

# Bem-aventurado Álvaro - espírito de mortificação e de penitência

Publicamos um texto do bem-aventurado Álvaro que fala do espírito de mortificação e de penitência.

23/02/2015

*(Texto do dia 2 de fevereiro de 1985, publicado em “Caminar com Jesús al compás del año litúrgico”, Ed. Cristiandad. Madri 2014, p. 109-112).*

Dentro de pouco tempo começará a Quaresma, tempo que a Igreja dedica à purificação e à penitência, recordando os quarenta dias de oração e jejum com que Jesus Cristo se preparou para seu ministério público. Gostaria que ao longo dessas semanas, seguindo fielmente o espírito do Evangelho, todos nós – e as pessoas que recebem o calor do nosso caminho - nos decidamos *de verdade* seguir as recomendações do Senhor, que a liturgia recolhe na Missa da Quarta feira de Cinzas[1] , quando nos convida a aumentar o jejum, a oração e as obras de caridade – as três práticas de penitência por excelência – com retidão de intenção e com alegria, pedindo a Deus *que a penitência nos fortaleça no combate contra o espírito do mal* [2].

A Quaresma é uma chamada urgente a vigiar contra as ciladas do Maligno, empunhando as armas da oração e

da penitência. Com palavras do nosso Padre, muitas vezes os recordei que **“o demônio não tira férias”**, que nunca desiste no seu empenho para afastar as almas de Deus. (...) Nós, com a graça de Deus, temos que dar – aos nossos colegas, amigos e parentes – um testemunho decidido e generoso de retidão e temperança, de austeridade no uso dos bens da terra e sobriedade nas comidas e bebidas. Está em jogo a autenticidade da nossa vocação e a realidade do nosso serviço a Igreja, porque se uma pessoa se deixa prender pela atração das coisas materiais, perde a eficácia apostólica nesta batalha que estamos combatendo para a glória de Deus e a salvação das almas (...).

[Os aniversários da história do Opus Dei] têm um denominador comum do espírito de oração e de penitência do nosso amadíssimo Padre. O Espírito Santo o empurrou – nos

primeiros anos e sempre – a praticar uma penitência heroica, porque seria o fundamento desta construção divina, que durará séculos. Quantas vezes, ao falar da expansão da Obra, afirmava que se difundiu por todos os lados ao passo de Deus, com oração e mortificação sua, e de muitas pessoas! Comentava também que o som de suas disciplinas marcava esse passo de Deus, e – eu acrescento – a sobriedade heroica do nosso Fundador, que soube mortificar-se em silêncio na comida, na bebida, no descanso, sempre com um sorriso, para ser instrumento idôneo nas mãos de Deus e fazer assim o Opus Dei na terra.

Também agora a mesma lei continua vigente, filhas e filhos meus.

Também agora a mortificação e a penitência, a austeridade de vida, são necessárias para que a Obra se desenvolva ao passo de Deus. E cabe a nós – a ti e a mim, a cada uma e

cada um – seguir os passos do nosso Padre, do modo mais adequado às circunstâncias de cada um. (...)

Desejo que considerem, concretamente, como estão vivendo as indicações sobre temperança que venho dando desde um tempo atrás, para ajuda-los a viver com delicadeza esta virtude. Não as considerem como uma coisa negativa. Pelo contrário, vejam-nas como disposições que – se forem vividas com generosidade e alegria – aliviam o peso da nossa alma e a fazem mais capaz de elevar-se – “como essas aves de voo majestoso, que parecem fitar o sol” – até às alturas da vida interior e do apostolado.

Examina-te com valentia e sinceridade: cultivo a temperança em todos os momentos de minha vida? Mortifico a vista com naturalidade, sem esquisitices, mas de verdade, quando caminho na rua ou leio o

jornal? Luto contra a tendência à comodidade? Evito criar necessidade? Sei colocar « entre os ingredientes da refeição, o “saborosíssimo” da mortificação »[3], e me mortifico voluntariamente na bebida? Deixo-me levar pela desculpa de que essa conduta chamaria a atenção no meu ambiente, no meu círculo de amigos, nas minhas relações sociais? (...)

Não percam de vista, também, que o exemplo de uma vida sóbria constitui o *bonus odor Christi*[4] [o bom odor de Cristo] que atrai a outras almas. Muitas pessoas, jovens e menos jovens, estão cansadas de levar uma vida fácil, mole, sem relevo humano nem sobrenatural. O testemunho da nossa vida de entrega, o ambiente dos nossos Centros, dos nossos lares – um ambiente de austeridade alegre, de exigência e de compreensão ao mesmo tempo, sem concessões -,

acaba se tornando um imã que atrai os mais nobres, os mais sinceros, os que desejam coisas grandes. E estas são as pessoas que o Senhor quer precisar, para chegar à massa da humanidade (interessam-nos todas as almas) com nossa atuação, que é como um fermento.

---

[1] Cf. Missal Romano, Quarta-feira de Cinzas (Evangelho: *Mt* 6, 1-6. 16-18).

[2] Missal Romano, Quarta-feira de Cinzas (Oração Coleta).

[3] São Josemaría, *Forja*, n. 783.

[4] 2 *Cor* 2, 15.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/preparar-a-  
quaresma-com-o-bem-aventurado-  
alvaro/](https://opusdei.org/pt-br/article/preparar-a-quaresma-com-o-bem-aventurado-alvaro/) (05/02/2026)