

## **“Procurá-Lo, encontrar-Lo, tratá- Lo, amá-Lo”**

A vida interior se robustece pela luta nas práticas diárias de piedade, que deves cumprir - mais: que deves viver! - amorosamente, porque o nosso caminho de filhos de Deus é de Amor. (Forja, 83)

**16 de setembro**

Neste esforço de identificação com Cristo, costumo distinguir como que quatro degraus: procurá-lo, encontrá-

lo, tratá-lo, amá-lo. Talvez vos sintais como que na primeira etapa. Procurai o Senhor com fome, procurai-o em vós mesmos com todas as forças. Se atuardes com este empenho, atrevo-me a garantir que já o tereis encontrado, e que tereis começado a tratá-lo e a amá-lo, e a ter a vossa conversação nos céus. (Amigos de Deus, 300)

Procura ater-te a um plano de vida, com constância: uns minutos de oração mental; a assistência à Santa Missa - diária, se te for possível - e a comunhão frequente; a recepção regular do Santo Sacramento do Perdão, ainda que a consciência não te acuse de nenhuma falta mortal; a visita a Jesus no Sacrário; a recitação e a contemplação dos mistérios do Santo Rosário, e tantas práticas maravilhosas que tu conheces ou podes aprender.

Também não deves esquecer que o importante não é fazer muitas coisas. Limita-te com generosidade àquelas que possas cumprir em cada jornada, com vontade ou sem vontade. Essas práticas hão de levar-te, quase sem o perceberes, à oração contemplativa. Brotarão da tua alma mais atos de amor, jaculatórias, ações de graças, atos de desagravo, comunhões espirituais. E isso enquanto cuidas das tuas obrigações: quando atendes ao telefone, quando tomas um meio de transporte, quando fechas ou abres uma porta, quando passas diante de uma igreja, quando começas uma nova tarefa, enquanto a realizas e quando a conclus. Tudo referirás ao teu Pai-Deus. (Amigos de Deus, 149)

---

[opusdei.org/pt-br/dailytext/procura-lo-encontrar-lo-trata-lo-ama-lo/](https://opusdei.org/pt-br/dailytext/procura-lo-encontrar-lo-trata-lo-ama-lo/)  
(02/01/2026)