

## **“Procura aténir-te a un pla de vida”**

Això de lligar-te a un pla de vida, a un horari —em vas dir—, es tan monòton! I et contestava: hi ha monotonia perquè hi falta Amor. (Camino, 77)

15 de juliol

Procura aténir-te a un pla de vida, amb constància: uns minuts d'oració mental; l'assistència a la Santa Missa -diària, si t'és possible- i la comunió freqüent; acudir regularment al Sant Sagrament del Perdó -encara que la

teva consciència no t'acusi de falta mortal; la visita a Jesús en el Sagrari; el rés i la contemplació dels misteris del Sant Rosari, i tantes pràctiques estupendes que tu saps o pots aprendre.

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.

No m'oblidis tampoc que el que importa no consisteix a fer moltes coses; limita't amb generositat a les que puguis accomplir cada jornada, amb ganes o sense. Aquestes pràctiques et duran, gairebé sense

adonar-te'n, a l'oració contemplativa. Brollaran de la teva ànima més actes d'amor, jaculatòries, accions de gràcies, actes de desgreuge, comunions espirituals. I això, mentre estàs per les teves obligacions: al moment de despenjar el telèfon, quan puges en un mitjà de transport, en tancar o obrir una porta, tot passant davant una església, en començar una nova tasca, mentre la fas i quan l'acabes; tot ho referiràs al teu Pare Déu. (Amics de Déu, 149)

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-ad/dailytext/procura-  
atenir-te-a-un-pla-de-vida/](https://opusdei.org/ca-ad/dailytext/procura-<br/>atenir-te-a-un-pla-de-vida/) (11/03/2026)