

# **14 de setembro: a cruz de cada dia**

No dia 14 de setembro, nós, cristãos, celebramos a Exaltação da Santa Cruz. É um dia para refletir sobre a morte de Cristo numa Cruz, a que somos convidados a unir-nos para ressuscitar com Ele. Reproduzimos alguns textos para meditar.

14/09/2025

**Origem histórica da festa da Exaltação da Santa Cruz**

Por volta do ano 320, a Imperatriz Helena de Constantinopla encontrou a *Vera Cruz*, a cruz em que morreu Jesus Cristo. Em 614, o rei Cosroes II da Pérsia invadiu e conquistou Jerusalém, levando a santa Relíquia como troféu de guerra.

Porém, em 628 o imperador Heráclio recuperou a Cruz e levou-a novamente para Jerusalém. No dia 14 de setembro, o imperador entrou na Cidade Santa levando ele próprio a cruz. Desde então, este dia ficou assinalado nos calendários litúrgicos como dia da Exaltação da Santa Cruz.

.....

*Ver também:*

- **Meditações:** 14 de setembro, Exaltação da Santa Cruz
- **Comentário ao Evangelho de 14 de setembro: Exaltação da Santa Cruz**

- As sete dores de Nossa Senhora
- A Paixão e Morte na Cruz  
(Resumos de fé cristã)
- Festas do Senhor durante o Tempo Comum: Exaltação da Santa Cruz
- Nós pregamos Cristo crucificado (da série “A luz da fé”)
- Cruz e ressurreição no trabalho (da série “Trabalhar Bem, Trabalhar por Amor”)

.....

## **Leituras da Missa da Exaltação da Santa Cruz**

*Primeira leitura: Números 21, 4-9*

Do monte Hor, os israelitas partiram pelo caminho do Mar dos Juncos para contornar a terra de Edom, mas cansaram-se na caminhada. O povo falou contra Deus e contra Moisés:

«Porque nos fizestes subir do Egipto? Foi para morrer no deserto, onde não há pão nem água, estando enjoados com este pão levíssimo?» Mas o Senhor enviou contra o povo serpentes ardentes, que mordiam o povo, e por isso morreu muita gente de Israel. O povo foi ter com Moisés e disse-lhe: «Pecámos ao protestarmos contra o Senhor e contra ti. Intercede junto do Senhor para que afaste de nós as serpentes.» E Moisés intercedeu pelo povo. O Senhor disse a Moisés: «Faz para ti uma serpente abrasadora e coloca-a num poste. Sucederá que todo aquele que tiver sido mordido, se olhar para ela, ficará vivo». Moisés fez, pois, uma serpente de bronze e fixou-a sobre um poste. Quando alguém era mordido por uma serpente e olhava para a serpente de bronze, vivia.

*Salmo responsorial: Salmo 78, 1-2,  
34-38*

Escuta, meu povo, os meus ensinamentos; presta atenção às minhas palavras. Vou abrir a minha boca em parábolas e revelar os enigmas de outros tempos. Quando os castigava, eles procuravam-no, convertiam-se e voltavam-se para Deus. Recordavam-se então que Deus era o seu protetor, que o Altíssimo era o seu libertador. Mas logo o enganavam com a boca e lhe mentiam com a língua. Os seus corações não eram leais com Ele, nem fiéis à sua aliança. Mas Deus, que é misericordioso, perdoava-lhes os pecados e não os destruía. Muitas vezes conteve a sua ira, e não deixou que o seu furor se avivasse.

*Segunda leitura: Filipenses 2, 6-11*

Ele, que é de condição divina, não considerou como uma usurpação ser igual a Deus; no entanto, esvaziou-se a si mesmo, tomando a condição de servo. Tornando-se semelhante aos

homens e sendo, ao manifestar-se, identificado como homem, rebaixou-se a si mesmo, tornando-se obediente até à morte e morte de cruz. Por isso mesmo é que Deus o elevou acima de tudo e lhe concedeu o nome que está acima de todo o nome, para que, ao nome de Jesus, se dobrem todos os joelhos, os dos seres que estão no céu, na terra e debaixo da terra; e toda a língua proclame: "Jesus Cristo é o Senhor!", para glória de Deus Pai.

*Evangelho: João 3, 13-17*

Pois ninguém subiu ao Céu a não ser aquele que desceu do Céu, o Filho do Homem. Assim como Moisés ergueu a serpente no deserto, assim também é necessário que o Filho do Homem seja erguido ao alto, a fim de que todo o que nele crê tenha a vida eterna. Tanto amou Deus o mundo, que lhe entregou o seu Filho Unigénito, a fim de que todo o que nele crê não se perca, mas tenha a

vida eterna. De facto, Deus não enviou o seu Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por Ele.

---

## **Palavras do Papa Francisco sobre a Exaltação da Santa Cruz**

«Deus faz este percurso por amor! Não há outra explicação: só o amor faz estas coisas. Hoje olhamos para a Cruz, história do homem e história de Deus. Olhamos para esta Cruz, onde se pode provar esse mel de aloé, esse mel amargo, essa doçura amarga do sacrifício de Jesus. Mas este mistério é tão grande e sozinhos não conseguimos ver bem este mistério, não tanto para compreender, sim, compreender..., mas para sentir profundamente a salvação deste mistério. Antes de tudo, o mistério da Cruz. Só se pode

compreender um pouquinho de joelhos, na oração, mas também através das lágrimas: são as lágrimas que nos aproximam deste mistério»

*14 de setembro de 2013*

«A Cruz de Jesus é a palavra com que Deus respondeu ao mal no mundo. Por vezes parece-nos que Deus não responde ao mal e fica em silêncio. Na realidade, Deus falou e respondeu; e a sua resposta é a Cruz de Cristo. Uma palavra que é amor, misericórdia, perdão. E também é Juízo. Deus julga amando-nos, Deus julga-nos amando-nos: se receber o seu amor salvo-me, se o recuso, condeno-me. Não por Ele mas por mim próprio, porque Deus não condena, antes ama e salva. A palavra da Cruz é a resposta dos cristãos ao mal que continua a atuar em nós e à nossa volta. Os cristãos têm de responder ao mal com o bem,



tomando sobre si próprios a Cruz como Jesus».

*30 de março de 2013*

---

## **Textos de S. Josemaria para a festa da Exaltação da Santa Cruz**

*Para saber como ativar legendas em português, [clique aqui](#).*

Ao celebrar a festa da Exaltação da Santa Cruz, suplicaste a Nosso Senhor, com todas as veras da tua alma, que te concedesse a sua graça para "exaltar" a Cruz Santa nas tuas potências e nos teus sentidos... Uma vida nova! Um novo selo: para dar firmeza à autenticidade da tua embaixada..., todo o teu ser na Cruz! – Veremos, veremos»

*(Forja, n. 517)*

Há no ambiente uma espécie de medo da cruz, da Cruz do Senhor. Tudo porque começaram a chamar cruzes a todas as coisas desagradáveis que acontecem na vida, e não sabem aceitá-las com sentido de filhos de Deus, com visão sobrenatural. (...) Na Paixão, a Cruz deixou de ser símbolo de castigo para se converter em sinal de vitória. A Cruz é o emblema do Redentor: *in quo est salus, vita et resurrectio nostra*, ali está a nossa salvação, a nossa vida e a nossa ressurreição.

(*Via Sacra*, II estação, n. 5)

Cada dia um pouco mais - tal como ao esculpir na pedra ou na madeira -, é preciso ir limando asperezas, tirando defeitos da nossa vida pessoal, com espírito de penitência, com pequenas mortificações, que são de dois tipos: as ativas – as que procuramos, como florzinhas que apanhamos ao longo do dia – e as

passivas, que vêm de fora e nos custam aceitar. Depois, Jesus vai completando o que falta.

Que Crucifixo tão maravilhoso vais ser, se corresponderes com generosidade, com alegria, totalmente!

*(Forja, n. 403)*

Os verdadeiros obstáculos que te separam de Cristo – a soberba, a sensualidade... – superam-se com oração e penitência. E rezar e mortificar-se é também ocupar-se dos outros e esquecer-se de si próprio. Se viveres assim, verás como a maior parte dos contratempos que tens, desaparecem.

*(Via Sacra, X estação, n. 4)*

Jesus, morrendo na Cruz, venceu a morte. Deus tira da morte a vida. A atitude de um filho de Deus não é a

de quem se resigna à sua trágica desventura; é, sim, a satisfação de quem já antegoza a vitória. Em nome desse amor vitorioso de Cristo, nós, os cristãos, devemos lançar-nos por todos os caminhos da Terra, para sermos semeadores de paz e de alegria, com a nossa palavra e nossas obras. Temos de lutar – é uma luta de paz – contra o mal, contra a injustiça, contra o pecado, para proclamarmos assim que a atual condição humana não é a definitiva; o amor de Deus, manifestado no Coração de Cristo, conseguirá o glorioso triunfo espiritual dos homens.

*(Cristo que passa, n. 168)*

Quando vires uma pobre Cruz de pau, só, desprezível e sem valor... e sem Crucificado, não esqueças que essa Cruz é a tua Cruz: a de cada dia, a escondida, sem brilho e sem consolação..., que está à espera do

Crucificado que lhe falta. E esse Crucificado tens de ser tu.

(*Caminho*, n. 178)

Antes de começar a trabalhar, põe sobre a tua mesa, ou junto dos utensílios do teu trabalho, um crucifixo. De vez em quando, lança-Lhe um olhar... Quando a fadiga chegar, fugir-te-ão os olhos para Jesus, e encontrarás nova força para prosseguir no teu empenho».

(*Via Sacra*, XI estação, n. 5)

Recordai as palavras de Cristo: se alguém quer vir após mim, negue-se a si mesmo e tome a sua cruz de cada dia e siga-me. Vedes? A cruz de cada dia. *Nulla dies sine cruce*, nenhum dia sem Cruz: nenhum dia que não carreguemos com a Cruz do Senhor, em que não aceitemos o seu jugo. Eis porque não quis deixar de vos recordar também que a alegria da

Ressurreição é consequência da dor da Cruz.

Não temais, contudo, porque o próprio Senhor nos diz: vinde a Mim todos, os que trabalhais e vos achais carregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração, e achareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave, e o meu peso leve. Vinde – glosa S. João Crisóstomo – não para prestar contas, mas para serdes livres dos vossos pecados; vinde, podeis procurar-me, pois eu não tenho necessidade da vossa glória, mas da vossa salvação... Não temais ao ouvir falar de jugo, porque é suave: não temais se falo de peso, porque é leve.

O caminho da nossa santificação pessoal passa, quotidianamente, pela Cruz: esse caminho não é desgraçado, porque o próprio Cristo

nos ajuda e com Ele não há lugar para a tristeza. *In laetitia, nulla dies sine cruce!*, gosto eu de repetir. Com a alma trespasada de alegria, nenhum dia sem Cruz!».

(*Cristo que passa*, n. 176)

Foto: Luis Serrano (cc)

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/14-de-  
setembro-a-cruz-de-cada-dia/](https://opusdei.org/pt-pt/article/14-de-setembro-a-cruz-de-cada-dia/)  
(19/01/2026)