

Combat, proximitat, missió (11) «A casa, fent camí... en qualsevol moment» El pla de vida (I)

El pla de vida espiritual, més que un «sistema», és el compromís amb una relació: la d'un fill amb el seu Pare. I aquesta relació és el nucli de la santedat.

21/05/2025

«Escolta»: així comença una de les grans oracions de l'Antic Testament, coneguda com a *Shema Israel*. La recull el llibre del Deuteronomi, i Jesús la cita en resposta a la pregunta sobre el primer i més gran dels manaments: «Escolta, Israel: el Senyor és el nostre Déu, el Senyor és l'únic. Estima el Senyor, el teu Déu, amb tot el cor, amb tota l'ànima, amb tot el pensament i amb totes les forces» (*Dt* 6, 4-5; *Mc* 12, 29-30). Però la pregària no es limita a aquest manament; també para atenció en la importància de les accions pràctiques diàries, per mantenir el cor i la ment en sintonia amb Déu:

«Grava en el teu cor les paraules dels manaments que avui et dono. Inculca-les als teus fills; parla'n a casa i tot fent camí, quan te'n vagis al llit i quan et llevis. Lliga-te-les a la mà com un distintiu, porta-les com una marca entre els ulls. Escribe-les

als muntants de la porta de casa teva i dels portals de la ciutat» (*Dt 6, 6-9*).

Per a un cristià, aquesta és una crida forta a viure amb el cor en constant diàleg amb Déu Pare, Fill i Esperit Sant. Els sants i els autors d'espiritualitat sempre han proposat maneres concretes d'alimentar aquest diàleg, com ara dedicar un temps a la pregària i a la lectura espiritual, freqüentar l'Eucaristia, passar el rosari i acabar el dia amb un examen de consciència. Amb aquest mateix sentit pràctic, sant Josepmaria va començar a parlar des de ben aviat de pla de vida espiritual; o més senzillament, com era habitual anomenar-lo llavors, «pla de vida»^[1].

Metes, objectius i processos

En una de les seves cartes a Timoteu, sant Pau anima el seu jove deixeble a viure una vida de pietat i santedat amb esperit esportiu: «Exercita't en la pietat, perquè l'exercici corporal

no serveix de gran cosa, mentre que la pietat és útil per a tot, ja que conté la promesa de la vida, tant de la present com de la futura» (1 Tim 4, 7-8). També en altres cartes, sant Pau recorda als seus oients que Déu vol que col·laborem amb la seva gràcia; i, novament, compara la nostra correspondència amb l'esport: «¿No sabeu que a l'estadi tots els corredors es llancen a la cursa, però només un s'emporta el premi? Correu bé per poder-vos-el endur!» (1 Co 9, 24)^[2].

A l'esport, com en molts altres àmbits de la vida, és important fixar-se metes i objectius. Si algú va al gimnàs només per mirar al seu voltant i fer el primer que se li acudeixi, probablement està perdent el temps i aviat acabarà per avorrir-se o, pitjor encara, per fer-se mal. Es pot dir el mateix de l'aprenentatge d'una cosa important, del desenvolupament d'un projecte, o del llançament d'un negoci. Sense metes

ni objectius, és fàcil desorientar-se i distreure's i fer malbé la inversió. Per això, quan mirem la nostra vida com Déu la mira —és a dir, amb totes les coses menudes que la componen, i alhora en tota la seva amplitud i profunditat—, també necessitem un objectiu clar: arribar a ser sants, guiats i «inundats» per la gràcia^[3], i ajudar molts altres a trobar i gaudir de la felicitat de la vida en Déu.

Fixar-se metes i objectius clars té, com tot, les seves limitacions. Per exemple, per guanyar un campionat, desenvolupar un negoci d'èxit o obtenir bones notes, no n'hi ha prou de tenir clar el que volem. Els bons resultats requereixen no sols visualitzar objectius ambiciosos sinó també comptar amb el sistema adequat. Per a un entrenador, per exemple, el sistema és la manera com es fitxa els jugadors i es dirigeixen els entrenaments. Per a un empresari, el sistema és la manera

com es contracta els empleats, es desenvolupen idees de productes i es despleguen les campanyes de màrqueting. Per a un estudiant, el sistema és la manera com pren apunts, segueix un pla de lectura i es prepara per als exàmens.

A la vida espiritual, tenir un pla de vida concret és com tenir un «sistema» per facilitar (encara que només fos per remoure obstacles) la tasca a l'Esperit Sant, que és qui ens guia i ens transforma^[4]. «La invitació a la santedat, adreçada per Jesucrist a tots els homes sense excepció, exigeix que cadascú conreï la vida interior, que s'exerciti diàriament en les virtuts cristianes»^[5]. Tenir com a meta clara viure i créixer en santedat és necessari per començar a caminar en aquesta direcció. Però si només ens centréssim a la meta, aviat ens desanimaríem. En vista de la nostra inconstància i de la nostra debilitat, podríem impacientar-nos fàcilment

amb nosaltres mateixos, o fins i tot amb Déu, pensant que no som prou bons o que Déu mai no va voler que apuntéssim tan alt. Sant Pau, per exemple, ens anima a pregar sense parar (cf. *1 Te* 5, 17). Tanmateix, cal pensar com aconseguir una cosa així de manera realista i sostenible; seria difícil, per exemple, pregar sempre de la mateixa manera, com resulta difícil —o si més no poc saludable— nodrir-se a base d'un sol aliment.

Sant Josepmaria ens estimulava per això a ser fidels al pla de vida, que constitueix una «dieta espiritual» especialment concebuda i equilibrada per a persones del carrer: «qui compleix les nostres normes de vida —qui lluita per complir-les—, i ho fa de la mateixa manera en temps de salut que en temps de malaltia, en la joventut i en la vellesa, quan hi ha sol i quan hi ha tempesta, quan no li costa observar-les i quan li costa, aquest fill meu

està predestinat, si persevera fins al final: estic segur de la seva santedat»^[6].

Aquesta fidelitat, però, no és comparable a l'aplicació de l'estudiant que obté bones notes perquè dedica temps a l'estudi. En el terreny de la gràcia, encara que l'esforç personal compta, les coses són diferents que en el de la natura. La santedat, la grandesa a la que Déu ens crida, ja l'hem rebuda abundantment com un do i se'ns continua donant només com una cosa gratuïta, especialment a través dels sagraments. Per això, més que força heroica, el que cal és molta humilitat: pobresa d'esperit i agraïment per tot allò que Déu ens dóna. Ell vol tenir cada cop més intimitat i sintonia amb nosaltres, que ens recolzem sobretot en ell i que ens deixem transformar per la seva gràcia. I això, esforçar-se per mantenir una vida de diàleg continu

amb un Déu que habita ja dins nostre, és l'essència mateixa de la santedat. Des d'aquest punt de vista, el pla de vida espiritual no és pas un sistema; més aviat és el compromís, profundament arrelat en nosaltres, amb una relació: la d'un fill amb el seu Pare. I *aquesta relació* és el nucli de la santedat.

Guiats per l'Esperit

L'inevitable esforç que requereix seguir un pla de vida comporta alguns riscos davant dels quals convé estar previngut. Un és que posem massa atenció en el compliment del pla mateix i molt poca en la relació que el pla vol fomentar. Dit d'una altra manera, podem oblidar que la santedat personal no és el resultat d'una sèrie de coses que fem, sinó una transformació que només l'Esperit Sant pot produir en cadascú: «No oblidis que ets temple de Déu. — El Paràclit és al bell mig de la teva

ànima: escolta'l i fes cas dòcilment de les seves inspiracions»^[7].

El paper de l'Esperit Sant no és simplement ajudar-nos i assistir-nos en els nostres esforços per ser sants; pensar-ho així seria veure les coses del revés. Ell és el primer motor, la guia, l'arquitectura mateixa de la nostra santedat^[8]. Podríem dir fins i tot que és impossible créixer en santedat simplement concebant un pla. No només perquè l'empresa està per sobre de les nostres forces, sinó també perquè no sabem molt bé en què consisteix ni quina forma hauria de prendre la nostra santedat: passa que, a mesura que avancem a la vida (de vegades fins i tot a la jornada!), s'acaba revelant com quelcom molt diferent —molt millor i més bonic— del que imaginàvem al principi. Per això, aferrar-se a una idea massa ajustada de «la nostra santedat» podria fins i tot esdevenir un

obstacle per a l'obra de l'Esperit Sant a la nostra ànima.

Naturalment, entre les vides dels sants hi ha molts elements en comú, perquè la santedat és l'obra d'art de l'Esperit Sant, que va formant Crist en nosaltres i ens porta cap al Pare^[9]. D'altra banda, el mateix Esperit ha inspirat diversos carismes i espiritualitats a l'Església, proporcionant camins concrets que podem seguir. Tanmateix, fins i tot una vocació específica a l'Església — ja sigui la vocació a l'Obra, o la pertinença a qualsevol altra família espiritual— no esgota la creativitat de l'Esperit Sant ni elimina els trets únics de cada persona. Al contrari, cadascun dels camins ofereix els mitjans per purificar i elevar aquests trets. Per això el Pare ens ha escrit que «l'esperit de l'Obra, com l'Evangelí, no se superposa al nostre ésser, sinó que el vivifica: és una

llavor destinada a créixer a la terra de cadascú»^[10].

Sant Josepmaria era molt conscient de tot això quan va pensar el pla de vida espiritual per als seus fills a l'Opus Dei. Sense treure importància a les pràctiques concretes de pietat, va escriure: «No han de convertir-se en normes rígides, com compartiments estancs; assenyalen un itinerari flexible, acomodat a la teva condició d'home que viu al bell mig del carrer, amb una feina professional intensa, i amb uns deures i relacions socials que no has de negligir, perquè en aquests quefers continua el teu encontre amb Déu. El teu pla de vida ha de ser com el guant de goma que s'adapta amb perfecció a la mà que el fa servir»^[11]. També en aquest sentit solia dir que a l'Obra «es pot caminar pel camí de moltes maneres. Es pot caminar per la dreta, per l'esquerra, amb ziga-zaga, caminant amb els peus, a

cavall. Hi ha cent mil maneres d'anar pel camí diví: segons les circumstàncies, serà obligatori per a cadascú, perquè així ho imposa la seva consciència, seguir un o un altre d'aquests procediments. L'única cosa necessària és no descaminar-se»^[12].

Però precisament perquè la nostra santedat és quelcom més bell i personal que qualsevol protocol genèric, un pla de vida espiritual és precisament un mitjà de santedat. Els moments diaris de pregària i de lectura espiritual, la recepció freqüent dels sagraments, l'acompanyament i la formació espiritual constant... totes aquestes coses tenen una importància enorme, encara que la santedat no consisteixi només a fer-les. Són maneres en què ens mantenim en diàleg constant amb Déu, ens anem familiaritzant amb la seva presència invisible a la nostra vida, l'escoltem i ens disposem a seguir dòcilment les

seves inspiracions; maneres que, en definitiva, ens porten a «mantenir-nos en el seu amor» (cf. *Jn* 15, 9).

La distinció entre aquests mitjans i la primacia de l'acció de l'Esperit Sant també s'hauria de reflectir en l'acompanyament espiritual que rebem i que oferim als altres.

Sobretot quan comencem a fer camí, ens cal esforçar-nos per adquirir hàbits que consolidin el nostre pla de vida espiritual. Però ja des del principi, i cada vegada més, haurem de parar atenció també a aspectes més personals i relacionals: Què em diu l'Esperit Sant? Hi ha diàleg i afecte a la meva pregària? De debò busco el Senyor? On ha estat el meu cor durant la Santa Missa o quan passo el Sant Rosari? La meva lectura diària de l'Evangelí és una trobada amb Jesús? La meua visita al Santíssim ha estat una *visita* a algú que estimo? He intentat

correspondre a les inspiracions de l'Esperit Sant?

Com més dòcils siguem a la suau acció de l'Esperit Sant al nostre cor, més pau i alegria trobarem en viure el nostre pla de vida. Per il·lustrar-ho de manera gràfica, ens adonarem que Déu vol que siguem com a entrenadors que apunten alt, però que també estimen el joc i els seus jugadors; com a empresaris que gaudeixen de l'aventura empresarial i volen servir els altres i fer prosperar els seus empleats; o com a estudiants que gaudeixen aprenent i descobrint nous camps de coneixement. Per aquest camí va voler sempre portar-nos el nostre Pare: «Deixa't portar per la gràcia! Deixa el teu cor que voli! Perquè si és veritat que el cor de l'home està inclinat a coses baixes, també té ales per volar alt, fins i tot el Cor de Déu»^[13].

[1] Cf. Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, nn. 149-153; E. Álvarez, «Plan de vida», a *Diccionario de San Josemaría Escrivá de Balaguer*, Burgos, Monte Carmelo, 2013 (veu disponible a opusdei.org/es/article/plan-de-vida-opus-dei-diccionario-san-josemaria).

[2] Cf. també *Fl* 3, 13-14; 2 *Tm* 4, 7-8.

[3] «Quantes vegades et veuràs inundat, borratxo de gràcia de Déu: ¡quin gran pecat, si no correspons!» (Sant Josepmaria, *Forja*, n. 1007).

[4] Cf. *Rm* 8, 14-17; 2 *Co* 3, 18.

[5] Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, n. 3.

[6] Sant Josepmaria, *Carta* 2, n. 59.

[7] Sant Josepmaria, *Camí*, n. 57.

[8] Cf. J. Philippe, *En la escuela del Espíritu Santo*, Madrid, Rialp, 2017, cap. 1.

[9] Cf. Rm 8, 9-16; Ef 2, 18.

[10] F. Ocáriz, *Carta pastoral*, 9-01-2018, n. 11.

[11] Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, n. 149.

[12] Sant Josepmaria, *Carta 10*, n. 19.

[13] Sant Josepmaria, Apunts d'una reunió familiar a Santiago de Xile, 29-06-1974, citat a *Catequesis en América* (1974), vol II, p. 45 (AGP, biblioteca, P04).

proximitat-missio-11-a-casa-fent-cami-
en-qualsevol-moment-el-pla-de-vida-i/
(28/03/2026)