



Hacer todo por amor

## Descripción

### Serie de Plan de vida espiritual

El amor implica dedicar tiempo al amado. Sino se queda en un amor platónico que va disolviéndose en el tiempo.

Hay que buscar una pequeña rutina de amor. Es la misma que tienen una pareja de esposos que desde que se despiertan cada uno sabe qué tiene que hacer: una palabra de cariño, y luego quién prepara el desayuno, quién arregla la cama, quién acompaña a los hijos, etc.

San Josemaría decía «¡No es verdad que tus días sean iguales! si pones amor en tus días, cada día es distinto». Aquí está el punto, cuando se pone amor en las cosas pequeñas las estamos perfeccionando. Esa rutina de amor llena de cosas pequeñas nos llevará por el camino de la santidad.

Desde pequeños nuestros padres nos recuerdan que debemos esforzarnos por cumplir con nuestra única responsabilidad educativa: estudiar y conseguir buenas notas en las materias a base de esfuerzo y dedicación.

Ahora si nos introducimos en lo espiritual, son pocos los que se exigen: constancia, perseverancia, esfuerzo, dedicación, formación. Somos realmente flojos. Nos da flojera: rezar un rosario, hacer oración, asistir a Misa, confesarnos... y así la lista se torna interminable. Entonces, el plantearnos luchar por nuestra santidad vendría a ser igual a una barra de chocolate que se deja al sol; ¡con muchas ganas, pero te la pierdes!

Para que no te quedes con las ganas, te tenemos la solución: esta serie de plan de vida que la puedes ir incorporando, por amor a Dios, poco a poco. Te ayudará a tratar a Jesús a lo largo del día y así tu vida tendrá un sentido mayor.

Tener un **Plan de Vida Espiritual** puede ser el instrumento que necesitas para alcanzar tus metas con Dios.

## [Serie Plan de Vida](#)

### **Recomendaciones para hacer el Plan de Vida**

#### [Ofrecimiento de Obras](#)

Consiste en que cada mañana, nada más al despertarnos le decimos a Dios que todo lo que vamos hacer durante la jornada es para Él.

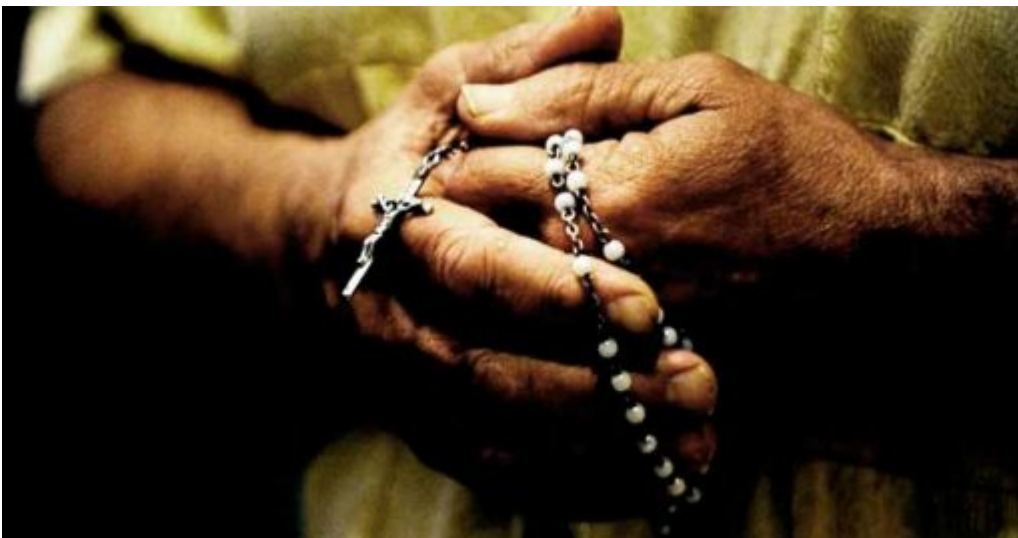
El ofrecimiento de obras nos dispone desde el primer momento a escuchar y atender las inspiraciones y mociones del Espíritu Santo en este día, que ya no se repetirá nunca más.

#### [Visita al Santísimo](#)

Consiste en ir a una capilla, iglesia o donde esté reservado el Santísimo Sacramento y literalmente visitarlo.

Quedarse dos o tres minutos rezando una breve oración.

Una posible forma de hacerlo es rezar tres estaciones al Santísimo, cada una constituida por un Padrenuestro, un Avemaría y un Gloria, terminar con una Comunión Espiritual.



#### [Rezo del Santo Rosario](#)

**El Rosario es una oración tradicional católica que busca honrar a la Virgen.**

En un inicio constaba de quince «misterios» que recordaban momentos (gozosos, dolorosos y gloriosos) de la vida de Jesús y de María.

En el año 2002 san Juan Pablo II añadió los misterios luminosos que permiten meditar sobre la vida pública de Jesús.

También se llama «rosario» al objeto formado de cuentas que se utiliza para recitar esta oración.

### Santa Misa

La Santa Misa es el centro y raíz de la vida del cristiano. Es donde nos encontramos con Jesús Sacramentado, hacemos oración y tomamos la comunión. Debe tener un puesto especial en nuestra planificación.

Nos dice Juan Pablo II: “La Misa hace presente el sacrificio de la Cruz, no se le añade y no lo multiplica. Lo que se repite es su celebración memorial, la “manifestación memorial” por la cual el único y definitivo sacrificio redentor de Cristo se actualiza siempre en el tiempo”.

### Comunión

Recibir la comunión es recibir al mismo Cristo, el Hijo de Dios vivo, que está bajo las especies sacramentales.

En el Santísimo Sacramento de la Eucaristía están «contenidos verdadera, real y substancialmente el Cuerpo y la Sangre junto con el alma y la divinidad de nuestro Señor Jesucristo, y por consiguiente, Cristo entero».



### Ángelus

**Es una costumbre antiquísima en la Iglesia Católica.**

Se trata de un piadoso saludo a la Virgen, similar a cuando un hijo quiere agasajar a su madre.

Es una oración en honor del misterio de la Encarnación, del que hace una síntesis de las personas que intervienen en tan gran acontecimiento y de las acciones de cada una de ellas, con palabras tomadas del Evangelio.

### Examen de Conciencia

Es una pequeña práctica de piedad que es fundamental para que el plan de vida sea eficaz.

Permite una evaluación de las acciones y pensamientos que se realizaron durante el día, conjuntamente con propósitos de mejora para el día que está por venir.

### [Lectura del Evangelio](#)

La lectura del Evangelio permite acercarnos al Señor. Con una lectura meditada, y actitud activa del lector (véase [Lectio Divina](#)), podemos vivir y sentir juntamente con Cristo sus enseñanzas.



### [La Oración](#)

Rezar: ese es el camino.

Nos alentaba San Josemaría: «¿Qué han hecho los santos? No creo que haya un solo santo sin oración, ni uno solo en los altares, que no haya sido alma de oración».

La oración es el fundamento de toda labor sobrenatural.

### [La Lectura Espiritual](#)

La espiritualidad cristiana entiende por «lectura» la práctica de profundizar en libros que nos llevan a nutrir y avivar la vida espiritual.

Esta práctica es un medio importante para alcanzar el trato continuo con Dios en las circunstancias de la vida ordinaria y para orientar adecuadamente las diversas tareas.

### [Las tres Avemarias](#)

**El rezo de las tres Avemarías antes de dormir es una tradición cristiana muy antigua. Que nos permite alcanzar la pureza nuestra y de nuestros allegados**

Una piadosa tradición del siglo X, cuenta que Nuestra Señora prometió a Santa Matilde y a otras almas que quien rezara diariamente tres avemarías, tendría su auxilio durante la vida y su especial asistencia a la hora de la muerte.

Esta simple pero poderosa devoción fue impulsada por muchos santos, incluyendo a San Antonio de Padua, San Leonardo de Puerto Mauricio y San Alfonso Ligorio.