

“Amor verdadeiro é sair de si mesmo”

A alegria cristã não é fisiológica: o seu fundamento é sobrenatural, e está por cima da doença e da contradição.

Alegria não é alvoroço de guizos ou de baile popular. A verdadeira alegria é algo mais íntimo: algo que nos faz estar serenos, transbordantes de gozo, mesmo que, às vezes, o rosto permaneça grave. (Forja, 520)

12/06/2010

Há quem viva amargurado todo o dia. Tudo lhe causa desassossego. Dorme com uma obsessão física: a de que essa única evasão possível lhe vai durar pouco. Acorda com a impressão hostil e descorçoada de que já tem outra jornada pela frente...

Muitos esqueceram-se de que o Senhor nos colocou neste mundo de passagem para a felicidade eterna; e não pensam que só podem alcançá-la os que caminharem na Terra com a alegria dos filhos de Deus. (*Sulco*, 305)

Amor verdadeiro é sair de si mesmo, entregar-se. O amor traz consigo a alegria, mas é uma alegria que tem as suas raízes em forma de cruz. Enquanto estivermos na terra e não tivermos chegado à plenitude da vida futura, não pode haver amor verdadeiro sem a experiência do sacrifício, da dor. Uma dor de que se

gosta, amável, fonte de íntimo gozo,
mas dor real, porque significa vencer
o nosso egoísmo e tomar o amor
como regra de todas e cada uma das
nossas acções. (*Cristo que passa*, 43)

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/amor-
verdadeiro-e-sair-de-si-mesmo/](https://opusdei.org/pt-pt/article/amor-verdadeiro-e-sair-de-si-mesmo/)
(25/02/2026)