

opusdei.org

# **As normas de piedade do "plano de vida" do Opus Dei**

O que é o "plano de vida"?  
Como explicava o fundador do Opus Dei: procurar Deus, encontrá-lo e dialogar sempre com Ele, admirando-o com amor no meio dos trabalhos diários.

12/11/2019

## Mais informações sobre "plano de vida"

- Plano de vida (trecho da homilia "A relação com Deus", pronunciada por São Josemaria no dia 5 de abril de 1964)
  - Caminhos de contemplação - editorial que expõe a necessidade da vida de oração
  - Como amar mais ao Senhor? - resposta de São Josemaria, em um reunião no ano de 1974, no dia da festa do Sagrado Coração de Jesus
  - Quais os compromissos de um membro do Opus Dei? - Nas suas manifestações externas, esse compromisso se situa sempre e exclusivamente no plano da vida
-

Parte do que havia de “organização” na Obra consistia em observar determinadas práticas de vida cristã. Através da direção espiritual, o Padre Josemaria traçava um programa diário de normas básicas destinadas a alimentar a vida de oração durante o dia, tais como a meditação, a Santa Missa, os exames de consciência, a leitura do Evangelho e a visita ao Santíssimo Sacramento. A essas normas, os membros da Obra acrescentavam alguns costumes e orações, como recitarem juntos as Preces da Obra, nas quais, em breves orações tiradas da liturgia da Igreja e da Sagrada Escritura, se pede pelas necessidades do Opus Dei e dos seus membros. Era o "primeiro ato oficial", que já tivera início em dezembro de 1930[1].

Esse plano de vida não era uma simples lista de práticas piedosas, antes fundia em unidade de vida, a ascética própria do cristão com o

exercício da profissão. Porque, em virtude do espírito próprio do Opus Dei, procurava-se fazer com que a atividade profissional dos seus membros - outro modo de fazer oração - desembocasse no apostolado; e o apostolado exigia suporte de uma intensa vida de oração. Assim, pois, às práticas ascéticas que requeriam um tempo fixo, juntavam-se todas aquelas outras (exames de consciência, jaculatórias, atos de presença de Deus, de desagravo ou de consideração da nossa filiação divina) que contribuíssem para manter sempre desperta a Vida contemplativa. Em fevereiro de 1933, o Fundador julgou chegado o momento de fixar um plano unitário: Quero fazer um plano de Vida a que nos sujeitemos todos na Obra — escreve em 14 de fevereiro —, para que nos obriguemos oficialmente a cumpri-lo a partir do dia do Nosso Pai e Senhor São José deste ano. [2]

No mês seguinte, já tinha redigido umas "Normas provisórias", que distribuí imediatamente entre os seus, não sem antes ter experimentado a sua adaptabilidade e conveniência ao gênero de vida das pessoas da Obra. Algumas delas, como a do comentário do Evangelho antes de irem dormir, eram práticas que já vivia com os jovens estudantes em casa da sua mãe, na Rua Martinez Campos[3].

A importância deste passo não consistia em que essas normas fossem uma novidade, mas em que a sua prática era assumida pelos membros da Obra com o propósito de vivê-las de modo estável, harmoniosamente fundidas ao longo do dia com o trabalho perseverante. Mantinha-se assim a unidade de vida contemplativa no meio de toda a espécie de atividades, o que facilitava a prática das virtudes, desde as teologais até as chamadas naturais

ou humanas (sinceridade, otimismo, fidelidade, alegria, etc.).

---

[1] Vê-se que o Senhor, porque assim há de ser na raiz a sua Obra, quis que começasse pela oração. Orar vai ser o ato oficial dos membros da O. De D. (*Apontamentos*, n. 128)

[2] *Apontamentos*, n.935

[3] As "Normas provisórias" foram escritas pelo Fundador no dia 24-III-1933, festa de São Gabriel (*Apontamentos*, n. 966). Nasceram de um resumo do plano de normas de piedade que traçou no retiro espiritual de 1932 em Segóvia. Cfr. Também *Apontamentos*, n. 1700 e 939.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/o-que-e-o-  
plano-de-vida/](https://opusdei.org/pt-br/article/o-que-e-o-plano-de-vida/) (19/01/2026)