

12. El horario espiritual

Importancia del horario espiritual

El tren de vida que hoy llevamos es extraordinariamente acelerado. Continuamente nos quejamos de falta de tiempo; sufrimos el acoso de una cantidad de tareas que no alcanzamos realizar y la presión del trabajo en el cual cada día se nos exige más y más. No es raro entonces que el stress se apodere de nosotros. **Nos dispersamos interiormente en el afán de solucionar las cosas urgentes y dejamos de lado, o para más tarde, las más importantes.**

El resultado es que perdemos el norte, que llevamos una vida dispersa, que nuestros vínculos personales pasan a pérdida. Terminamos literalmente succionados por el ambiente materialista que nos rodea.

Esto explica en gran parte por qué el cultivo de nuestra vida espiritual es relegado a segundo o tercer plano. **Como “no es tan urgente” y “no tenemos tiempo”, vamos dejando de lado las prácticas espirituales y así, poco a poco, casi sin darnos cuenta, se enfría nuestra vida de fe; ya no sentimos el impulso apostólico que sentíamos antes; dejamos de asistir a misa y ya ni siquiera recordamos cuándo fue la última vez que nos confesamos... Y, lo que es peor, se apodera de nuestra alma una enfermedad difícil de curar: la mediocridad o tibieza espiritual.**

Tal vez comprendamos mejor en este contexto por qué Schoenstatt da tanta importancia a los medios ascéticos y, particularmente, al horario espiritual.

El horario espiritual es un medio de autoformación que se orienta precisamente a que podamos llevar una vida más armónica y “orgánica”, que nos asegure contar con el alimento necesario para no caer en el raquitismo espiritual y dejar de lado “lo único necesario”.

El término “horario espiritual” podría inducir a error respecto a su contenido, ya que no se trata de un «horario» en el sentido común de la palabra, pues no determina los actos que se suceden, hora a hora, durante el día; ni es tampoco «espiritual» en cuanto no se refiere sólo a prácticas religiosas. Es espiritual en el sentido que asegura el desarrollo en nosotros del “hombre espiritual”, es decir, guiado por el Espíritu del Señor. El nombre «horario espiritual», lo tomó el P. Kentenich de la tradición ascética de la Iglesia, pero, como en casos semejantes, le dio un sentido y un contenido propios.

Quien vive en un convento o está protegido por una atmósfera cristiana, no requiere especialmente la ayuda de un horario espiritual. **El horario espiritual es necesario sobre todo para el laico que vive en medio del mundo**, en el torbellino de la vida moderna, rodeado por una atmósfera donde la palabra «Dios» ha perdido su significación real y donde todo lo invade un sistema de vida materialista. El horario espiritual lo requieren especialmente aquellos que militan en una Iglesia de diáspora, donde no resiste un cristianismo de costumbre sino sólo aquel que nace de convicciones. Es preciso que cada uno sepa crear las formas de vida cristiana que expresen y aseguren, durante el día, su adhesión al Evangelio y le ayuden a establecer y mantener contacto permanente con las fuentes de la vitalidad cristiana. De este modo, no es arrastrado por la masificación y el activismo reinante.

Contenido del horario espiritual

Toda persona, para desarrollarse y conservar su salud y energía física, necesariamente debe alimentarse tomando sus comidas en determinadas horas del día. Ahora bien, nuestro hombre interior también necesita alimentarse. Si no lo hace, pronto se debilitará y quedará expuesto a todo tipo de contagios.

Por el horario espiritual nos aseguramos el alimento necesario, de modo que podamos fortalecernos de día en día y seamos capaces de resistir los embates de las fuerzas que nos apartan del contacto con el Dios vivo y que nos dispersan interiormente.

Por el horario espiritual aseguramos el desarrollo del Ideal Personal en sus dimensiones básicas: nuestra relación con Dios, con los hermanos, con el trabajo y con nosotros mismos, «rescatando» así el día de trabajo para Dios y poniéndonos en el camino de un crecimiento armónico de nuestra personalidad. **A diferencia del propósito particular, por medio del cual cultivamos una actitud determinada durante todo el día, el horario espiritual contempla puntos concretos, claramente determinados, como, por ejemplo, la oración de la mañana o la hora de levantada.**

Pasará tiempo y se requerirá experiencia hasta poder determinar definitivamente cuáles son las prácticas (los “alimentos” que más nos convienen), que aseguran nuestra vida espiritual (tres o cuatro puntos). Cada persona es original y debe llegar a expresarse en formas o prácticas que fortifiquen verdaderamente su espíritu. Después de algunos años de autoformación, cada uno llega a saber cuáles son las principales fuentes de su vitalidad, cuáles las prácticas que no debe omitir, so pena de descender considerablemente en su vida espiritual; conocerá también qué medios son los más útiles para superar los lados débiles de su carácter.

Pero antes de llegar a este punto de nuestro desarrollo, tenemos que recorrer el camino común, asegurando, por el horario espiritual, las prácticas que normalmente son necesarias para mantener altura y alimentar nuestra vida espiritual, guardando nuestra “organicidad” en el medio ambiente.

La misma Iglesia, en este sentido, nos entrega un “horario espiritual básico”. No sólo recomienda que asistamos a la eucaristía o que recurramos al sacramento de la reconciliación. Es mucho más concreta: cada bautizado debe asistir a misa todos los domingos y fiestas de guardar y confesarse al menos una vez al año o cuando está en peligro de muerte.

Cómo determinar lo que ponemos en el horario espiritual

¿Qué puntos debiera comprender un “horario espiritual básico” para un cristiano comprometido? Más allá de la eucaristía dominical, pensamos que al menos debiese contemplar una oración diaria (al menos 5 o 10 minutos donde se revise el día, se dé gracias al Señor, se le pida perdón por las faltas y se renueve el Ideal Personal y examen particular). Es importante también, junto a la oración, el alimento que recibimos por medio de la lectura del Evangelio o de un libro de espiritualidad. Por ejemplo, leer unos versículos del Evangelio cada día. También es conveniente tener alguna práctica que signifique para nosotros ejercitar la renuncia o, positivamente, el espíritu de sacrificio, por ejemplo, la levantada a hora fija o hacer 10 minutos de gimnasia.

Se trata, como, puede verse, de cosas concretas, normalmente con hora fija, ya que, de otro modo, la vaguedad e indefinición hace que se nos pasen de largo y no las cumplamos.

Al inicio, es aconsejable tener pocos puntos en el horario espiritual, para asegurarlos y conquistarlos uno por uno, valorizándolos a la luz del Ideal y comprobando su efectividad. En la medida que nos sirvan, los mantendremos, de lo contrario, cuando realicemos nuestra revisión mensual, buscaremos otros más adecuados. Con el tiempo, llegaremos a un horario espiritual o programa de vida en el cual sintamos verdaderamente expresada y asegurada nuestra «infraestructura espiritual».

Pueden ser prácticas diarias, semanales o mensuales. Así, por ejemplo, un schoenstattiano que vive relativamente cerca de un Santuario, normalmente asegurará una visita semanal a éste.

En la medida que las circunstancias en las cuales se desarrolla nuestra vida son estables, el horario espiritual tiende también a permanecer invariable. Cuando éstas cambian, es preciso modificar algunos puntos. **Esto ocurre, por ejemplo, cuando pasamos del estudio o del trabajo a las vacaciones o cuando emprendemos un viaje más prolongado.**

Podemos ir conquistando estos puntos progresivamente. Luego, de acuerdo a nuestro autoconocimiento, podemos agregar otros puntos según nuestras necesidades. Con el tiempo, también llegaremos a detectar cuál de todas estas formas personales de vida posee para nosotros una importancia primordial. Normalmente, cada persona tendrá uno o dos puntos de los cuales depende decisivamente su vida espiritual. Es distinto en cada caso: para alguien puede ser la eucaristía diaria, para otro, la levantada a hora fija o el rezo del rosario, determinadas horas diarias de sueño, la confesión regular, etc.

La experiencia nos indicará que, si somos fieles a esos puntos, nuestro idealismo se mantiene en alto, nuestra unión con Dios se intensifica y nuestra entrega se hace más magnánima. Tendremos entonces especial cuidado en mantener siempre esta práctica como «seguro» o «punto de selección» de nuestra vida espiritual y raíz de nuestro compromiso apostólico.

Control por escrito del horario espiritual

El control por escrito del horario espiritual y del propósito particular, tiene un fundamento muy simple: **si no lo hacemos, al cabo de una o dos semanas ya habremos olvidado nuestros buenos propósitos.** Por otra parte, **tenemos que contar con los cambios de estado de ánimo** a los cuales todos estamos sometidos: cuando se acaba el entusiasmo, se tiende fácilmente a abandonar todo.

No debemos menospreciar el peso y las heridas que dejan en nuestra alma el pecado original y nuestras propias caídas... No presumamos que somos una excepción, que no nos olvidaremos ni nos dejaremos llevar por las «ganas». La experiencia nos convencerá de lo contrario. Las heridas del pecado original se harán sentir hasta el término de nuestra vida. Por eso, es preciso estar siempre alertas, vigilantes y ser suficientemente prudentes, usando este medio que parece insignificante, pero que, en la práctica, resulta importantísimo. En realidad no es fácil mantener siempre el control por escrito y muchas veces estaremos tentados de dejarlo de lado, pero es necesario hacer el esfuerzo y mantenerlo aunque nos cueste.

No pensemos, tampoco, que cuando ya hemos adquirido el hábito, podemos dejar de controlarlo en el horario espiritual. No es raro constatar que cosas que nos sirvieron mucho y que en otro tiempo las cumplíamos regularmente, de pronto, las fuimos dejando de lado...

Normalmente el horario espiritual se anota todas las noches, cuando hacemos la revisión del día. Eventualmente, para alguien podría ser más adecuado hacerlo en la mañana. Para facilitar el control por escrito, se puede organizar el horario espiritual según el modelo que ofrecemos a continuación. En él incluimos el control de las renovaciones del examen.