

“Amor verdadeiro é sair de si mesmo”

A alegria cristã não é fisiológica: o seu fundamento é sobrenatural, e está acima da doença e da contradição. - Alegria não é alvoroço de guizos ou de baile popular. A verdadeira alegria é algo mais íntimo: algo que nos faz estar serenos, transbordantes de júbilo, ainda que às vezes o rosto permaneça severo. (Forja, 520)

31 de outubro

Há quem viva amargurado o dia inteiro. Tudo lhe causa desassossego. Dorme com uma obsessão física: que essa única evasão possível lhe vai durar pouco. Acorda coma impressão hostil e desanimadora de que já tem outra jornada pela frente.

Muitos se esqueceram de que o Senhor nos colocou, neste mundo, de passagem para a felicidade eterna; e não pensam que só a poderão alcançar os que caminharem, pela terra, com a alegria dos filhos de Deus. (*Sulco*, 305)

Amor verdadeiro é sair de si mesmo, entregar-se. O amor traz consigo a alegria, mas é uma alegria com as raízes em forma de cruz. Enquanto estivermos na terra e não tivermos chegado à plenitude da vida futura, não pode haver amor verdadeiro sem a experiência do sacrifício, da dor. Uma dor que se saboreia, que é amável, que é fonte de íntima

alegria, mas que é dor real, porque
supõe vencer o egoísmo e tomar o
amor como regra de todas e cada
uma de nossas ações. (*É Cristo que
passa, 43*)

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/dailytext/amor-
verdadeiro-e-sair-de-si-mesmo/](https://opusdei.org/pt-br/dailytext/amor-verdadeiro-e-sair-de-si-mesmo/)
(16/01/2026)