Aquí tienes un **plan mensual extenso y minucioso de crecimiento en la fe**, pensado para ayudarte a madurar espiritualmente de forma integral: mente, corazón y voluntad. Está dividido en 4 semanas, con un enfoque progresivo, estructurado desde lo teológico y pastoral, e inspirado en la sabiduría de la Tradición de la Iglesia.

Plan Mensual de Crecimiento en la Fe

Objetivo: Avanzar hacia una fe madura, firme y vivida desde el corazón, con hábitos sólidos de oración, formación, sacramentos y caridad.

Semana 1: Volver al corazón – Retomar lo esencial

Enfoque: Reordenar la vida interior, revisar fundamentos, volver a lo simple pero esencial.

Formación:

- Leer cada día un capítulo del Evangelio de San Marcos (16 capítulos – 2 por día, con meditación).
- Estudiar el Catecismo: Artículos 1–106 (Creación, Revelación, Fe).

Oración:

- 20 minutos diarios de oración mental (puede ser con el Evangelio).
- Ángelus al mediodía (o Regina Caeli si estás en tiempo pascual).
- Rezo del Rosario al menos tres veces en la semana.

Sacramentos:

- Confesión al final de la semana con examen de conciencia detallado.
- Asistencia a Misa dominical con previa preparación (lecturas y oración antes).

Práctica concreta:

- Organiza un espacio fijo de oración en casa.
- Haz un horario semanal que incluya momentos para Dios.

✍ Escribe en tu diario espiritual:

- ¿Qué me impide amar a Dios con todo el corazón?
- ¿Qué debo cambiar esta semana para dejar más espacio al Señor?

Semana 2: Estructura interior – Disciplina y constancia

Enfoque: Establecer hábitos firmes, disciplinar los sentidos, ordenar los afectos.

Formación:

- Iniciar la lectura de un libro espiritual clásico (ej. *"Imitación de Cristo"* o *"Camino" de San Josemaría* – 2 páginas al día).
- Estudiar el Catecismo: Artículos 107–231 (Cristo y la Salvación).

Oración:

- 30 minutos diarios de oración (mitad lectura espiritual, mitad diálogo con Dios).
- Rosario diario completo (misterios según el día).
- Letanías del Sagrado Corazón los viernes.

Sacramentos:

- Misa entre semana al menos una vez.
- Hora Santa semanal ante el Santísimo.

Práctica concreta:

- Elegir un "sacrificio" diario (ayuno de redes, comida, palabra…).
- Ayunar un día de la semana (miércoles o viernes).

✍ Escribe en tu diario espiritual:

- ¿Soy constante en lo que prometo a Dios?
- ¿Cuáles son mis mayores distracciones? ¿Cómo puedo vencerlas?

❤️ Semana 3: El don de sí – Caridad, servicio, generosidad

Enfoque: Salir de uno mismo, practicar el amor concreto, encarnar la fe.

📖 Formación:

- Leer el Evangelio de San Lucas (1 capítulo por día).
- Estudiar el Catecismo: Artículos 232–421 (Espíritu Santo y la Iglesia).

🙏 Oración:

- Oración de la mañana y noche con acto de ofrecimiento y acción de gracias.
- Meditar cada día una obra de misericordia (corporales y espirituales).
- Rosario en clave de intercesión: ofrecerlo por personas concretas.

⛪ Sacramentos:

- Participar en la Misa dos veces en la semana.
- Prepararse para una buena comunión con una visita al Santísimo el día anterior.

🛠️ Práctica concreta:

- Visitar a una persona sola, enferma o necesitada.
- Hacer una obra concreta de caridad: donar, cocinar, acompañar, consolar.

✍️ Escribe en tu diario espiritual:

- ¿Amo de verdad? ¿A quién me cuesta amar?
- ¿Qué me está pidiendo Dios entregar sin esperar recompensa?

🔥 Semana 4: Hacia la madurez – Perseverancia, lucha, santidad

Enfoque: Consolidar, purificar intenciones, comprometerse con la santidad como camino ordinario.

📖 Formación:

- Leer una carta de San Pablo al día (Filipenses, Efesios, Colosenses, 1 Tesalonicenses).

- Estudiar el Catecismo: Artículos 422–682 (La vida en Cristo y Escatología).

 Oración:

- Examen de conciencia cada noche con tres puntos: agradezco, me arrepiento, me comprometo.
- Rosario diario y Coronilla de la Divina Misericordia (a las 3pm si puedes).
- Oración de abandono de Charles de Foucauld una vez al día.

 Sacramentos:

- Misa diaria si es posible.
- Repetir confesión y hacer propósito de vida sacramental frecuente.

 Práctica concreta:

- Escribir un compromiso formal de vida cristiana (breve “regla de vida”).
- Hablar con tu párroco, confesor o guía espiritual sobre el próximo paso: ¿vocación? ¿mayor entrega? ¿grupo de servicio?

✍ Escribe en tu diario espiritual:

- ¿Qué me impide entregarme del todo?
- ¿Estoy dispuesto a vivir la voluntad de Dios por encima de mis planes?

Al finalizar el mes:

- **Haz una evaluación:** ¿Qué avances he notado en mí? ¿Qué resistencias persisten?
- **Renueva tu compromiso:** Decide qué prácticas seguirás en adelante.
- **Conságrate a María:** O renueva tu consagración si ya la hiciste. Ella es la Madre del crecimiento espiritual.

Examen Espiritual Profundo

Objetivo: Conocer mejor tu alma, descubrir la acción de Dios en tu vida y detectar lo que te aleja de Él.
Inspiración: “Examínate a ti mismo para ver si permaneces en la fe” (2 Cor 13,5)

---

1. Mi relación con Dios – Amor y oración

- ¿Amo a Dios sobre todas las cosas, o hay algo que ocupa su lugar en mi corazón? (personas, cosas, ego, comodidad…)
- ¿Le hablo cada día en la oración, o sólo cuando lo necesito?
- ¿Rezo por rutina, con distracción, o pongo mi corazón?
- ¿He descuidado la Misa, la adoración, el Rosario u otros medios para acercarme a Dios?
- ¿Confío en Dios también en la dificultad, o me quejo y me desespero?
- ¿Busco cumplir Su voluntad o imponer la mía?

> *"Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente" (Mt 22,37)*

---

2. Mi vivencia sacramental – La gracia como alimento

- ¿Cuándo fue mi última confesión? ¿La hago con frecuencia y con sinceridad?
- ¿Recibo la Eucaristía en gracia de Dios, con preparación y devoción?
- ¿He cometido sacrilegios o recibido los sacramentos sin fe ni arrepentimiento?
- ¿Tengo respeto por lo sagrado, o me he vuelto indiferente?
- ¿Qué lugar ocupa el domingo y la Misa en mi semana?

---

3. Mi vida interior – Virtudes y combate espiritual

- ¿Lucho contra mis pecados dominantes (soberbia, lujuria, ira, pereza, envidia, avaricia, gula)?
- ¿Soy perseverante en el bien o me dejo llevar por la comodidad?
- ¿Busco crecer en las virtudes (humildad, pureza, obediencia, templanza, caridad)?
- ¿Caigo con frecuencia en pensamientos impuros, juicios, críticas, murmuraciones?
- ¿He dado lugar al demonio con prácticas esotéricas, supersticiones o falta de vigilancia?

🤝 *4. Mi relación con los demás – Caridad y justicia*

- ¿Amo al prójimo como a mí mismo?
- ¿Perdono de corazón o guardo rencores?
- ¿He hablado mal de alguien, mentido, calumniado, humillado?
- ¿Soy justo en mi trabajo, con mi familia, con mi tiempo?
- ¿He sido indiferente ante el dolor ajeno, egoísta, frío?
- ¿Sirvo o espero ser servido?

> *"En esto conocerán todos que sois mis discípulos: si os amáis unos a otros" (Jn 13,35)*

🧘 *5. Mi cuerpo y mis sentidos – Templo del Espíritu Santo*

- ¿Cuido mi cuerpo como don de Dios o me dejo llevar por los excesos?
- ¿He caído en impurezas (pensamientos, miradas, acciones, pornografía, masturbación, fornicación, adulterio)?
- ¿He respetado mi sexualidad según el plan de Dios?
- ¿Uso mis ojos, oídos y boca para lo bueno, o me contamino con lo que escucho, veo o digo?
- ¿Soy sobrio en el comer, beber, hablar y descansar?

🌍 *6. Mi misión en el mundo – Testimonio y apostolado*

- ¿Vivo mi fe con valentía o me avergüenzo de ella?
- ¿Comparto la Verdad o me acomodo al pensamiento del mundo?
- ¿Soy ejemplo para los que me rodean?
- ¿Participo activamente en mi parroquia o comunidad?
- ¿Qué frutos ha dado mi vida este mes/año?

---

7. Mi vocación y propósito – Sentido y fidelidad

- ¿Estoy discerniendo mi vocación con sinceridad?
- ¿Vivo mi vocación (matrimonio, soltería, sacerdocio, vida consagrada…) con amor y entrega?
- ¿Busco la voluntad de Dios o sólo mis sueños personales?
- ¿Me siento llamado a más y no respondo por miedo o pereza?

Conclusión del examen:

- ¿Qué gracias he recibido últimamente de Dios y no he agradecido?
- ¿Qué pecado se repite con más frecuencia?
- ¿Qué paso concreto me pide el Señor dar ahora?
- ¿A qué debo renunciar para vivir más unido a Él?

Recomendaciones:

- **Haz este examen ante el Santísimo**, en silencio, con calma.
- **Escribe tus respuestas**. No todo de golpe: una sección por día puede ser más provechosa.
- **Haz una buena confesión** después del examen.
- **Haz un propósito concreto** con fecha, oración y seguimiento.
- **Habla con un guía espiritual** si lo tienes. Si no, pídele a Dios que te lo conceda.