

## “Procura atenerete a un plan de vida”

Eso de sujetarse a un plan de vida, a un horario –me dijiste–, ¡es tan monótono! Y te contesté: hay monotonía porque falta Amor. (Camino, 77)

15 de julio

Procura atenerete 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.

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.

Tampoco me olvides que lo importante no consiste en hacer muchas cosas; límitate con generosidad a aquellas que puedas

cumplir cada jornada, con ganas o sin ganas. Esas prácticas te llevarán, casi sin darte cuenta, a la oración contemplativa. Brotarán de tu alma más actos de amor, jaculatorias, acciones de gracias, actos de desagravio, comuniones espirituales. Y esto, mientras atiendes tus obligaciones: al descolgar el teléfono, al subir a un medio de transporte, al cerrar o abrir una puerta, al pasar ante una iglesia, al comenzar una nueva tarea, al realizarla y al concluirla; todo lo referirás a tu Padre Dios. (*Amigos de Dios*, 149)

---

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es/dailytext/procura-atenerte-a-un-plan-de-vida/> (23/03/2026)