

# **Meditações: Sexta-feira da 7<sup>a</sup> semana de Páscoa**

Reflexão para meditar na sexta-feira da 7<sup>a</sup> semana de Páscoa .

Os temas propostos são: a mansidão, fruto do Espírito Santo; O jugo de Deus é suave; Os mansos herdarão a terra.

- A mansidão, fruto do Espírito Santo
- O jugo de Deus é suave
- Os mansos herdarão a terra

---

**SÃO PAULO ENUMERA** a mansidão entre os frutos do Espírito Santo (cf. Gal 5,23). E São Tomás de Aquino aponta que “a mansidão propriamente diminui a paixão da ira”[1]. Talvez muitas vezes nos perguntemos por que existem situações ou pessoas que conseguem nos deixar zangados. Às vezes, somos surpreendidos por um sentimento de ira ou sentimos que ele cresce em nosso coração. É claro que a ira pode estar presente em nossas vidas e que efetivamente ameaça a nossa paz e a das pessoas próximas a nós.

Um de seus efeitos é que “a ira impede soberanamente, pelo seu ímpeto, a alma do homem de julgar livremente da verdade”[2]. Portanto, um primeiro passo para superá-la pode ser conhecer a nós mesmos o melhor possível: saber como são nossas irritações, como chegam e como passam. Esse conhecimento, junto com a graça que pedimos a

Jesus, que é “manso e humilde de coração”, são as bases firmes para enfrentar esta batalha para conseguir a paz interior. Os nossos comportamentos não surgem espontaneamente, mas foram gestados em nosso coração, às vezes inconscientemente. Existe um obstáculo que muitas vezes não detectamos e são os julgamentos que fazemos sobre nós mesmos ou sobre os outros, especialmente os que são mais críticos ou negativos.

Por um lado, julgar os outros não é nossa missão. Não queremos ser como deuses nesta tarefa, por isso preferimos olhá-los como filhos do mesmo Pai e projetá-los para a felicidade do céu. Por outro lado, sofrer uma crítica sem esperança pode facilmente nos tornar um terreno fértil para a ira. Se me sinto julgado, se me sinto frustrado por meus resultados aparentes, é fácil que esses sentimentos influenciem a

maneira de lidar com as circunstâncias cotidianas. Portanto, nossas irritações podem servir para diagnosticar um coração que precisa de sossego e paz interior. Pedimos ao Espírito Santo que nos ajude a conhecer bem as fontes mais ocultas que impulsionam nossas ações.

---

**SÃO PEDRO, NO EVANGELHO DA MISSA DE HOJE**, recebe uma ajuda incalculável do seu Mestre. Jesus quer curar o coração de Pedro, quer lembrar-lhe que não guarda rancor e que a sua traição não será obstáculo à missão que lhe quer confiar. Três vezes, para reparar a tripla negação, Ele pergunta, delicada e gradualmente se Pedro o ama. A cada resposta, o Senhor lhe confirma a confiança absoluta em suas intenções. Conta com Pedro, tal como é, para ajudar seus irmãos. Nele

podemos encontrar, de alguma forma, a missão que Deus deu a cada um de nós: “Tomai sobre vós o meu jugo e sede discípulos meus, porque sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para vós. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve” (Mt 11,29-30).

Podemos perguntar-nos: “O que é este ‘jugo’, que em vez de pesar alivia, e em vez de esmagar conforta?”[3]. Certamente, Pedro se entristece ao ouvir, repetida três vezes, a pergunta sobre o amor que ele tinha por Jesus, pois o faz lembrar da sua traição. Mas, com o tempo, e com a ajuda do Espírito Santo, essa conversa tornou-se um estímulo para a sua serenidade. A luz do olhar de Jesus acabou por convencê-lo de que o perdoava de coração. Além disso, Ele não o censurou pela forma como agiu, apesar de ter sido avisado de antemão. A confiança de Cristo em

Pedro não diminuiu, mas aumentou, foi um jugo agradável que iluminou a sua missão.

O apóstolo, então, apesar da tristeza causada pela amarga lembrança, finalmente descansou. As águas turbulentas da sua alma foram acalmadas pelas palavras e pelo olhar de Jesus. Deixou de se julgar como tinha feito até aquele momento. Jesus desejava que ele também desfrutasse da carga leve. Quando nos deixamos amar por Deus, descobrimos que “o jugo é a liberdade, o jugo é o amor, o jugo é a unidade, o jugo é a vida, que Jesus Cristo nos ganhou na Cruz”[4]. Junto a esta *verdade* de sua traição, São Pedro descobriu todo o amor, compreensão e confiança que Cristo depositou nele: era a sua *verdade* definitiva.

---

**JESUS TINHA PROMETIDO** que os mansos herdariam a terra (cf. Mt 5,5) e agora estava mostrando a Pedro como acessar esse tesouro. A posse da terra é o paraíso prometido, o descanso eterno, a bem-aventurança plena e completa, o céu. Lá ninguém se sentirá julgado, porque contemplará com entusiasmo a complacência divina. Esse descanso não é o merecido pelo árduo trabalho de quem foi fiel. Isso seria muito, mas o céu é infinitamente maior. “Imaginamos o que será chegar ali, e encontrar-nos com Deus, e ver aquela formosura, aquele amor que se derrama sobre os nossos corações, que sacia sem saciar?”[5].

Podemos aplicar um conselho conhecido de São Josemaria nos momentos em que perdemos a paz ao olhar para as nossas fraquezas: “Serenidade. Por que hás de zangar-te, se, zangando-te, ofendes a Deus, incomodas os outros, passas tu

mesmo um mau bocado, e não resolves as coisas..., e por fim tens de acalmar-te?”[6]. Além disso, quando não permitimos que Deus nos perdoe, acabamos maltratando nosso próximo: isso é a ira. Podemos pedir ajuda ao Paráclito: “Espírito Santo, rajada de vento de Deus, soprai sobre nós. Soprai nos nossos corações e fazei-nos respirar a ternura do Pai. Soprai sobre a Igreja e impeli-a até aos últimos confins, para que, levada por Vós, nada mais leve senão Vós. Soprai sobre o mundo o suave calor da paz e a fresca restauração da esperança. Vinde, Espírito Santo, mudai-nos por dentro e renovai a face da terra”[7].

Pedro cumpriu o que Jesus lhe pediu novamente após esta conversa: “Segue-me” (Jo 21,19). Pedimos à nossa Mãe, esposa do Espírito Santo, que nos ajude a ter mansidão e nos empurre a semear paz e alegria até o último recanto da terra.

---

[1] São Tomás de Aquino, *Suma teológica*, II-II, q.157, a.1.

[2] Ibid.

[3] Bento XVI, Ângelus, 3 de julho de 2011.

[4] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 31.

[5] São Josemaria, Folha informativa sobre o processo de beatificação do Servo de Deus, n. 1, p. 5.

[6] São Josemaria, Apontamentos íntimos, n. 881 (citado em Caminho, edição comentada por Pedro Rodríguez, n. 8).

[7] Francisco, Homilia, 20 de maio de 2018.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/meditation/  
meditacoes-6f-7a-semana-de-pascoa/](https://opusdei.org/pt-br/meditation/meditacoes-6f-7a-semana-de-pascoa/)  
(16/02/2026)