

## **"Bendita seja a dor"**

O ponto 208 de Caminho inclui uma oração que é repetida hoje por muitas pessoas, que descobriram o sentido cristão do sofrimento: “Bendita seja a dor. Bendita seja a dor, amada seja a dor, santificada seja a dor... Glorificada seja a dor!”.

26/12/2011

Este ponto inicial tem por detrás uma história que ficou gravada profundamente na alma de S. Josemaria e da qual falou muitas vezes ao longo da vida.

Eis alguns textos em que S. Josemaria relembra essa história. O primeiro é uma reunião familiar em Lisboa no ano de 1972:

«Falaste-me de Caminho. Não o sei de memória, mas há uma frase que diz: bendita seja a dor, amada seja a dor, santificada seja dor, glorificada seja a dor. Lembras-te? Escrevi isso num hospital de Madrid, à cabeceira da cama de uma moribunda a quem acabava de administrar a Extrema Unção.

Sentia uma inveja enorme! Aquela mulher tinha tido uma boa posição económica e social na vida, e estava ali, num catre de um hospital, moribunda e só, e como única companhia aquela que eu podia fazer-lhe naquele momento, até que morreu.

E ela repetia, saboreando, feliz!: bendita seja a dor – sofria de todas as dores morais e de todas as dores

físicas -, amada seja a dor, santificada seja a dor, glorificada seja a dor! O sofrimento é uma prova de que se sabe amar, de que se tem coração».

Noutra ocasião recordava:

«Era uma pobre mulher perdida, que tinha pertencido a uma das famílias mais aristocráticas de Espanha. Dei com ela já desfeita, desfeita no corpo e a curar-se da alma, num hospital de doentes incuráveis. A pobre tinha andado na vida, por aí. Tinha marido, tinha filhos, tinha abandonado tudo, enlouquecera com as paixões, mas, depois, aquela criatura soube amar. Lembrava-me de Maria Madalena: sabia amar,

Um dia tive de lhe administrar a Extrema Unção. Passava-se isto no ano de 1931, quando os tempos já não andavam muito bem em Espanha. E ao ver a alegria da sua alma que considerava estar perto de

Deus, animei-a a dizer; bendita seja a dor, e ela repetia alto, aos gritos, amada seja a dor, santificada seja a dor, glorificada seja a dor! Pouco depois morria, e no Céu está, e ajudou-nos muito».

Por outras fontes sabemos que S. Josemaria se serviu destas palavras em mais de uma ocasião para consolar os doentes moribundos que atendia durante esses anos nos hospitais de Madrid. Não é possível saber com toda a certeza quem foi a primeira pessoa que ouviu estas palavras de conforto.

**Fonte:** Rodríguez, Pedro, *Camino, edición crítico-histórica*, Ed. Rialp, 2002.

[pt.josemariaescriba.info](http://pt.josemariaescriba.info)

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/bendita-seja-a-  
dor/](https://opusdei.org/pt-pt/article/bendita-seja-a-dor/) (14/02/2026)