

# **5 passos para santificar o seu quotidiano com a ajuda de S. Josemaria**

O cristão está chamado a converter-se em alguém "contemplativo no meio do mundo". Utópico? Não, por isso deixamos 5 passos para santificar a vida corrente, propostos por S. Josemaria.

25/10/2020

## **Aleteia** 5 passos para santificar o seu quotidiano com a ajuda de S. Josemaria

---

Chamado o padroeiro da vida quotidiana, S. Josemaria estava convencido de que as circunstâncias da vida não são obstáculo no caminho do aperfeiçoamento e do sacrifício. A seguir, veja os cinco passos necessários para adotar essa filosofia no seu dia a dia.

O fundador do Opus Dei tinha uma convicção, presente em todos os seus escritos: a santidade que o cristão “comum” é chamado a viver não é uma santidade de segunda classe. É um convite a tornar-se um verdadeiro “contemplativo no meio do mundo”. Utópico? Não, contanto que siga os cinco passos a seguir que

o ajudarão a santificar a sua vida quotidiana.

---

## **Os cinco passos para santificar a vida corrente**

- 1. Ame a realidade das circunstâncias presentes**
  - 2. Descubra aquele “toque divino” escondido por trás dos pormenores**
  - 3. Procure a unidade de vida**
  - 4. Veja Cristo nos outros**
  - 5. Faça tudo por amor**
- 

### **1. Ame a realidade das circunstâncias presentes**

“Queres deveras ser santo?” perguntou S. Josemaria. “Cumpre o pequeno dever de cada momento; faz o que deves e está no que fazes”. Mais tarde, desenvolve esta abordagem realista e concreta da santidade no meio do mundo na homilia *Amar o mundo apaixonadamente*:

“Deixai-vos, pois, de sonhos, de falsos idealismos, de fantasias, daquilo a que costumo chamar *mística do oxalá* - oxalá não me tivesse casado; oxalá não tivesse esta profissão; oxalá tivesse mais saúde; oxalá fosse mais novo; oxalá fosse velho!... - e cingi-vos, pelo contrário, sobriamente, à realidade mais material e imediata, que é onde Nosso Senhor está”.

Este “santo do quotidiano” convida-nos a um verdadeiro mergulho na aventura da vida quotidiana: “*Não há outro caminho, meus filhos: ou sabemos encontrar Nosso Senhor na*

*nossa vida corrente ou nunca O encontraremos”.*

---

## **2. Descubra aquele “toque divino” escondido por trás dos pormenores**

“*Deus está perto de nós*”, gostava de lembrar Bento XVI. É também a forma como S. Josemaria acompanhava com ternura aqueles que o ouviam: “*Vivemos como se o Senhor estivesse lá longe, onde brilham as estrelas, e não consideramos que também está sempre ao nosso lado*”. Como então encontrá-lo, como entrar em relação com ele? “*Não esqueçamos nunca: há algo de santo, de divino, escondido nas situações mais comuns, que a cada um de nós compete descobrir*”.

Basicamente, trata-se de transformar todas as circunstâncias do dia a dia, agradáveis ou não, numa fonte de

diálogo com Deus. E, portanto, de contemplação:

*“Essa atividade vulgar, igual à dos teus companheiros de profissão, há de ser para ti uma oração contínua, com as mesmas palavras íntimas, mas cada dia com música diferente. É missão muito nossa transformar a prosa desta vida em decassílabos, em poesia heroica”.*

---

### **3. Procure a unidade de vida**

Para S. Josemaria, a aspiração a uma vida autêntica de oração está intimamente ligada à procura do aperfeiçoamento pessoal, através da aquisição das virtudes humanas “inseridas na vida da graça”. Ter paciência face ao adolescente rebelde; o sentido da amizade e a capacidade de admiração nas relações com os outros; a serenidade

face a um amargo fracasso. Para S. Josemaria esta é a “matéria-prima” do diálogo com Deus, campo de exercício da santificação. Trata-se de “materializar a vida espiritual” para evitar a tentação de *“de levar uma vida dupla: a vida interior, a vida de relação com Deus, por um lado; e por outro, diferente e separada, a vida familiar, profissional e social, cheia de pequenas realidades terrenas”*.

Um diálogo, relatado em *Caminho*, ilustra bem este convite:

*“Perguntas-me: - Porquê essa Cruz de pau? - E copio de uma carta: "Ao levantar a vista do microscópio, o olhar vai tropeçar na Cruz negra e vazia. Esta Cruz sem Crucificado é um símbolo. Tem um significado que os outros não entenderão. E aquele que, cansado, estava a ponto de abandonar a tarefa, aproxima de novo os olhos da ocular e continua o trabalho:*

*porque a Cruz solitária está a pedir uns ombros que carreguem com ela”*

---

#### **4. Veja Cristo nos outros**

A nossa vida diária é essencialmente uma vida de relacionamentos, família, amigos, trabalho. Fontes de alegrias como de tensões inevitáveis. Para S. Josemaria, o segredo é saber “*reconhecer nos nossos irmãos Cristo que vem ao nosso encontro*”.

“*Nenhuma pessoa é um verso solto: todos fazemos parte de um mesmo poema divino, que Deus escreve com o concurso da nossa liberdade*”, escreveu.

Portanto, as relações quotidianas também geram em nós um descanso, uma renovação: “*Criança. - Doente. - Ao escrever estas palavras, não sentis a tentação de as pôr com maiúsculas? É que, para uma alma enamorada, as*

*crianças e os doentes são Ele*”. E deste diálogo íntimo e contínuo com Cristo brota também com naturalidade o desejo de falar sobre Ele aos outros: “*O apostolado é o amor de Deus que transborda e se dá aos outros*”.

---

## 5. Faça tudo por amor

“*Tudo o que se faz por Amor adquire formosura e se engrandece*”. Este é, sem dúvida, o resumo da espiritualidade de S. Josemaria. Não se trata de tentar fazer grandes coisas, esperando circunstâncias fora do normal para se comportar heroicamente. Trata-se muito mais de se dedicar humildemente ao pequeno dever de cada momento, pondo todo o seu amor e toda a perfeição humana naquilo que somos capazes de fazer naquele momento.

S. Josemaria gostava especialmente de usar a imagem do burrinho junto do poço, cuja vida, aparentemente insípida e monótona, se revela extraordinariamente fecunda.

---

*“Bendita perseverança a do burrico de nora! - Sempre ao mesmo passo. Sempre as mesmas voltas. - Um dia e outro; todos iguais. Sem isso, não haveria maturidade nos frutos, nem louçania na horta, nem o jardim teria aromas. Leva este pensamento à tua vida interior”.*

---

Elaborado por Béatrice de La Coste,  
do Gabinete de Imprensa do Opus Dei  
em França.

Versão para português europeu a cargo de www.opusdei.pt

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/5-passos-para-santificar-o-seu-quotidiano-com-a-ajuda-de-s-josemaria/> (17/01/2026)