

# 10 textos e um vídeo de São Josemaria sobre o bom humor

Recolhemos alguns pontos dos escritos de São Josemaria, que falam sobre uma característica própria de quem se sabe filho de Deus, o bom humor.

17/07/2025

Tens de procurar que, estejas onde estiveres, haja esse “bom humor” - essa alegria - que é fruto da vida interior.

*Forja, 151*

Deus interessa-se até pelas mais pequenas coisas das suas criaturas: e chama-nos, um a um, pelo nosso próprio nome. Essa certeza, que procede da fé, faz-nos olhar o que nos cerca sob uma nova luz, e levá-nos a perceber que, permanecendo tudo como antes, tudo se torna diferente, porque tudo é expressão do amor de Deus.

A nossa vida converte-se assim numa contínua oração, num bom humor e numa paz que nunca se acabam, num ato de ação de graças desfiado ao longo das horas. *Minha alma glorifica o Senhor* - cantou a Virgem Maria - *e meu espírito exulta de alegria em Deus, meu Salvador:* *porque olhou para a baixeza de sua serva.* Por isso, desde agora me chamarão bem-aventurada todas as gerações, porque fez em mim grandes coisas o Todo-Poderoso, cujo nome é santo.

Graça de Deus e bom humor. É o lema que procuro não perder de vista.

*Carta aos seus filhos do conselho Geral, em EF-470709-2 (cfr. A.*

*Vázquez de Prada, Josemaria Escrivá, O fundador do Opus Dei, vol. III, p. 85)*

“Contente?” - A pergunta deixou-me pensativo. - Ainda não se inventaram as palavras para exprimir tudo o que se sente - no coração e na vontade - quando se sabe que se é filho de Deus.

*Sulco*, 61

Nas coisas humanas quero deixar-vos como herança o amor à liberdade e ao bom humor.

*Carta de 31-V-1954, n.22 (cfr. A.*

*Vázquez de Prada, Josemaria Escrivá, O fundador do Opus Dei, vol. III)*

Não alcançaremos nunca a autêntica alegria sobrenatural e humana, o “verdadeiro” bom humor, se não imitarmos “de verdade” Jesus; se não formos, como Ele, humildes.

*Forja*, 590

Não esqueças que às vezes, faz-nos falta ter ao lado caras sorridentes.

*Sulco*, 57

A alegria de um homem de Deus, de uma mulher de Deus, há de ser transbordante: serena, contagiosa, cativante; em poucas palavras, há de ser tão sobrenatural, tão pegadiça e tão natural, que arraste outros pelos caminhos cristãos.

*Sulco*, 60

Caras compridas..., maneiras bruscas..., aspecto ridículo..., ar antipático... Desse jeito esperas animar os outros a seguir Cristo?

Penitência é tratar sempre com a máxima caridade os outros, começando pelos da tua própria casa. É atender com a maior delicadeza os que sofrem, os doentes, os que padecem. É responder com paciência aos maçantes e inoportunos. É interromper ou modificar os programas pessoais, quando as circunstâncias - sobretudo os interesses bons e justos dos outros - assim o requerem.

A penitência consiste em suportar com bom humor as mil pequenas contrariedades da jornada; em não abandonares a tua ocupação, ainda que de momento te tenha passado o gosto com que a começaste; em comer com agradecimento o que nos servem, sem importunar ninguém com caprichos.

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/bom-humor/](https://opusdei.org/pt-br/article/bom-humor/)  
(20/01/2026)