

opusdei.org

## **“Zorg ervoor u aan een leefplan te houden”**

Dat volgen van een leefplan en een dagrooster, zei je me, is zo eentonig! En ik heb je geantwoord: Het is zo eentonig, omdat er liefde ontbreekt. (De Weg, 77)

15 juli

Zorg ervoor u aan een leefplan te houden, met volharding: een paar minuten inwendig gebed, de Mis bijwonen —dagelijks, als het

mogelijk is— en veelvuldig de Communie ontvangen; regelmatig het sacrament van de biecht ontvangen, ook als je volgens je geweten geen doodzonde begaan hebt; bezoek brengen aan Jezus in het tabernakel, de geheimen van de Rozenkrans bidden en overwegen en al die wonderschone oefeningen die je kent of kunt leren.

Het moeten geen strenge normen worden, geen waterdichte schotten; ze moeten een flexibele weg aangeven, aangepast aan uw situatie van mens in de wereld, met een intensief beroepsleven en met maatschappelijke verplichtingen en relaties die u niet mag veronachtzamen, want in al die bezigheden vindt uw ontmoeting met God haar voortzetting. Uw leefplan moet als een rubber handschoen zijn die zich volmaakt voegt naar de hand die hem gebruikt.

Vergeet evenmin, dat de essentie niet zit in het doen van veel dingen. Beperk u grootmoedig tot die dingen die u elke dag kunt waarmaken, met zin of zonder zin. Deze oefeningen voeren u, zonder dat u zich dat realiseert, naar het beschouwend gebed. Er zullen in uw ziel meer akten van liefde, schietgebeden, dankgebeden, oefeningen van eerherstel en geestelijke communies opbloeien. Allemaal bij het vervullen van uw plichten: het opnemen van de telefoon, het nemen van de auto of de trein, het open- of dichtdoen van een deur, het passeren van een kerk, het beginnen aan een nieuwe taak, het uitvoeren en afmaken ervan dat alles zult u betrekken op God uw Vader.

**Vrienden van God, 149**

---

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/  
dailytext/zorg-ervoor-u-aan-een-  
leefplan-te-houden/](https://opusdei.org/nl/dailytext/zorg-ervoor-u-aan-een-leefplan-te-houden/) (4-4-2025)