

# 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)