

“Procura cingir-te a um plano de vida”

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

03/06/2006

Procura cingir-te a um plano de vida com constância: alguns minutos de oração mental; a assistência à Santa Missa, diária, se te é possível, e a Comunhão frequente; o recurso regular ao Santo Sacramento do Perdão, ainda que a tua consciência

não te acuse de qualquer pecado mortal; a visita a Jesus no Sacrário; a recitação e a contemplação dos mistérios do terço e tantas outras práticas excelentes que conheces ou podes aprender.

Mas estas práticas não se deverão transformar em normas rígidas ou em compartimentos estanques. Indicam um itinerário flexível, acomodado à tua condição de homem que vive no meio da rua, com um trabalho profissional intenso e com deveres e relações sociais que não podes descuidar, porque é nessas ocupações que prossegue o teu encontro com Deus. O teu plano de vida há-de ser como uma luva de borracha que se adapta perfeitamente à mão de quem a usa.

Não te esqueças também de que o que é importante não é fazer muitas coisas; limita-te com generosidade àquelas que possas cumprir no dia-a-

dia, quer te apeteça quer não. Essas práticas conduzir-te-ão, quase sem reparares, à oração contemplativa. Brotarão da tua alma mais actos de amor, jaculatórias, acções de graças, actos de desagravo, comunhões espirituais. E tudo isto, enquanto te ocupas das tuas obrigações: ao pegar no telefone, ao subir para um meio de transporte, ao fechar ou abrir uma porta, ao passar diante de uma igreja, ao começar um novo trabalho, ao executá-lo e ao concluí-lo. Referirás tudo ao teu Pai Deus. (Amigos de Deus, 149).

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/procura-cingir-te-a-um-plano-de-vida/> (26/01/2026)