

22 textos sobre a alegria Pascal

“A maior alegria é dizer sim ao amor, sem condições”, dizia o Papa Francisco no passado Domingo de Ramos. Disponibilizamos 22 recursos para aprofundar na virtude da alegria no tempo Pascal.

12/04/2020

Índice

- 1. Dois Textos do Prelado (Mons. Fernando Ocáriz | Mons. Javier Echevarría)

- 2. Três textos do Santo Padre (Francisco | Bento XVI | João Paulo II)
 - 3. Escritos de S. Josemaria (Caminho | Sulco | Cristo que Passa)
 - 4. Oito testemunhos
 - 5. Quatro artigos para leitura espiritual
 - 6. Dois ebooks
-

1. Textos do Prelado

- As santas mulheres, portadoras da alegria da Páscoa (Fernando Ocáriz)

O conhecimento da notícia da Ressurreição de Jesus dá nova luz às nossas vidas, disse o prelado do Opus Dei na sua homilia da Vigília Pascal de 2018.

- Javier Echevarría: A alegria não está na impecabilidade, mas no perdão

No livro “Itinerários de vida cristã” aborda o ser e o agir dos cristãos, alguns temas candentes da Igreja e do mundo contemporâneo: a crise da família, o conceito de paternidade responsável, o valor e o sentido da corporalidade.

Este amplo panorama convida-nos a renovar o desejo de expansão, como nos primeiros tempos da Obra, **para levarmos a alegria do Evangelho a muitas almas, para que muitos sintam a atração de Jesus Cristo** (Carta de 14/02/2017)

2. Textos do Santo Padre

- Papa Francisco sobre “Santidade e alegria”

Numa audiência geral, o Papa Francisco explicou que a santidade não está reservada a bispos e sacerdotes. E acrescentou que todos os batizados podem ser santos no lugar onde vivem, dando um exemplo de alegria.

- **Bento XVI: O nosso coração está feito para a alegria**

Mensagem para o XXVII Dia Mundial da Juventude, que a Igreja celebra no Domingo de Ramos. O Papa reflete sobre os caminhos para encontrar a alegria e vivê-la com maior profundidade.

- **João Paulo II: «Não tenhais medo de dar o vosso tempo a Cristo!»**

Este conselho de S. João Paulo II refere-se principalmente ao domingo, dia de adorar a Deus e de nos preocuparmos por alegrar a vida em família.

É deveras possível a alegria plena nos dias de hoje? (...) **A alegria cristã é abrir-se a este amor de Deus e pertencer-Lhe.** (Mensagem do Papa Bento XVI para a XXVII Jornada Mundial Da Juventude)

3. Escritos de S. Josemaria

- **Capítulo de “Caminho” sobre a alegria**
- **Capítulo de “Sulco” sobre a alegria**
- **Homilia “A Virgem Santa, Causa da nossa Alegria**
- **As raízes da alegria**

Artigo com referências a S. Josemaria sobre a origem do otimismo do cristão, que resulta de ter sido aberto

um caminho autêntico para o melhor, que é Deus.

- A alegria cristã

Reflexões de S. Josemaria seguindo a exortação de S. Paulo: «Alegrai-vos sempre no Senhor; repito: alegrai-vos» (Fl 4, 4).

A alegria de um homem de Deus, de uma mulher de Deus, há-de ser transbordante: serena, contagiosa, com garra... Em poucas palavras: há-de ser tão sobrenatural, tão pegadiça e tão natural, que arraste outros pelos caminhos cristãos (Sulco, n. 60).

4. Testemunhos de Alegria

- A alegria de um pai que se sabe filho de Deus

S. Josemaria era uma pessoa alegre. Mas qual era o segredo do seu constante bom humor? Pierluigi Bartolomei explica-nos; é casado, pai de quatro filhos e foi alternadamente actor, cantor, imitador; agora é o Director da Escola de Formação Profissional do Centro Elis, em Roma.

- A minha receita para optimismo

Cássio mora em Niterói (Brasil) e é advogado. Neste vídeo, ele ensina a receita para ter um otimismo constante: "lembrar que Cristo está contigo".

- Viver o dia a dia com alegria e simplicidade

Francheska era bailarina e estudou arquitetura. Casou com Javier, que é arquiteto e artista. Ambos se esforçam para que a família tenha sucesso. O facto de não terem segurança no dia a dia é sustentado pela fé, que lhes dá calma e

serenidade. Vídeo de 3 minutos, com legendas em português.

- **Alegre: a aventura da santidade de Guadalupe**

Guadalupe foi beatificada em Madrid em 2019. A jornalista Cristina Abad, numa biografia breve esboça os traços principais que a caraterizaram. Além da autora, entrevieram também o sacerdote do Opus Dei que se ocupa em Madrid do Departamento das Causas dos Santos, e Flora Costa, doutorada em Química.

- **D. Rafael Llano Cifuentes - Um sorriso que permanece**

Faleceu no início da noite do dia 28 de novembro, na cidade do Rio de Janeiro o Bispo Emérito de Nova Friburgo, D. Rafael Llano Cifuentes

- **O palhaço que fez rir João Paulo II**

Diego Poole é professor universitário e numerário do Opus Dei. Neste testemunho (que inclui o vídeo de uma entrevista que concedeu a Telemadrid há alguns anos) conta algumas das suas actuações como palhaço diante de João Paulo II.

- As alegrias da família

Nem sempre é simples e fácil ter uma família numerosa... Este testemunho mostra-nos que, a troco de alguns esforços, as crianças são fonte de paz e de alegria. O espírito do Opus Dei ajudou a consegui-lo.

- “A alegria pode dissimular-se durante um tempo, mas não toda a vida”

Eva Pons vive em Alicante (Espanha), apesar de ser de Palma de Maiorca. Está a estudar Trabalho Social, tem 20 anos e é numerária do Opus Dei.

5. Artigos para leitura espiritual

- A Humildade, fonte de alegria

A humildade é uma nota distintiva básica, um dos fundamentos da autêntica vida cristã, porque é a "morada da caridade". Publicamos um texto espiritual sobre esta virtude.

- Os 5 remédios contra a tristeza

Os santos, que viveram uma especial amizade com Jesus, também experimentaram a tristeza. Por isso, é bom conhecer os remédios que sugerem para recuperar a alegria própria do cristão.

- Devolve-me a alegria da Tua salvação

Para poder dar misericórdia, necessitamos de a receber de Deus: mostrar-Lhe as nossas feridas, deixar-nos curar, deixar-nos amar.

Num mundo «amiúde duro com o pecador e indulgente com o pecado», o salmo miserere – tem misericórdia de mim – é a grande oração do perdão que liberta a alma, que nos devolve a alegria de estar na casa do Pai.

- O sorriso e a alegria

Sorrir porque Deus sorri. Sorrir porque, com os meus defeitos, sou cômico. Sorrir porque os outros necessitam do meu sorriso. Estes são os três sorrisos que devem caracterizar um cristão.

6. Ebooks sobre a alegria

- "A Alegria do Evangelho" **disponível em livro eletrónico**

Recordamos para download gratuito e em português, a primeira

Exortação Apostólica "Evangelii Gaudium" do Papa Francisco.

- **Ebook gratuito: «Para mim, viver é Cristo»**

Este livro recolhe vários textos com o objetivo de considerar Jesus como fonte de alegria que enche de esperança. A formação cristã, a oração ou a luta espiritual adquirem assim uma nova dimensão.

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/22-textos-sobre-a-alegria-pascal/> (19/01/2026)