

## Bom humor

Hás de procurar que, onde estiveres, haja esse "bom humor" – essa alegria – que é fruto da vida interior.

24/02/2014

Hás de procurar que, onde estiveres, haja esse "bom humor" – essa alegria – que é fruto da vida interior.

*(Forja, n. 151)*

Deus interessa-Se pelas mais pequenas coisas das suas criaturas – pelas vossas e pelas minhas – e chama-nos, um a um, pelo nosso

próprio nome. Esta certeza que a Fé nos dá faz-nos olhar o que nos cerca a uma luz nova e, permanecendo tudo igual, leva-nos a ver que tudo é diferente, porque tudo é expressão do amor de Deus.

A nossa vida converte-se, desse modo, numa contínua oração, num bom humor e numa paz que nunca se acabam, num ato de ação de graças desfiado ao longo das horas. *A minha alma glorifica a Senhor – cantou a Virgem Maria – e o meu espírito exulta de alegria em Deus, meu Salvador, porque olhou para a humilde condição da sua Serva. Por isso, desde agora todas as gerações me hão de chamar bem-aventurada, porque fez em mim grandes coisas o Omnipotente, cujo nome é Santo*

(Cristo que passa, n. 144)

– "Contente?"... A pergunta deixou-me pensativo.

Ainda não se inventaram as palavras capazes de exprimir tudo o que se sente – no coração e na vontade – ao saber-nos filhos de Deus.

(Sulco, n. 61)

A nível humano quero deixar-vos em herança o amor à liberdade e o bom humor.

*(Carta 31/05/1954, n. 22; cf. Andrés Vázquez de Prada, O fundador do Opus Dei, vol. III)*

Não alcançaremos nunca a autêntica alegria sobrenatural e humana, o "verdadeiro" bom humor, se não imitarmos "de verdade" Jesus; se não formos, como Ele, humildes.

(Forja, n. 590)

Não te esqueças de que às vezes precisamos de ter ao nosso lado caras sorridentes.

(Sulco, n. 57)

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)

Cara séria..., maneiras bruscas..., aspeto ridículo..., ar antipático... É assim que esperas animar os outros a seguir Cristo

(Caminho, n. 661)

Penitência é tratar sempre os outros com a maior caridade, começando pelos teus. É atender com a maior delicadeza os que sofrem, os doentes e os que padecem. É responder com paciência aos maçadores e inoportunos. É interromper ou modificar os nossos programas, quando as circunstâncias –

sobretudo os interesses bons e justos dos outros – assim o requerem.

A penitência consiste em suportar com bom humor as mil pequenas contrariedades do dia; em não abandonar o trabalho, mesmo que no momento te tenha passado o entusiasmo com que o começaste; em comer com agradecimento o que nos servem, sem caprichos importunos.

*(Amigos de Deus, n. 138)*

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/bom-humor/  
\(01/04/2026\)](https://opusdei.org/pt-pt/article/bom-humor/)