opusdei.org

Dominar os nossos sentimentos

Para nos parecermos mais com a nossa mãe Imaculada, devemos dominar melhor quatro impulsos, ou movimentos interiores, que todos nós experimentamos, e será sobre isso que o 5° artigo das Mensagens de N.Sra Aparecida irá tratar.

15/05/2017

A Imaculada Virgem Maria possuía um total domínio do seu coração, por ter sido preservada do pecado

original. A sua razão imperava perfeitamente sobre as paixões, gostos e preferências, e sobre todos os seus sentimentos.

Maria governava todos os seus impulsos: não se deixava levar pelos caprichos do momento. Sentia uma profunda alegria em cumprir a vontade de Deus em cada circunstância da sua vida. Nunca se revoltava, quando realizava a sua missão de Mãe de Deus, mesmo quando a vontade de Deus contrariava inicialmente os seus planos pessoais.

O seu coração estava regido pela Lei de Deus. Os seus amores passavam pelo coração de Cristo. Não se apegava nem aos objetos materiais utilizados, nem às pessoas amadas. Todos encontravam em Nossa Senhora carinho e compreensão! Como Ela era doce e amável! As pessoas, que tem domínio próprio,

possuem um equilíbrio, uma serenidade e um senhorio que muito nos atrai.

Um detalhe significativo da história de Nossa Senhora Aparecida que se refere a esse senhorio da razão sobre os sentimentos é o de que a cabeça e o corpo da pequenina imagem, que foram retirados separadamente das águas do rio, se encaixaram perfeitamente.

Como seria importante para nós brasileiros, povo de grande coração e sensibilidade, parecer-nos mais à nossa Mãe nesse aspecto! Muitas vezes perdemos o controle do nosso coração! Umas palavras de São Josemaria em Sulco descrevem essa realidade e poderiam ser dirigidas acertadamente a cada um de nós:

Na tua vida, há duas peças que não se encaixam: a cabeça e o sentimento. A inteligência - iluminada pela fé - mostra-te

claramente não só o caminho, mas a diferença entre a maneira heroica e a maneira estúpida de percorrê-lo… O sentimento, pelo contrário, apega-se a tudo o que desprezas, mesmo que continues a considerá-lo desprezível…

É como se mil e uma insignificâncias estivessem esperando qualquer oportunidade, e logo que a tua pobre vontade se debilita - por cansaço físico ou pela perda de sentido sobrenatural -, essas ninharias se amontoam e se agitam na tua imaginação, até formarem uma montanha que te oprime e te desanima: as asperezas do trabalho; a resistência em obedecer; a falta de meios; os fogos de artifício de uma vida regalada; pequenas e grandes tentações repugnantes; rajadas de sentimentalismo; a fadiga; o sabor amargo da mediocridade espiritual… E, às vezes, também o

medo: porque sabes que Deus te quer santo e não o és…”[1] .

Para nos parecermos mais com a nossa mãe Imaculada, devemos dominar melhor quatro impulsos, ou movimentos interiores, que todos nós experimentamos: a forte inclinação ao prazer, os desejos desordenados no campo do coração e dos afetos, os anseios de dominar e estar por cima dos outros e os impulsos da ira.

Quantas vezes nos descontrolamos na nossa inclinação ao prazer: comendo excessivamente e com muitos caprichos; falando mal dos outros e caindo, facilmente, na murmuração; perdendo tempo excessivo com uma recreação, deixando de cumprir as nossas obrigações; pactuando com maus pensamentos no campo da sensualidade?

O descontrole afetivo também afeta muitas pessoas: por quererem ser o centro das atenções; ou se apaixonarem com grande facilidade e continuamente; ou curtirem grandes afetos e desafetos; por sentirem ciúmes; e experimentarem afetos desordenados, apegos a pessoas, amizades particulares... Muitas pessoas, inclusive, tornam-se frágeis emocionalmente, experimentando um contínuo abatimento, e até mesmo somatizando doenças.

O desejo de dominar e "ficar por cima" está muito presente na nossa sociedade e produz nas pessoas a revolta interior quando ocorre algum conflito com a autoridade ou quando se é corrigido e o autoritarismo, quando se ocupa em uma empresa alguma função de coordenação, mandando de forma impositiva e desprezando as opiniões contrárias dos outros.

Os arrebatamentos da pessoa irada, que se manifesta frequentemente na agressividade: na expressão reprobatória do rosto e no tom da voz, em utilizar respostas duras e secas, em ter reações explosivas…

Seguindo o exemplo de Maria, devemos aprender **“usar o corpo santa e honestamente, não se abandonando às paixões, como fazem os pagãos, que não conhecem a Deus. Pertencemos totalmente a Deus, de alma e corpo, com a carne e com os ossos, com os sentidos e com as potências. Rogai-lhe com confiança: Jesus, guarda o nosso coração! Um coração grande, forte, terno, afetuoso e delicado, transbordante de caridade para contigo, a fim de servirmos a todas as almas”[2].**

Ouçamos o conselho de São Josemaria, para alcançarmos o

domínio próprio: “**Não desprezes as pequenas coisas, porque, através do contínuo exercício de negar e te negares a ti próprio nessas coisas - que nunca são futilidades nem ninharias -, fortalecerás, virilizarás, com a graça de Deus, a tua vontade, para seres, em primeiro lugar, inteiro senhor de ti mesmo”[3].**

Para conseguir o domínio próprio é preciso que cuidemos da prática de pequenos sacrifícios por amor a Deus e aos outros.

Para dominar a forte inclinação ao prazer é preciso, por exemplo, não comer fora de hora; não falar mal dos outros, ter um horário de estudo bem determinado; guardar a vista pela rua.

Para controlar a afetividade, pode-se evitar procurar muito a pessoa a qual se está apegada, dedicando-se também a conversar com outras

pessoas; aprender a não dar tanta importância quando se está apaixonado; fazer pouco caso do sentimento, cumprindo sempre as nossas obrigações.

Para moderar o desejo de nos impor aos demais, é conveniente que antes de dar uma opinião, ouçamos o que as outras pessoas têm a dizer e consideremos os seus argumentos.

Para dominar a ira, convém lutar por não manifestar externamente o nosso desagrado.

Somente negando-nos a nós mesmos, conseguiremos o domínio próprio, o senhorio sobre as nossas inclinações, seguindo assim o exemplo de Maria.

Recorramos à Nossa Senhora Aparecida para que também em nós haja um perfeito encaixe da cabeça e do corpo, da inteligência e dos sentimentos.

Novena completa em formato pdf

---

[1] Cfr. São Josemaria,*Sulco*, n. 166.

[2] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 117.

[3] Cfr. São Josemaria, *Caminho*, n. 19.

Flávio Sampaio

---

pdf | Documento gerado automaticamente de https://opusdei.org/pt-br/article/dominar-os-nossos-sentimentos-mensagem-de-n-sra-aparecida/ (17/12/2025)