

# Meditações: Segunda-feira da 5<sup>a</sup> semana da Quaresma

Reflexão para meditar na segunda-feira da 5<sup>a</sup> semana da Quaresma. Os temas propostos são: Jesus é a luz do mundo; O olhar luminoso de Cristo; A confiança em Jesus ilumina nossa vida.

- Jesus é a luz do mundo
  - O olhar luminoso de Cristo
  - A confiança em Jesus ilumina nossa vida
-

“EU SOU a luz do mundo” – disse Jesus aos fariseus enquanto ensinava no Templo, “aquele que me segue não andará em trevas, mas terá a luz da vida” (Jo 8, 12). Talvez, mais de uma vez tenhamos tido que enfrentar inesperadamente a escuridão da noite. As imagens das coisas à nossa volta desaparecem e ficamos desorientados. Mas de repente, a luz volta e as coisas recobram os contornos e o sentido.

Nessas palavras em que Jesus declara que é a nossa luz encontramos um refúgio para os momentos em que o pessimismo, a tristeza ou a sensação de solidão que podem invadir-nos em algum momento.

“Evidentemente, quem crê em Jesus nem sempre vê na vida só o sol, quase como se pudesse poupar para si sofrimentos e dificuldades; pois bem, tem sempre uma luz clara que lhe mostra uma via, o caminho que leva à vida em abundância (cfr. Jo 10,

10). Os olhos de quem crê em Cristo vislumbram, mesmo na noite mais escura uma luz e veem já a claridade de um novo dia”<sup>[1]</sup>.

“Fica conosco, pois já é tarde e a noite vem chegando” (Lc 24, 29). Tal como os discípulos de Emaús, nós também sentimos muitas vezes por dia a necessidade de pedir ao Senhor que não se afaste da nossa vida. As nossas dúvidas, feridas e inquietações precisam da luz do seu olhar. Compreendemos muito bem, por isso, que aqueles seguidores de Cristo que caminhavam desanimados para casa depois do aparente fracasso, percebessem que “entre a penumbra do crepúsculo e o ânimo sombrio que os embargava, aquele Caminhante, era um raio de luz que despertava a esperança e abria o seu espírito ao desejo da plena luz<sup>[2]</sup>.

---

A LUZ DE CRISTO, nos ajuda a descobrir a beleza escondida nos diferentes acontecimentos e pessoas que surgem em nossa vida. Às vezes, podemos nos sentir frustrados quando as coisas não vão como tínhamos planejado; damos excessiva importância a um desencontro com uma pessoa próxima; ou temos a impressão de que a sociedade padece de problemas demais. Podemos, além disso, experimentar durante certas temporadas, nossas próprias limitações e defeitos com mais consciência. Se nos deixamos invadir, no entanto, pela luz de Cristo, encontraremos o consolo para suportar tudo isso com espírito sobrenatural. Ajudar-nos-á também a adquirir esse olhar para “o mundo que, além do simples caráter natural, nos permite ver o lado positivo – e, em alguns casos, divertido – das coisas e das situações”<sup>[3]</sup>.

Quando um bebê nasce, é difícil de determinar a cor dos seus olhos, porque no começo costumam ter uma cor acinzentada que só gradualmente irá dando lugar à verdadeira tonalidade. Algo similar acontece em nossa oração. Cada vez que nos dirigimos ao Senhor, queremos que ele transforme o nosso olhar, às vezes cinzento, da realidade numa contemplação luminosa e agradecida para tudo o que nos rodeia. “Permaneçamos uns instantes em recolhimento, cada dia um pouco, fixemos o nosso olhar interior em seu rosto e deixemos que sua luz nos impregne e irradie em nossa vida”<sup>[4]</sup>.

Certa vez, Jesus sublinhou a importância que os olhos têm para a vida interior: “O olho é a luz do corpo. Se teu olho é sô, todo o teu corpo será iluminado” (Mt 6, 22-23). Queremos não só ver a luz do Senhor, mas desejamos além disso

irradiar a luz de Cristo do mais profundo do nosso ser a todos os que nos rodeiam. São Josemaria ensinou-nos a repetir de todo coração uma jaculatória que guarda um profundo projeto de vida: “Que eu veja com teus olhos, Cristo meu, Jesus de minha alma”<sup>[5]</sup>.

---

“O SENHOR É meu pastor, nada me faltará. Em verdes prados me faz repousar. Conduz-me junto às águas refrescantes, restaura as forças de minha alma” (Sl 22, 3). Se Cristo é nosso pastor, que escuridão poderá atemorizar-nos? “Quem anda com o Senhor, mesmo nos vales escuros do sofrimento, da incerteza e de todos os problemas humanos, sente-se seguro. Tu estás comigo: esta é a nossa certeza, a certeza que nos sustenta”<sup>[6]</sup>.

Em cada tempo de oração podemos nos perguntar diante do Senhor: em que aspecto de minha vida eu poderia manifestar uma maior confiança em Deus? Como pode influir mais vivamente no meu dia a dia a profunda convicção de que Jesus está sempre comigo e quer iluminar os melhores e os piores momentos de minha jornada? Assim, revendo interiormente os acontecimentos e encontros que o dia nos apresenta, parecer-nos-á natural dizer ao Senhor com o coração inflamado: “Fica conosco, pois já é tarde e a noite vem chegando” (Lc 24, 29). Precisamos abrigar-nos no amor que Jesus nos tem e sentir que a sua luz nos guia por sendas de paz e alegria.

Esta realidade influencia o modo de enfrentarmos as situações cotidianas. Jesus ilumina os melhores e os piores momentos do dia. “Esta é a grande luz que ilumina as nossas

vidas e que, por entre as dificuldade e misérias pessoais, nos impelem a continuar para a frente, cheios de ânimo”<sup>[7]</sup>. Por isso, cada lar cristão reflete, além das pequenas ou grandes contrariedades que deve enfrentar, uma profunda serenidade, fruto da confiança em Deus. É a mesma tranquilidade que uma criança sente quando, no meio da escuridão, não se deixa dominar pelo medo porque sabe que o seu pai está perto.

“Se formos almas de fé, daremos aos acontecimentos desta terra uma importância muito relativa, como a deram os santos... O Senhor e sua Mãe não nos abandonam e, sempre que for necessário, far-se-ão presentes para encher de paz e de segurança o coração dos seus”<sup>[8]</sup>. E se alguma vez sentirmos que esta escuridão está se tornando mais evidente, podemos nos dirigir como bons filhos à nossa Mãe, e, unindo-

nos às palavras de São Josemaria, podemos chamá-la com a certeza de que nos ouve: “Mãe! Mamãe! Não me largues”<sup>[9]</sup>.

---

<sup>[1]</sup> Bento XVI, Discurso, 24/09/2011

<sup>[2]</sup> João Paulo II, *Mane nobiscum Domine*, 7/10/2004.

<sup>[3]</sup> Fernando Ocáriz, Carta pastoral, 9/01/2018.

<sup>[4]</sup> Francisco, Ângelus, 17/03/2019.

<sup>[5]</sup> São Josemaria, Anotações de uma meditação, 19/03/1975.

<sup>[6]</sup> Bento XVI, Audiência, 5/10/2011.

<sup>[7]</sup> São Josemaria, *É Cristo que passa*, n. 22.

<sup>[8]</sup> São Josemaria, Via Sacra, 4<sup>a</sup> estação, n. 5.

<sup>[9]</sup> Ibid., n. 3.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/meditation/  
meditacoes-segunda-feira-da-5a-  
semana-da-quaresma/](https://opusdei.org/pt-br/meditation/meditacoes-segunda-feira-da-5a-semana-da-quaresma/) (11/01/2026)