



Llamados a la santidad (V): ¿Qué es un plan de vida espiritual y cómo puedo empezar a construirlo?

## Descripción

Cualquier persona que se propone un negocio debe tener claro los medios necesarios para alcanzar el éxito. Si nuestro principal propósito en la vida es ir al cielo, es lógico que busquemos los medios que nos ayuden a conseguirlo. Eso es el plan de vida, son unos medios que nos permiten tener el «cielo» más presente.

Son un conjunto de prácticas de piedad que se distribuyen a lo largo del día y que nos llevan a buscar a Dios, encontrarle y tratarle siempre, admirándolo con amor en medio de las fatigas del trabajo ordinario. El plan de vida es una serie flexible de prácticas de piedad, también llamadas normas, que intentamos cumplir durante el día. Cada uno tiene que ir las adaptando como el guante a la mano.

Este plan incluye no solo momentos dedicados exclusivamente a rezar (el Rosario o la meditación personal), sino también prácticas de piedad como las acciones de gracias a Dios o jaculatorias a Nuestra Señora. El repetirlas a lo largo del día nos ayuda a descubrir, como señaló [san Josemaría](#), que hay un algo santo, divino, escondido en las situaciones más comunes, en medio de su trabajo y demás actividades laborales y familiares.

Esta serie de videos de 10 minutos con Jesús explica cada una de las normas o prácticas de piedad del plan de vida.

[Plan de vida](#)

## Las normas del plan de vida

O simplemente «las normas» no son algo nuevo, son prácticas comunes de la piedad católica. Pueden ayudar a la gente, que está en la búsqueda, a encontrar a Dios en medio del mundo. Por eso, el plan de vida no debe interrumpir los deberes de la persona, al contrario, será un motivo poderoso para cumplir con amor sus responsabilidades familiares, profesionales, civiles y sociales.

---

San Josemaría explicaba en su libro «Amigos de Dios»:

«Procura 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».

### **No han de convertirse en normas rígidas**

Como cajas separadas de la vida, sino que deberían señalar un camino flexible. Acomodado a la condición personal, del que vive en medio de la calle, con un trabajo profesional intenso, y con unos deberes y relaciones sociales que no se deben descuidar, porque gracias a las normas en esos otros quehaceres también continúa el encuentro con Dios.

[ofrecimiento de obras](#)

[oración](#)

[santa misa](#)

[Lectura del Evangelio](#)

[ANGELUS](#)

[EXAMEN DE CONCIENCIA](#)

[SANTO ROSARIO](#)