

# **Mezzi di formazione dell'Opus Dei: il piano di vita**

Avere un piano di vita interiore vuol dire impegnarsi a dedicare ogni giorno un po' di tempo esclusivamente a Dio, come lo si fa con le persone e gli interessi più cari. In questa serie di articoli sono elencati i mezzi di formazione cristiana a cui si ricorre abitualmente nell'Opus Dei, il cui fine principale è proprio aiutare tutte le persone che lo desiderano a seguire Cristo nella propria vita.

14/06/2022

La fede cristiana non è un insieme di norme morali o di pratiche spirituali, ma un rapporto personale con Dio Padre. La scoperta della presenza di Dio nella propria vita porta al desiderio di conoscerlo sempre meglio e frequentarlo come un amico, come un Padre.

Nell'Opus Dei si chiama piano di vita tutto ciò che si fa per tenere viva e accesa la relazione con Dio, Padre, Figlio e Spirito Santo. Nasce dalla consapevolezza che ogni amicizia, ogni relazione richiede la dedicazione di tempo e attenzioni. Pertanto il piano di vita attinge alla grande tradizione della fede della Chiesa, che nei secoli ha sviluppato diverse forme di preghiera che costituiscono un vero e proprio cammino di santità. Basta leggere le

biografie dei santi per scoprire che, pur in situazioni storiche, sociali e personali molto diverse, ciò che li accomuna è un ardente amore per il Signore alimentato dalla preghiera e dalla costante ricerca della sua presenza nell'anima.

Avere un piano di vita vuol dire impegnarsi a dedicare ogni giorno un po' di tempo esclusivamente a Dio, come lo si fa con le persone e gli interessi più cari. Ciascuno trova il modo migliore per farlo, compatibilmente con gli impegni di famiglia, di lavoro, del riposo, della vita quotidiana. Non sempre è facile, ma vale la pena prendersi l'impegno di fare ogni giorno qualcosa per evitare il rischio che la preghiera sia sottoposta all'umore del momento o ai ritmi sempre imprevedibili della vita.

Ad esempio, il piano di vita spirituale può comprendere:

- Una breve preghiera al mattino e alla sera per offrire a Dio la propria giornata
- La partecipazione alla santa Messa e la Comunione eucaristica, che è il centro e il punto più alto dell'unione con Dio
- Un po' di tempo dedicato alla preghiera personale (lettura e meditazione di una pagina della Sacra Scrittura e di un testo spirituale)
- Recita del santo rosario
- Un breve esame di coscienza la sera
- La pratica di qualche devozione (l'Angelus a mezzogiorno, la Via crucis il venerdì, ecc.)
- La confessione frequente

Il piano di vita è caratterizzato da duttilità ed elasticità e si adatta bene

ai propri ritmi di vita. Si può recitare il rosario mentre si è in viaggio o ci si sposta per andare al lavoro; partecipare alla Messa, se è possibile, anche nei giorni feriali trovando un orario compatibile con gli impegni; pregare in silenzio mentre i figli riposano; ascoltare una riflessione spirituale o una meditazione mentre si svolge un lavoro pratico; offrire a Dio i fastidi e gli imprevisti di una giornata difficile, ecc.

Lungi dal condurre all'isolamento e alla chiusura in sé stessi, la costante ricerca dell'unione con Dio può portare quella pace interiore piena di speranza che si trasmette anche nelle relazioni con le persone che ci stanno accanto.

[Clicca qui per approfondire gli altri mezzi di formazione cristiana dell'Opus Dei.](#)

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/mezzi-di-  
formazione-opus-dei-il-piano-di-vita/](https://opusdei.org/it-it/article/mezzi-di-formazione-opus-dei-il-piano-di-vita/)  
(13/01/2026)