

opusdei.org

# **5 passos para santificar o seu cotidiano com a ajuda de São Josemaria**

O cristão está chamado a converter-se em alguém "contemplativo no meio do mundo". Utópico? Não, por isso deixamos 5 passos para santificar a vida ordinária, propostos por São Josemaria.

02/10/2020

## Aleteia 5 passos para santificar o seu cotidiano com a ajuda de São Josemaría

---

Chamado de padroeiro da vida cotidiana, São Josemaria estava convencido de que as circunstâncias da vida não são um obstáculo no caminho do aperfeiçoamento e do sacrifício. A seguir, veja os cinco passos necessários para adotar essa filosofia em seu dia-a-dia

O fundador do Opus Dei tinha uma convicção, presente em todos os seus escritos: a santidade a que o cristão “comum” é chamado a viver não é uma santidade barata. É um convite a se tornar um verdadeiro “contemplativo no meio do mundo”. Utópico? Não, contanto que você siga os cinco passos a seguir que o

ajudarão a santificar a sua vida cotidiana.

## **Os cinco passos para santificar a vida ordinária**

1. Ame a realidade das circunstâncias presentes
2. Descubra aquele “toque divino” escondido por trás dos detalhes
3. Busque a unidade de vida
4. Ver Cristo nos outros
5. Fazer tudo por amor

Download PDF dos "cinco passos para santificar a vida ordinária"

.....

**1. Ame a realidade das circunstâncias presentes**

*“Queres de verdade ser santo?”*  
perguntou São Josemaria. *“Cumpre o pequeno dever de cada momento; faz o que deves e está no que fazes”*. Mais tarde, ele desenvolve esta abordagem realista e concreta da santidade no meio do mundo na homilia *Amar o mundo apaixonadamente: “Portanto, deixem-se de sonhos, de falsos idealismos, de fantasias, disso que costumam chamar de mística do oxalá: oxalá não me tivesse casado, oxalá não tivesse esta profissão... atenham-se, pelo contrário, sobriamente, à realidade mais material e imediata, que é onde o Senhor está”*.

Este “santo do ordinário” convida-nos a um verdadeiro mergulho na aventura da vida cotidiana: *“Não há outro caminho, meus filhos: ou sabemos encontrar o Senhor em nossa vida de todos os dias, ou não O encontraremos nunca”*.

## 2. Descubra aquele “toque divino” escondido por trás dos detalhes

*“Deus está perto de nós”, gostava de lembrar Bento XVI. É também a forma como São Josemaria acompanhava com ternura aqueles que o ouviam: “Vivemos como se o Senhor estivesse longe, lá em cima, onde brilham as estrelas, e não percebemos que ele também está sempre ao nosso lado”. Como então encontrá-lo, como entrar em relação com ele? “Não esqueçamos nunca: há algo de santo, de divino, escondido nas situações mais comuns, algo que a cada um de nós compete descobrir”.*

Basicamente, trata-se de transformar todas as circunstâncias do dia a dia, agradáveis ou não, numa fonte de diálogo com Deus. E, portanto, de contemplação: *“Essa tarefa banal, semelhante à realizada por seus colegas de trabalho, deve ser para você uma oração contínua, com as*

*mesmas palavras íntimas e familiares, mas a cada dia com uma melodia diferente. A vocação cristã consiste em transformar em poesia heróica a prosa de cada dia”.*

### **3. Busque a unidade de vida**

Para São Josemaria, a aspiração a uma vida autêntica de oração está intimamente ligada à procura do aperfeiçoamento pessoal, através da aquisição das virtudes humanas “inseridas na vida da graça”. Ter paciência face ao adolescente rebelde; o sentido da amizade e a capacidade de admiração nas relações com os outros; a serenidade face a um amargo fracasso. Para São Josemaria esta é a “matéria-prima” do diálogo com Deus, campo de exercício da santificação. Trata-se de “materializar a vida espiritual” para evitar a tentação de *“de levar uma vida dupla: a vida interior, a vida de relação com Deus, por um lado; e por*

*outro, diferente e separada, a vida familiar, profissional e social, cheia de pequenas realidades terrenas”.*

Um diálogo, relatado em *Caminho*, ilustra bem este convite: “Perguntas-me: - Por que essa Cruz de madeira? - E copio de uma carta: ‘Ao levantar a vista do microscópio, o olhar vai tropeçar na Cruz negra e vazia. Esta Cruz sem Crucificado é um símbolo. Tem um sentido que os outros não entenderão. E aquele que, cansado, estava a ponto de abandonar a tarefa, aproxima de novo os olhos da ocular e continua trabalhando: porque a Cruz solitária está pedindo uns ombros que carreguem com ela’.”

#### **4. Ver Cristo nos outros**

Nossa vida diária é essencialmente uma vida de relacionamentos, família, amigos, trabalho. Fontes de alegrias como de tensões inevitáveis. Para São Josemaria, o segredo é saber “*reconhecer nos nossos irmãos*

*o Cristo que vem ao nosso encontro”.  
“Nenhuma pessoa é um verso solto:  
fazemos todos parte de um mesmo  
poema divino, que Deus escreve com o  
concurso da nossa liberdade”,  
escreveu.*

Portanto, as relações cotidianas também geram em nós um descanso, uma renovação: *“Criança. - Doente. - Ao escrever estas palavras, não sentis a tentação de as pôr com maiúsculas? É que, para uma alma enamorada, as crianças e os doentes são Ele”*. E deste diálogo íntimo e contínuo com Cristo brota também com naturalidade o desejo de falar sobre ele aos outros: *“O apostolado é o amor de Deus que transborda e se dá aos outros”*.

## **5. Fazer tudo por amor**

*“Tudo o que você faz por amor adquire beleza, grandeza”*. Este é, sem dúvida, o resumo da espiritualidade de São Josemaria. Não se trata de tentar fazer grandes coisas,

esperando circunstâncias extraordinárias para se comportar heroicamente. Se trata muito mais de se apegar humildemente ao pequeno dever de cada momento, colocando todo o seu amor e toda a perfeição humana naquilo que somos capazes de fazer naquele momento.

São Josemaria gostava especialmente de usar a imagem do burrinho junto ao poço, cuja vida, aparentemente insípida e monótona, se revela extraordinariamente fecunda.

*“Bendita perseverança a do burrico de nora!\* - Sempre ao mesmo passo. Sempre as mesmas voltas. - Um dia e outro; todos iguais. Sem isso, não haveria maturidade nos frutos, nem louçania no horto, nem teria aromas o jardim. Leva este pensamento à tua vida interior”.*

---

Béatrice de La Coste. Oficina de comunicação do Opus Dei na França.

\* A nora é um aparelho usado em algumas regiões da Europa para extrair água de poços e cisternas; costuma ser acionado por animais que giram à volta do poço

Béatrice de La Coste

Aleteia

---

pdf | Documento gerado automaticamente de <https://opusdei.org/pt-br/article/passos-santificar-vida-cotidiana/> (16/03/2026)