

# 12 conselhos para alcançar a paz

No dia 1 de janeiro celebra-se o Dia Mundial da Paz. S.

Josemaria pregou em muitas ocasiões sobre a necessidade de paz: paz interior e exterior, e deu alguns conselhos para a conseguir.

24/10/2023

**1.** Santa Maria é (e assim a invoca a Igreja) a Rainha da paz. Por isso, quando se agitar a tua alma, ou o ambiente familiar ou profissional, a convivência na sociedade ou entre os

povos, não cesses de aclamá-la com esse título: “*Regina pacis, ora pro nobis!*”, Rainha da paz, roga por nós! Experimentaste-o alguma vez, quando perdeste a tranquilidade?... Surpreender-te-ás com a sua imediata eficácia.

*Sulco*, 874.

**2.** Fomenta, na tua alma e no teu coração – na tua inteligência e no teu querer – o espírito de confiança e de abandono na amorosa Vontade do Pai celeste. Daí nasce a paz interior por que anseias.

*Sulco*, 850.

**3.** Um remédio contra essas tuas inquietações: ter paciência, retidão de intenção e olhar as coisas com perspetiva sobrenatural.

*Sulco*, 853.

**4.** Afasta imediatamente de ti (pois se Deus está contigo!) o temor e a perturbação de espírito. Evita de raiz essas reações, pois só servem para multiplicar as tentações e aumentar o perigo.

*Sulco*, 854.

**5.** Ainda que tudo se vá abaixo e se acabe; ainda que os acontecimentos se sucedam ao contrário do previsto, com tremenda adversidade; nada se ganha perturbando-se. Além disso, recorda a oração confiante do profeta: “O Senhor é o nosso Juiz; o Senhor é o nosso Legislador; o Senhor é o nosso Rei; Ele é quem nos há de salvar”.

Reza-a devotamente, todos os dias, para acomodar a tua conduta aos desígnios da Providência, que nos governa para nosso bem.

*Sulco*, 855.

**6.** Se, por teres o olhar fixo em Deus, souberes manter-te sereno no meio das preocupações; se aprenderes a esquecer as ninharias, os rancores e as invejas; pouparás muitas energias, que te fazem falta para trabalhar com eficácia, em serviço dos homens.

*Sulco*, 856.

**7.** Quando realmente te abandonares no Senhor, aprenderás a contentar-te com o que suceder, e a não perder a serenidade, se as tarefas - apesar de teres posto todo o teu empenho e empregado os meios convenientes - não saem a teu gosto... Porque terão "saído" como convém a Deus que saiam.

*Sulco*, 860.

**8.** Quando se está às escuras, com a alma cega e inquieta, havemos de recorrer, como Bartimeu, à Luz. Repete, grita, insiste com mais força: – “*Domine, ut videam!*”, Senhor, que

eu veja!... E far-se-á dia para os teus olhos, e poderás desfrutar da intensa luz que Ele te concederá.

*Sulco*, 862.

**9.** Luta contra as asperezas do teu carácter, contra os teus egoísmos, contra o teu comodismo, contra as tuas antipatias... Além de que temos de ser corredentores, o prémio que receberás (pensa bem nisso!) estará em relação diretíssima com a sementeira que tiveres feito.

*Sulco*, 863.

**10.** Tarefa do cristão: afogar o mal em abundância de bem. Nada de fazer campanhas negativas, nem de ser anti-nada. Pelo contrário: viver de afirmação, cheios de otimismo, com juventude, alegria e paz; olhar para todos com compreensão: os que seguem Cristo e os que O abandonam ou não O conhecem.

Compreensão, porém, não significa abstencionismo, nem indiferença, mas atividade.

*Sulco*, 864.

**11.** Por caridade cristã e por elegância humana, deves esforçar-te por não criar um abismo com ninguém; por deixar sempre uma saída ao próximo, para que não se afaste ainda mais da Verdade.

*Sulco*, 865.

**12.** Paradoxo: desde que me decidi a seguir o conselho do salmo – “Lança sobre o Senhor as tuas preocupações, e Ele te sustentará”, cada dia tenho menos preocupações na cabeça... E, ao mesmo tempo, com o devido trabalho, resolve-se tudo com mais clareza!

*Sulco*, 873

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/12-conselhos-  
para-alcancar-a-paz/](https://opusdei.org/pt-pt/article/12-conselhos-para-alcancar-a-paz/) (22/01/2026)