cada uno, según su estado, tendrá que ver. Es la aplicación de Dos Banderas: pobreza afectiva (desapego a las cosas) y, cuando Dios lo quiere también pobreza efectiva.

El mismo Santo escribe a su hermano Martín (Sarria de Oñaz): «Un hombre en esta vida tener vigiliás, ansías y cuidados para mucho edificar, aumentar paredes, rentas y estado, para dejar en la tierra mucho nombre y mucha memoria, *non est meum condemnare, laudare autem nequeo* [no lo puedo condenar, pero tampoco alabar]; porque, según San Pablo, *Rebus ipsis debemus uti tanquam non utentes, possidere tanquam non possidentes...* [usar de las cosas de este mundo como si no las tuviéramos]. Si alguna parte de esto habéis sentido en tiempo pasado o presente, por reverencia y amor de Dios N. S. os pido procuréis con enteras fuerzas de ganar honra en el cielo, memoria y fama delante del Señor, que nos ha de juzgar»⁵.

Además de los bienes también lo mismo para los honores etc. como en Dos Banderas. Por eso este Plan de vida es una aplicación de todo lo ya visto (hace falta voluntad de tercer binario, etc.).

Conviene dividir en partes el plan de vida. Volviendo al principio:

Tim Ferriss desarrolló un enfoque llamado **DiSSS**, que consiste en cuatro pasos clave para aprender cualquier habilidad de manera eficiente:

1) Deconstrucción: Dividir la habilidad en unidades pequeñas y manejables.

Por ejemplo, al aprender japonés, descompuso los caracteres Kanji en sus componentes básicos, llamados radicales, para facilitar su memorización.

Santo Tomás, en los consejos para el estudio, dice algo parecido, no entrar el mar directamente sino ir por los ríos. Todo lo que uno toma por partes es más manejable.

Primero la vida espiritual

Lo primero en esto es todo lo que tiene que ver con la vida espiritual directamente, porque la vida espiritual es mi relación con Dios (entra mi oración –cuánto, qué y cómo rezo-), y si hay cosas que ya tengo incorporadas como hábito no hace falta ponerlas si es que no tengo que cambiar nada.

La oración: ojalá nos quede, después de terminar los ejercicios u momentito para hacer meditación todos los días.

La neurología muestra según estudios que por la meditación y por la fuerza de voluntad el cerebro se puede “reescribir” -según las elecciones y los hábitos que tomamos- conexiones neuronales. Eso en el cerebro, pero lo más importante pasa a nivel espiritual, pero trabajan unidas el alma con el cuerpo. Las personas contemplativas desarrollan patrones neuronales asociados a una mayor calma, mayor enfoque, mayor compasión, reduce el stress.

Metáfora: imagina que en tu cerebro se abre camino un sendero en el bosque cada vez que actúas de cierta manera; si lo sigues andando diariamente (repetición), ese sendero se convertirá en un **camino claro** (hábito) que ya no cuesta esfuerzo recorrer. Por eso, Ignacio propone elaborar un **plan de vida concreto** – una lista de propósitos y rutinas diarias/semanales – de

⁵ *Monumenta Ignatiana*, Ser. 1º, I, pág. 81.

modo que nuestras buenas intenciones se traduzcan en comportamientos concretos y sistemáticos.

Escáneres cerebrales revelan que personas dedicadas a la oración contemplativa desarrollan patrones neuronales asociados a mayor calma, enfoque y compasión. Esto sugiere que la oración **transforma el cerebro** reduciendo el estrés y fomentando un sentido de unidad que satisface la sed espiritual moderna.

Estamos hechos para lo sobrenatural. La serenidad, la paz verdadera, además de ser obra del Espíritu Santo también se me da cuando considero a Otro y no cuando busco una paz egoísta -como la de Mindfulness y demás-. La oración cristiana es muchísimo más profunda.

Tengo que revisar los hábitos de los rituales sacramentales (ritos diarios); el trabajo en la virtud, el trabajo del propósito particular, etc.

Siguiendo con el método de Tim Ferriss:

2) Selección: Identificar el 20% del contenido que genera el 80% de los resultados, aplicando el principio de Pareto. En idiomas, esto podría significar enfocarse en las palabras y frases más comunes.

San Ignacio va también a eso: cuando uno tiene un propósito particular (si es del defecto dominante con mucha más razón), pero sea lo que sea, trabajando una cosa fuertemente se trabaja en todas las demás. Es ese 20% que cuesta. Así como un defecto hace que tenga otros, de la misma manera una virtud hace que tenga otras.

Por ejemplo, si quiero practicar el Examen cada noche, no basta motivarme vagamente – debo vincularlo con una rutina fija (por ej., *después de cepillarme los dientes me siento 5 minutos a hacer el Examen*). Tras unas semanas, el acto se vuelve casi automático, “cableado” en mi horario. Ben-Shahar sugiere la regla de **30 días**: mantener una acción diariamente durante un mes para que el cerebro la adopte como hábito

Cuando hay un vicio muy arraigado se da como un rito: una cosa detona las otras, y así se cae al pecado. Después el arrepentimiento, la confesión, y después de unos días otra vez. Ese rito (círculo vicioso) tengo que imitarlo haciendo ritos que me lleven a algo bueno. Para eso tengo que pensar qué cosas me pueden llevar a.. cómo hago yo para...

Por ejemplo si quiero lograr el hábito de leer y no lo tengo me to tengo que presentar de alguna manera que se me facilite. Si prefiero leerlo en papel hago el gasto de comprar el libro, etc. Después, ¿en qué momento del día puedo leer?: levantarme todos los días a esa hora y cuando me voy a hacer el café tengo el libro preparado y leo.

Todas esas cosas que, conociéndome, tengo que ingeniármelas para lograr el fin de lograr el hábito.

La confesión semanal es un propósito importante. Perseverar, tratar de hacer un rito para generar el hábito. Una vez que genero el hábito ¡cuánto ayuda! Y si no puedo ¡alguna vez voy a poder con la gracia de Dios!

¡El hábito de antes de hacer el examen de conciencia hacer un acto de gratitud!

La Universidad de Stanford durante una década y media estudió cómo una persona puede ser feliz y comprobó que la emoción que más ayuda al equilibrio emocional, al bienestar mental a corto medio y largo plazo es la gratitud.

En toda nuestra vida de propósitos tratar de no estar atados a nada, estar libres de las cosas, y estar atentos a las cosas que nos producen mayor piedad, mayor virtud, mayor fervor. Estar dispuestos a morir a lo que haga falta morir por amor a Cristo.

También conviene revisar nuestra vida de formación, el amor a la verdad, tanto en el campo profesional como en el espiritual.

Dimensión apostólica y comunitaria

También la dimensión apostólica y comunitaria (dar lo que uno ha recibido). Apostólica es dar a Cristo a los demás, comunitaria es la práctica de la virtud de la caridad con los otros. Están bastante unidas.

Somos animales políticos, animales sociales. Tenemos una necesidad absoluta de tratar con los demás. Estamos hechos para ser sociales.

Las **neurociencias sociales** explican que el contacto humano positivo libera *oxitocina*, la llamada "*hormona del amor*", que incrementa la confianza, la empatía y reduce la ansiedad.

Dicho de otro modo, *estamos "cableados" para vivir en comunidad*: ayudarnos mutuamente literalmente calma el cerebro y fortalece la voluntad.

Ya lo decía Aristóteles, el que está solo o es un dios (un santo con vocación para la vida eremítica) o es un loco.

San Alberto Hurtado, cuando estaba discerniendo su vocación, en un momento le vino una idea de ser cartujo, y su director espiritual se la rechazó de plano ya que no correspondía a su forma de ser muy social.

La vida social nos ayuda mucho, pero hay que aprender a tratar a los demás y todo lo que implica, la caridad, etc.

El apostolado: dar a Cristo a los demás, ¡cómo se fortalece la fé dándola!. Organizar tanda de ejercicios, invitar para la próxima, ayudar, ¡darse!

Tener un ideal, -lo de Victor Frank, ese psiquiatra que veía que en el campo de concentración vivía el que tenía un porqué vivir, sinó se moría-.

El porqué vivir siempre tiene que ser algo fuera nuestro: Dios por sobre todo, el prójimo. Dar Cristo al otro, que tenga sentido mi vida. Predicar el Evangelio a toda criatura me toca a mí, te toca a ti por el Bautismo.

¿hago algún apostolado en la parroquia?¿me ocupo de la salvación de mi familia?

Volviendo a Tim Ferriss:

3) Secuenciación: Diseñar un orden lógico para aprender las unidades, comenzando con los conceptos básicos y evitando la complejidad inicial que podría desmotivar.

Por ejemplo tenemos la virtud que queremos trabajar (que la tenemos que conocer muy bien). La voluntad no se va a “lanzar” si no se le presenta primero un panorama. Necesitamos una secuencia de procesos que queremos alcanzar.

Por ejemplo al estudiar idiomas aconsejan poner una fecha en la que hacer un examen.

Entonces hacer un proyecto para mi propósito particular, para evaluar como voy ,etc. Todo eso ayuda.

4) Establecer Consecuencias (Stakes): Crear incentivos o consecuencias reales para mantenerse motivado. Esto puede incluir plazos o compromisos públicos.

Este método le permitió aprender habilidades como idiomas, natación y tango de manera rápida y efectiva. ¿Te gustaría aplicar alguna de estas técnicas a algo que estás aprendiendo?

En definitiva ponernos como meta de nuestra vida la santidad y poner todos los medios para eso es el gran negocio: **¡buscar el Reino de Dios y su justicia** es eso! Y eso va a plenificar mi vida al máximo, porque Dios nos quiere felices. Habrá que morir a cosas, pero es una muerte que da mucha alegría, es una muerte que nos hace resucitar. Es el ABC de nuestra fé.

Para todo lo que estamos diciendo por supuesto tan importante es nuestra devoción a la Santísima Virgen María, nuestra Madre. ¡Cuánto necesitamos de Ella!, del rosario; la consagración si no estamos consagrados; de renovarla. Todo lo que es el amor a María no puede ser algo que pase como una devoción más.

Lo importante es sentarse y rayar (escribir, estudiar). Y una vez al mes repasar el plan de vida.

Nos ponemos en manos de nuestra Madre del Cielo, le pedimos ayuda a San Ignacio y a todos los Santos.

Que no se termine el Ejercicio sin tener un Plan de vida hecho.

¡Ave María y adelante!

Aquí el esquema del Plan de Vida:

EL PLAN DE VIDA

El plan de vida, como su nombre lo indica, designa el **proyecto** de las principales actividades y objetivos que un sujeto intenta llevar a cabo en un plazo determinado de tiempo (el resto del año, o el bienio, o el quinquenio, etc.). En el plano espiritual es un programa de perfección.

El tener un plan de vida es conveniente porque la santidad no se improvisa: quien quiere lograr algo en la vida, ya sea en el orden humano o en el sobrenatural, debe sentarse y prever, pensar y planear.

Sin plan de vida se malgasta sin remedio mucho tiempo:

– Surgen dudas sobre lo que debemos hacer; gastamos tiempo en deliberaciones superfluas; a pesar de mucho deliberar solemos quedar con dudas.

– Descuidamos algunas de nuestras obligaciones por falta de previsión y de organización, por proponer fines sin determinar los medios o por echar mano en el momento a medios ineficaces o menos eficaces, etc.

– Y por este descuido, finalmente, nos exponemos a la inconstancia y al abandono de las obras emprendidas.

Por el contrario, el plan de vida nos da:

Orden, nos ayuda a ganar tiempo.

Nos hace **sobrenaturalizar** las obras (porque las hacemos por obediencia al plan, es decir, a las decisiones tomadas en conciencia delante de Dios; siempre y cuando el plan esté hecho como Dios manda).

Tiene también un gran **valor educativo** en cuanto templa nuestra voluntad (la hace más austera, libre de caprichos, la somete a un orden y le hace adquirir constancia).

1) Características

Para que sea real todo plan de vida tiene que tener ciertas cualidades:

– Debe estar **acomodado** a los deberes de estado, a las ocupaciones habituales, a las disposiciones de espíritu, de carácter y temperamento de cada uno, a sus fuerzas y a su estado actual de perfección.

– Debe ser **flexible y rígido** a la vez.

Flexible para no esclavizar el alma al plan, cuando la caridad hacia el prójimo, o alguna circunstancia grave imprevista, o la obediencia a los superiores haga irrealizable algún proyecto.

Con cierta rigidez, para que el sujeto no lo modifique según sus caprichos. Debe contener lo necesario para determinar, el tiempo y la manera de hacer las diversas actividades, deberes de estado, ejercicios de piedad y la adquisición de las virtudes más necesarias.

– Debe estar hecho de **acuerdo con el director espiritual**. Lo exige la **prudencia** que nos enseña que uno no es buen juez en su propia causa ni diestro guía de sí mismo; también la **obediencia**, por la cual, el plan de vida revisado y autorizado por el director extiende la acción de éste al resto de nuestra vida.

2) Materia de la reforma

La dimensión humana

Es el campo de la personalidad humana, del equilibrio de las virtudes y pasiones. Concretamente ha de tenerse en cuenta aquí:

- Ante todo, nuestro defecto dominante.
- Las virtudes que urge adquirir.
- Los defectos que hay que combatir.

Pero también cada uno tiene que ver en concreto sus defectos, las virtudes que comprende que le faltan: a lo largo de los EE han visto mucho de esto. Por eso tanto insiste san Ignacio en el “mucho examinarse”. Ya desde los primeros días, cuando hablábamos del ordenar la vida atendíamos a esta reforma. La oración y el trato con Dios es lo que más ilumina...

Ahora es el momento de llevar a la práctica lo dicho. Hay que hacer un recuento de defectos y virtudes; lo que el Señor les ha hecho ver en estos días... y ver los medios que van a poner para progresar en la santidad, teniendo siempre la vista puesta en el fin. Luego, con ayuda de las reglas de elección determinar si hay que poner ciertos medios y en qué medida; por ejemplo: . “Debo hacer penitencia ¿cuál?... ¿en qué medida? ¿en qué tiempos? Y determinarlo concretamente según las reglas, escribirlo en el plan y aplicarlo en el momento preciso (como ser en cuaresma), para lograr hacerme el hábito de la penitencia

Un hábito se logra con la repetición de actos. Un vicio se quita dejando de hacer el acto. El propósito entonces me tiene que llevar o a poner el acto cuyo hábito quiero lograr o a evitar el acto del vicio que quiero erradicar.

Hay que estudiar de dónde proceden nuestras faltas para “secar la fuente”.

- PASIONES no bien dominadas:

- **ira**: dureza de trato, sequedad, etc, que son fuente de falta de caridad fraterna;
- **amor**: afectos a personas, a cosas, ocupaciones;
- **odio**: aversiones al prójimo, antipatías, que llevan a esquivar el trato, muy malo si apartan del superior.

- MALOS HÁBITOS, repetición de faltas que se hacen segunda naturaleza:

- **pereza**: especialmente en la oración y ejercicios espirituales; no esforzarnos en combatir; tampoco nos dedicamos al estudio o deberes de estado;
- **charlatanería**: fuente de pérdida de tiempo y quebranto de la caridad;

- **libertad en los sentidos:** materia de tentaciones;

- **impuntualidad:** al levantarse por pereza; pero la hay de los que se consagran con demasiado ardor a sus trabajos...

- MALAS INCLINACIONES: al honor y propia estima: pensamos en nosotros, en nuestro bien, en que nos alaben; soñamos cómo podemos ser. Amor a la propia voluntad, el propio juicio. Amor a la comodidad, a buscar siempre lo menos costoso...

También se trata de “hacer el bien” ¿qué me impide ser abnegado? ¿qué me pide Dios: reparación..., desprenderme de algo..., vencerme en algo..., ofrecerme...? ¿qué virtudes flaquean? ¿a qué virtud me siento llamado?

Prioridades: 1º lo de la regla... 2º las relaciones con el prójimo... 3º las cosas que hacen a la pureza del corazón

- El orden interior y exterior del alma y su relación con las diversas cosas materiales y espirituales que habitualmente nos rodean.

- Examinar los afectos: la capacidad para la amistad, las pasiones, los posibles apegos a cosas, personas, lugares, etc.

La dimensión espiritual

Designa el plano más importante y donde se encuentran los elementos que nos santifican y relacionan directamente con Dios:

- La oración.

- El modo de vivir y aprovechar la Santa Misa.

- Las confesiones: frecuencia, modo de aprovecharlas.

- Las penitencias y mortificaciones, el comportamiento en las contrariedades de la vida.

- La dirección espiritual (su frecuencia, sinceridad, aprovechamiento).

- El examen de conciencia diario.

- La lectura espiritual (especialmente la Sagrada Escritura).

- Los ejercicios espirituales anuales.

- Visitas al Santísimo.

- El retiro espiritual.

La dimensión comunitaria

En el caso del **religioso** tiene que examinar puntualmente su vida comunitaria. Por ejemplo:

- La participación en la comunidad, en las recreaciones.

- El aporte de los propios talentos para aprovechamiento del prójimo.

- La caridad fraterna.

- La obediencia a los superiores.
- La transparencia para con los superiores.
- La confianza a los superiores.
- La generosidad; la capacidad de ofrecimiento e inmolación.
- La pobreza, la castidad, el cumplimiento de los deberes de estado.

En los **laicos** esta dimensión se desarrolla fundamentalmente en su vida familiar:

-La relación con padres y hermanos, o con su cónyuge e hijos: las virtudes de la obediencia, respeto, piedad filial, etc.

- La caridad familiar.
- La solidaridad y la preocupación por los demás, etc.
- La responsabilidad en el trabajo y en la profesión.

La dimensión intelectual

- El aprovechamiento del estudio.
- El cumplimiento del horario de estudio.
- La participación personal en cursos, conferencias, momentos especiales de formación.
- La formación cultural: si se interesa por la lectura espiritual, por la literatura formativa, si se deja llevar por la curiosidad, o las modas literarias, la superficialidad, etc.

La dimensión apostólica y pastoral

- La oración y mortificación por el apostolado.
- La preparación del apostolado.
- El desarrollo del apostolado.
- El celo apostólico.

La reforma debe ser real. Breve.

3) Rendición de cuentas

Prever con qué frecuencia examinará el andar de los propósitos y proyectos. Conviene que esto se haga una vez por mes, en los retiros mensuales. Examinar lo hecho, tomar nuevas determinaciones si fuere necesario, imponerse algún castigo, si la negligencia o pereza o desorden interior lo conduce a la inconstancia, y examinar las etapas siguientes.