



# **Métodos Ascéticos de la Pedagogía de Schoenstatt:**

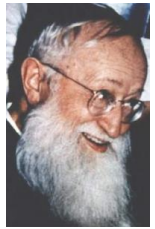
## **Cómo Preparo mi Horario Espiritual**

**Octubre, 2013**





# Cómo Preparo mi Horario Espiritual



## 1) PUNTOS IMPORTANTES CONSIDERAR

- **Voy poco a poco:** de menos puntos a más, de menos exigencias a todas aquellas que yo me quiera poner
- **Me tiene que servir a mí:** Por eso no hago lo que hace Fulano ni Zutana... es personal
- **Lo hago como hijo:** no como un ser perfecto, o perfeccionista... como hijo pequeño
- **Vuelvo a recomenzar siempre de nuevo:** lo empiezo cuantas veces sea necesario, sin desanimarme y como hijo ante Dios





# Cómo Preparo mi Horario Espiritual



## 2) BUSCO UN PROPOSITO PARTICULAR: MI LUCHA DEL MES

- Adquiere más fuerza si lo puedo vincular con el IP o el IM
  
- Un buen PP debe responder estas 3 preguntas básicas:
  - ✓ Dentro qué Área quiero que se mueva mi PP:
    - Relación Con Dios
    - Relación Conmigo mismo
    - Relación con el Hermano
  
  - ✓ En qué Actitud quiero Trabajar:
    - Servicio, Alegría, Apertura, Orden....
  
  - ✓ Qué Acto concreto haré repetidas veces durante el día para llevar a acabo la Actitud
    - Una acción que se traduce en el Propósito Particular





# Cómo Preparo mi Horario Espiritual



- Anoto el PP en la hojita:

PROPOSITO PARTICULAR										Actitud que quiero conquistar:																					
MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Renov. Mañana																															
Renov. Mediodía																															
Revisión Noche (concreción)																															

## Ejemplo 1

**Área:** Relación con los demás  
**Actitud:** Quiero ser más abierto  
**Acto Concreto:** Saludo por su nombre a cada persona



## Ejemplo 2

**Área:** Relación con Dios  
**Actitud:** Estar más cerca de Dios  
**Acto Concreto:** Cada vez que me monte al carro haré una oración personal con Dios

## Ejemplo 3

**Área:** Relación conmigo mismo  
 (quiero mejorar mi estado general de salud)  
**Actitud:** Cuidado de mi cuerpo  
**Acto Concreto:** No repito las comidas



# Cómo Preparo mi Horario Espiritual



## 3) ESCRIBO ACTOS CONCRETOS PARA EL MES:

- Escribo en los cuadros correspondientes actos concretos que me ayuden a mantener un equilibrio entre mi vida espiritual, mi trabajo, mi familia, mi grupo, mi entorno y yo mismo.
- Elijo pocos puntos para empezar, no más de cinco, o menos.
- Algunos diarios, otros semanales y otros mensuales. Los voy contabilizando cada día como CCG

MES	HORARIO ESPIRITUAL CONTRIBUCIONES AL CAPITAL DE GRACIAS											POR ELLOS ME SANTIFICO (Jn 17,19)																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				



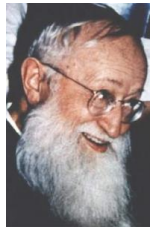
SEMANTAL				
Visita al Santuario				
Diálogo de Pareja				

MENSUAL	
Renov. Mensual	
Confesión	

COMPROMISO DE GRUPO
Reunión



# Cómo Preparo mi Horario Espiritual



Ejemplos de actos concretos:

<b>Mi Vinculación con Dios y la Mater la aseguro con:</b>	<b>Mi encuentro conmigo mismo lo aseguro con:</b>	<b>Mi Vinculación con los hermanos lo aseguro con:</b>	<b>Mi vinculación con el trabajo, la naturaleza y las cosas las aseguro con:</b>
Oración de la mañana	Camino 10 minutos diarios	Reunión de pareja (una vez a la semana)	Llego puntualmente al trabajo
Saludo a la Sma. Virgen	Voy al gimnasio	Un gesto de cariño con mi cónyuge	Ofrezco mi trabajo al comienzo del día
Bendición de la mesa	Como sin repetir	Juego con mis hijos 20 minutos	Dedico 5 minutos para ordenar mi escritorio/ cuarto
Lectura Espiritual (10 min)	Dormir 8 horas diarias	Visito a un hermano	Cumplo mi horario de estudio
Oración de la noche	Me duermo antes de las 11:00 p.m	Llamo por teléfono a un hermano de grupo	Me ajusto al presupuesto de gastos
Rezar el Rosario	Me levanto a las 6:30 a.m	Escucho con paciencia al hermano que sufre	Pago con puntualidad mi ofrenda familiar al movimiento
Misa extrasemanal	No me excedo en la bebida (me pongo un límite)	Alguna obra de misericordia: visito a un enfermo: preso, etc	Cuido las plantas
Adoración del Santísimo	Leo el periódico		Preparo con tiempo mis reuniones de grupo
Leo la Biblia	Saco tiempo personal (meditación, lectura, etc)		Estimulo el trabajo bien hecho





# Cómo Preparo mi Horario Espiritual



## 4) PARA MEDITAR CADA DIA:

- Al final del día me doy unos minutos para llenar mi horario espiritual y para meditar.
- Me ayudan estas preguntas:
  - ✓ Qué le regalé a Dios en este día?. Fortalezas? Logros?
  - ✓ Dónde estuvo mi mayor debilidad del día?

Fortalezas / Logros	Debilidades





# Cómo Preparo mi Horario Espiritual



## 5) PARA MEDITAR CADA MES

- Dios quiere acompañarme en el camino de la vida y me habla a través de las personas con que me encuentro cada día.
  
- Cada mes me tomo un tiempo para meditar:
  - ✓ Qué hechos marcaron mi vida este mes?, Qué noticias de mi comunidad, país o del mundo me impactaron?
  - ✓ Qué quiso decir Dios a través de ellos?
  - ✓ Qué le negué a Dios?
  - ✓ Qué le quiero agradecer?, Qué le quiero pedir?
  - ✓ En qué me esforzaré más el próximo mes?
  - ✓ Lo aprovecho para implementar la 4ta R “Revisar”, el trabajo con mi cónyuge

Revisión Mensual:







## Propósito



- ❖ “Llenar mi Horario Espiritual y lo re-empiezo cuantas veces sea necesario, sin desanimarme”

