

# **Plan de vida (Voz del diccionario de San Josemaría Escrivá de Balaguer)**

Voz "Plan de vida" del Diccionario de San Josemaría Escrivá de Balaguer, que aborda la figura y la predicación del fundador del Opus Dei desde una doble perspectiva: una biográfico-histórica y otra teológico-espiritual, con el objeto de facilitar el conocimiento de su personalidad y de su mensaje.

18/04/2018

## Más información

- Monte Carmelo edita el diccionario biográfico y teológico-espiritual de San Josemaría (29 de octubre de 2013)

- Versión digital del Diccionario de san Josemaría (6 de enero de 2015)

- Entrevista a Mercedes Alonso, investigadora del Centro de Estudios y Documentación Josemaría Escrivá.

- ¿Cómo es el Diccionario de san Josemaría? un ejemplo: La voz "Unidad de vida".

\*\*\*\*\*

“La invitación a la santidad, dirigida por Jesucristo a todos los hombres sin excepción, requiere de cada uno

que cultive la vida interior, que se ejercite diariamente en las virtudes cristianas” (AD, 3; cfr. F, 440). La recomendación, presente en toda la literatura cristiana, remite a la invitación paulina “Ejercítate en la piedad” (1 Tm 4, 7) y consiste en poner medios concretos y constantes para impregnar de caridad con Dios cada momento de la jornada (cfr. CONV, 62).

San Josemaría llamó **“plan de vida”** al conjunto de prácticas de piedad y de costumbres cristianas, que jalonan la jornada de tiempos dedicados exclusivamente al trato con Dios y a las continuas referencias al Señor. La expresión, conocida en la literatura espiritual de su tiempo, pudo ser tomada del libro *Plan de Vida*, publicado en 1909 por san Pedro Poveda, con quien el fundador del Opus Dei tuvo una honda amistad. En cualquier caso san

Josemaría la hizo suya y la empleó con frecuencia.

San Josemaría recomienda “atenerte a un plan de vida, con constancia: unos minutos de oración mental; la asistencia a la Santa Misa –diaria, si te es posible– y la Comunión frecuente; acudir regularmente al Santo Sacramento del Perdón – aunque tu conciencia no te acuse de falta mortal–; la visita a Jesús en el Sagrario; el rezo y la contemplación de los misterios del Santo Rosario, y tantas prácticas estupendas que tú conoces o puedes aprender” (AD, 149). Enumera como “medios indispensables para conseguir una sólida piedad: la frecuencia de Sacramentos, la meditación, el examen de conciencia, la lectura espiritual, el trato asiduo con la Virgen Santísima y con los Ángeles custodios” (AD, 18). Estas prácticas y costumbres, a las que denominó “Normas de piedad”, proceden del

patrimonio espiritual cristiano, incorporado a la propia vida del fundador del Opus Dei.

Por lo demás la existencia de un plan de vida encuentra raíces en su propia biografía. En el hogar de la familia Escrivá eran habituales la frecuencia de la Eucaristía y de la Penitencia, el rezo diario del Rosario, la devoción a la Virgen y la recitación de oraciones vocales al levantarse o al acostarse (cfr. AVP, I, p. 27, nt. 35; pp. 31-32, 92-93). A la percepción de la vocación divina en 1917 ó 1918, le siguieron la Misa y la Comunión frecuentes, y la intensificación de la costumbre de hacer actos de desagravio (cfr. Echevarría, 2000, p. 115). El paso por los Seminarios de Logroño y Zaragoza documenta la sólida piedad con que san Josemaría vivía las prácticas establecidas –tiempos de meditación personal, lectura espiritual y examen de conciencia; un día de retiro mensual y los

ejercicios espirituales– y las devociones que añadía, como el rezo de todas las partes del Rosario, horas de adoración ante el Sagrario o de oración ante una imagen de la Virgen, la consideración de la Pasión del Señor y el ejercicio del *Via Crucis* (cfr. AVP, I, pp. 58, 97, 111-112, 126-130, 152, 165).

## **1. Importancia del plan de vida**

El plan de vida tiende a unificar todos los aspectos de la existencia cristiana porque ayuda a convertir cada uno en encuentro y diálogo personal con Dios. La misma referencia a un plan connota una organicidad, que significa la determinación de medios y actividades precisas, jerarquizadas en orden a obtener un fin, que es la efectiva unión con Dios. Todas las piezas que lo conforman se apoyan mutuamente, contribuyendo al desarrollo vital de la vida espiritual,

porque todas convergen en el mismo fin: la unidad de vida propia de quien se sabe en todo momento hijo de Dios y es contemplativo en la vida ordinaria.

“El que desea luchar, pone los medios. Y los medios no han cambiado en estos veinte siglos de cristianismo: oración, mortificación y frecuencia de Sacramentos. Como la mortificación es también oración – plegaria de los sentidos –, podemos describir esos medios con dos palabras sólo: oración y Sacramentos” (ECP, 78). El núcleo del plan de vida en la enseñanza de san Josemaría lo constituye el Santo Sacrificio de la Misa, “centro y raíz de la de la vida espiritual cristiana” (cfr. ECP, 87; F, 69). Junto a la Eucaristía se encuentra la Penitencia, para encontrar el perdón de Dios frente a los propios errores y la gracia para superarlos. A los sacramentos los acompaña el diálogo personal con el

Señor en los tiempos de oración mental, la lectura del Evangelio y de algún libro de espiritualidad, el examen de conciencia y el trato asiduo con la Virgen, a través del rezo del Rosario y del *Angelus* cotidianamente, y de la Salve los sábados. San Josemaría aconseja también dedicar un día al mes y varios al año a intensificar ese trato con Dios en la realización de un día de retiro mensual y de un curso de retiro anual.

San Josemaría describía la vida cristiana como un entretejerse de la realidad cotidiana con la gracia: “hay una única vida, hecha de carne y espíritu, y ésa es la que tiene que ser –en el alma y en el cuerpo– santa y llena de Dios: a ese Dios invisible, lo encontramos en las cosas más visibles y materiales” (CONV, 114). Por eso previó la existencia de *normas de siempre*, así llamadas porque, siendo su fin convertir cada



realidad en ocasión de diálogo continuo con Dios, no están necesariamente vinculadas a un momento preciso. La presencia de Dios es la actitud de respuesta permanente en quien se sabe mirado en todo instante por su Padre Dios, y se nutre de breves oraciones vocales, o jaculatorias: invocaciones en acción de gracias por sus beneficios, actos de desagravio por las ofensas propias y ajenas, petición de ayuda y ofrecimiento de la actividad profesional, familiar o social. Consideraba también como elementos clave del plan de vida virtudes o comportamientos que hacen posible santificar la tarea y la vida diaria. En este sentido, y teniendo en cuenta que la santificación del trabajo es el núcleo de su espiritualidad, es significativa su enseñanza de que el trabajo es también encuentro con Dios: “el arma del Opus Dei no es el trabajo: es la oración. Por eso convertimos el trabajo en oración, y

tenemos alma contemplativa” (Del Portillo, 1993, pp. 50-51; cfr. S, 497).

El cumplimiento del plan de vida es, ciertamente, sólo un medio, pero indispensable porque hace constante y efectiva la unión con Dios en que consiste la santidad. En el planteamiento de la vocación cristiana como camino de seguimiento de Cristo, que cada uno debe recorrer personalmente, san Josemaría describe las normas del plan de vida como indicadores que señalan la ruta en cualquier circunstancia, propicia o adversa: “Has de ser constante y exigente en tus normas de piedad, también cuando estás cansado o te resultan áridas. ¡Persevera! Esos momentos son como los palos altos, pintados de rojo que, en las carreteras de montaña, cuando llega la nieve, sirven de punto de referencia y señalan, ¡siempre!, dónde está el camino seguro” (F, 81; cfr. AD, 151).

Los puntos de *Camino* dedicados al plan de vida se encuentran en el capítulo “Dirección”, ubicación que señala que junto al plan de vida, la dirección espiritual es un medio principal del que se vale el Espíritu Santo para conducir a las almas hacia su meta definitiva (cfr. CECH, p. 267).

## **2. Espíritu del plan de vida**

En la raíz de su esmero por vivir con intensidad los encuentros con el Señor que el plan de vida implica, y en sus recomendaciones para vivirlo, se encuentra la convicción de que el sentido de esos actos es el amor que se pone al practicarlo: “La vida interior se robustece por la lucha en las prácticas diarias de piedad, que has de cumplir –más: ¡que has de vivir!– amorosamente, porque nuestro camino de hijos de Dios es de Amor” (F, 83). “En cada jornada, haz todo lo que puedas por conocer a

Dios, por «tratarle», para enamorarte más cada instante, y no pensar más que en su Amor y en su gloria.

Cumplirás este plan, hijo, si no dejas ¡por nada! tus tiempos de oración, tu presencia de Dios (con jaculatorias y comuniones espirituales, para encenderte), tu Santa Misa pausada, tu trabajo bien acabado por Él” (F, 737; cfr. AVP, I, p. 276; Echevarría, 2000, pp. 194-196). En definitiva, el plan de vida es a la vez alimento y expresión del amor de Dios que ha de llenar el alma del cristiano, y que lo aleja de cualquier cumplimiento monótono o rutinario, al que calificaba como “sepulcro de la piedad” (AD, 150; cfr. C, 77).

En la homilía *El trato con Dios*, recogida en *Amigos de Dios*, san Josemaría señala que el cumplimiento del plan de vida, como por otra parte toda la existencia del cristiano, ha de estar impregnado del espíritu de filiación divina. Exhorta a

todos a vivir con ese sentido filial, a dirigirse a Dios como Padre, y abandonarse en Él confiadamente, como un hijo pequeño, esforzándose en imitar e identificarse con Jesucristo en su total entrega a la Voluntad del Padre. La vida filial se manifiesta asimismo en la sencillez de presentar a Dios todas las realidades cotidianas, con sus éxitos y fracasos, preocupaciones y alegrías.

Quien se sabe pequeño ante su Padre Dios, y dependiente de Él, vive también la virtud de la humildad. En el aspecto que estamos considerando, se concreta en ofrecer a Dios pequeños actos constantes de piedad, y de esa forma realizar bien y con espíritu de servicio la labor cotidiana: “«La verdad es que no hace falta ser ningún héroe –me confiesas– para, sin rarezas ni gazmoñerías, saber aislarse lo que sea necesario según los casos..., y perseverar». –Y añades: «mientras

cumpla las normas que me dio, no me preocupan los enredos y jerigonzas del ambiente: lo que me asustaría es tener miedo a esas pequeñeces.» –Magnífico” (C, 986; cfr. AD, 150).

De la importancia primordial del plan de vida, así practicado, deriva la constancia con que se debe perseverar en su cumplimiento, anteponiéndolo a cualquier otro deber, siempre, claro está, sin detrimento de lo que reclama la caridad y sin rigideces, agobios o inquietudes.

Sobre su propia experiencia, y la de tantas otras almas, san Josemaría constató la variedad de las etapas del camino de la vida interior, y la presencia de dificultades de muy vario tipo. Ante esas circunstancias, recordaba la necesidad de manifestar siempre con actos concretos el amor a Dios: “Hay

primaveras y veranos, pero también llegan los inviernos, días sin sol, y noches huérfanas de luna. No podemos permitir que el trato con Jesucristo dependa de nuestro estado de humor, de los cambios de nuestro carácter. Esas posturas delatan egoísmo, comodidad, y desde luego no se compaginan con el amor” (AD, 151). Esta invitación a la perseverancia y a la generosidad mueve a no desfallecer en el empeño a causa de las dificultades, como el exceso de trabajo, la aridez interior o la enfermedad.

En el contexto de su mensaje de promoción de la llamada universal a la santidad en medio del mundo, san Josemaría tuvo presente que el plan de vida ha de ser vivido por personas de las más variadas situaciones y en todas las circunstancias. Exigencia que requiere la flexibilidad para adaptarlo a las propias necesidades: “no han de convertirse en normas

rígidas, como compartimentos estancos; señalan un itinerario flexible, acomodado a tu condición de hombre que vive en medio de la calle, con un trabajo profesional intenso, y con unos deberes y relaciones sociales que no has de descuidar, porque en esos quehaceres continúa tu encuentro con Dios. Tu plan de vida ha de ser como ese guante de goma que se adapta con perfección a la mano que lo usa” (AD, 149; cfr. AD, 137).

La flexibilidad para vivir el plan de vida afecta al tiempo y lugar en que se realiza. De ahí que aconsejara fijar un horario con paz y ordenadamente, sabiendo que todo momento es bueno para Dios. Y que cualquier lugar es también adecuado para que el cristiano, hijo de Dios y templo del Espíritu Santo, dialogue con él “buscándole en el centro de tu alma” (F, 538); aunque sin olvidar que el lugar (iglesia, capilla, oratorio,



etc.) donde se halla reservado el Santísimo es el espacio privilegiado, por encontrarse allí Jesucristo sacramentalmente presente.

En suma, san Josemaría no indicó nunca un método preciso para hacer oración, prefiriendo dejar a las personas en total libertad para tratar a Dios del modo que consideraran más adecuado a la propia situación, pero marcó un camino en el que sobresalen dos principios guía: la filiación divina y el amor que lleva a estar en los detalles.

*Voces relacionadas:* Acciones de gracias; Amor a Dios; Contemplación; Contemplativos en medio del mundo; Desagravio; Devoción, devociones; Examen de conciencia; Filiación Divina; Jaculatorias; Lectura espiritual; Lucha ascética; Mortificación y penitencia; Oración; Piedad; Presencia de Dios; Retiro espiritual; Santidad; Vida interior;

Vida ordinaria, Santificación de la; Unidad de vida.

**Bibliografía:** AD, 149-153; CECH, pp. 287-289; Eduardo Camino, “El plan de vida en las enseñanzas del Beato Josemaría”, en José Luis Illanes *et al.*, *El cristiano en el mundo. En el centenario del nacimiento del Beato Josemaría Escrivá (1902-2002). XXIII Simposio Internacional de Teología de la Universidad de Navarra*, Pamplona, EUNSA, 2003, pp. 523-533; Javier Echevarría, *Memoria del Beato Josemaría. Entrevista con Salvador Bernal*, Madrid, Rialp, 2000; Víctor García Hoz, “Sobre la pedagogía de la lucha ascética en Camino”, en José Morales (coord.), *Estudios sobre Camino*, Madrid, Rialp, 1989, pp. 181-211; Irénée Noye, “Piété”, en DSp, XII/2, 1986, cols. 1725-1743; Álvaro del Portillo, *Entrevista sobre el Fundador del Opus Dei*, Madrid, Rialp, 1993.

Elena ÁLVAREZ

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-ec/article/plan-de-vida-  
opus-dei-diccionario-san-josemaria/](https://opusdei.org/es-ec/article/plan-de-vida-opus-dei-diccionario-san-josemaria/)  
(04/02/2026)