# “Procura ater-te a um plano de vida”

Sujeitar-se a um plano de vida, a um horário, é tão monótono!, disseste-me. – E eu te respondi: há monotonia porque falta Amor. (Caminho, 77)

15 de julho

Procura ater-te a um plano de vida, com constância: uns minutos de oração mental; a assistência à Santa Missa – diária, se te for possível – e a comunhão frequente; a recepção regular do Santo Sacramento do Perdão, ainda que a consciência não

te acuse de nenhuma falta mortal; a visita a Jesus no Sacrário; a recitação e a contemplação dos mistérios do Santo Rosário, e tantas práticas maravilhosas que tu conheces ou podes aprender.

Não devem converter-se em normas rígidas, numa espécie de compartimentos estanques; marcam um itinerário flexível, ajustado à tua condição de homem que vive no meio da rua, com um trabalho profissional intenso e uns deveres e relações sociais que não deves descurar, porque nesses afazeres prossegue o teu encontro com Deus. O teu plano de vida tem de ser como essa luva de borracha que se adapta com perfeição à mão que a usa.

Também não deves esquecer que o importante não é fazer muitas coisas. Limita-te com generosidade àquelas que possas cumprir em cada jornada, com vontade ou sem vontade. Essas

práticas hão de levar-te, quase sem o perceberes, à oração contemplativa. Brotarão da tua alma mais atos de amor, jaculatórias, ações de graças, atos de desagravo, comunhões espirituais. E isso enquanto cuidas das tuas obrigações: quando atendes ao telefone, quando tomas um meio de transporte, quando fechas ou abres uma porta, quando passas diante de uma igreja, quando começas uma nova tarefa, enquanto a realizas e quando a concluis. Tudo referirás ao teu Pai-Deus. (Amigos de Deus, 149)

pdf | Documento gerado automaticamente de https://opusdei.org/pt-br/dailytext/procura-ater-te-a-um-plano-de-vida/ (15/07/2025)