

## **"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)

**15 de julho**

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 comportamentos 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/dailytext/procurar-  
cingir-te-a-um-plano-de-vida/](https://opusdei.org/pt-pt/dailytext/procurar-cingir-te-a-um-plano-de-vida/)  
(22/02/2026)