

Alguns consells per afrontar el coronavirus

Davant l'alerta sanitària de les últimes setmanes, les autoritats d'algunes regions demanen que reduïm al màxim l'activitat social i procurem estar a casa. Aquest article recull recursos per afrontar la nova situació en l'àmbit espiritual i humà.

13/03/2020

En les últimes setmanes l'avanç del COVID-19 o coronavirus ha portat a

moltes regions del món a prendre mesures per intentar frenar el nombre de contagis i no saturar els sistemes sanitaris. Catalunya ha posat en marxa un pla de contingència que portarà a moltes persones a limitar considerablement les seves sortides i relacions, almenys durant les pròximes dues setmanes.

Des del llit d'un hospital, l'aïllament a casa per quarantena o per prevenció, el teletreball, la cura dels fills, néts o avis i la incertesa econòmica, hi ha el perill de caure en el pessimisme, la por, o l'activisme internauta a la recerca de la dada d'última hora.

L'Opus Dei vol ajudar les persones corrents a trobar-se amb Déu enmig de les seves circumstàncies habituals: el treball, la família, l'amistat... Aquesta situació que vivim no és precisament habitual ni ordinària però sant Josepmaria ens va ensenyar a veure en tot, la mà

amorosa de Déu, que fins i tot dels mals pot treure béns.

Aquest temps d'aparent inacció també és una oportunitat per viure els deures cívics amb responsabilitat, aprofitar el temps i estar units als que ho passen pitjor amb la nostra pregària solidària.

Infografia: Alguns consells per afrontar el coronavirus

[Descarrega't la infografia en format PNG per compartir-la](#)

I més idees per als que han de passar moltes hores a casa

Encara que seguirà havent-hi ocupacions rutinàries en el nostre dia, és probable que el ritme de vida es vegi disminuït. A hores d'ara cal pensar bé com entretenir els més

menuts, els adolescents i també en el descans de la gent gran.

Si necessites recomanacions, aquí tens algunes:

- Què fer amb els nens a casa?
(Hacer familia)
- Novel·les per a aquests dies.
- Assaigs.
- Algunes pel·lícules (40 títols de 2019, en Acepremsa).

.....

Aprenent de la història

L'abril de 1937, sant Josepmaria va viure una situació similar d'aïllament, encara que molt més dramàtica. Per la guerra civil espanyola es va veure obligat a refugiar-se a la Legació d'Hondures, a Madrid. En aquella casa va

romandre, juntament amb quatre joves de l'Opus Dei i el seu germà Santiago, quatre llargs mesos, compartint un sol bany i diversos matalassos distribuïts en pocs metres quadrats amb gairebé un centenar de persones.

Eduardo Alastrué, un dels presents, descrivia l'ambient: "Alguns passaven el temps rumiant en silenci el seu desànim i la seva dissort; altres es desfogaven comentant amb amargor les desventures presents i passades; altres lamentaven sense descans les desventures familiars, la carrera o el negoci perduts, o el futur incert i amenaçat. A aquests sentiments es barrejava la por despertada pels sofriments i persecucions passades, por que feia considerar el món exterior al nostre asil com un ambient inhabitable. En alguns casos, s'associava a aquesta por l'odi cap als adversaris, odi impotent de moment, però que

esperava satisfer-se algun dia en la revenja". (Relat complet en castellà)

En canvi, el clima que sant Josepmaria va crear al seu voltant va ser positiu i esperançador. Per tenir ben ocupat el dia, va establir un horari, en el qual hi havia lloc per al tracte amb Déu, l'estudi, l'aprenentatge d'idiomes i la convivència familiar.

"La meva vida és ara tan monòtona!, deia als que l'acompanyaven en una meditació de juliol. Com aconseguiré que fructifiquin els dons de Déu en aquest forçós descans? No oblidis que pots ser com els volcans coberts de neu (...). Per fora, sí, et podrà cobrir el gel de la monotonia, de la foscor; semblaràs exteriorment com lligat. Però, per dins, no cessarà d'abrasar-te el foc, ni et cansaràs de compensar la manca d'acció externa, amb una activitat interior molt intensa (...)"

I en una carta escrita un any després als fidels de l'Opus Dei que estaven dispersos pel conflicte, suggeria la manera de fer-ho: tenint cura de la vida interior.

En el punt 294 de Camí va recollir aquesta experiència en un punt:

“No es veien les plantes cobertes per la neu. —I comentava, joiós, el pagès amo del camp: «Ara creixen cap endins».

—Vaig pensar en tu: en la teva forçosa inactivitat.

—Digues: creixes tu també cap endins?”.

.....

.....

.....

pdf | document generat
automàticament des de [https://
dev.opusdei.org/ca-es/article/consells-
coronavirus/](https://dev.opusdei.org/ca-es/article/consells-coronavirus/) (06/08/2025)