

# **Carta de São Josemaria sobre a humildade na vida espiritual**

Agradecendo às Ediciones Rialp e à Fundação Studium, publicamos em formato digital a carta número 2 do volume Cartas I, em que São Josemaria escreveu sobre a importância da humildade na vida espiritual.

17/11/2025

**Fazer o *download* da “Carta sobre a missão do cristão na vida social” em formato digital:**

Google Play Books ► “Carta sobre a humildade na vida espiritual”

Apple Books ► “Carta sobre a humildade na vida espiritual”

ePub ► “Carta sobre a humildade na vida espiritual”

Mobi ► “Carta sobre a humildade na vida espiritual”

PDF ► “Carta sobre a humildade na vida espiritual”

---

Recolhemos neste livro eletrónico uma carta de São Josemaria sobre a importância da humildade na vida espiritual. Está datada de 24 de março de 1930. Existe também um

comentário oral de São Josemaria sobre esta carta, gravado em fita magnética, durante a reunião dos Conselheiros das diferentes regiões do Opus Dei, em janeiro de 1966, quando lhes entregou este documento.

Esta carta foi publicada com o n.º 2, no volume de Cartas I, editado por Ediciones Rialp em 2020.

Este documento faz parte de um género literário particular de São Josemaria. Não é um tratado: o seu estilo é mais semelhante ao de uma conversa familiar, que o Fundador mantém com os membros do Opus Dei de todos os tempos. O tom é semelhante ao que costumava usar nas suas tertúlias com pessoas da Obra, nas quais transmitia de viva voz o espírito, a história e as tradições da Obra.

## **Principais ideias desta carta**

Nesta carta, São Josemaria trata de uma virtude fundamental na vida cristã: a humildade. Para ele, a vida cristã exige uma conversão constante. Não é necessário ser um pecador obstinado para se arrepender, para se levantar depois de uma queda, para ser curado das suas feridas e confiar mais plenamente na força que a graça divina proporciona. Esta deve ser para ele a atitude normal de todo o cristão que se entregou a Deus.

Embora não exista um índice nem um esquema, é possível identificar uma certa estrutura no texto, que se pode dividir em seis partes.

A primeira (n. 1-7) trata da relação entre a humildade e a graça, como fundamentos da vida espiritual. Desenvolve aqui um dos seus temas

mais queridos desde os anos 30: o “endeusamento bom”.

A Carta começa “entre barcos e redes”, como São Josemaria gostava de dizer: com uma cena situada no Mar da Galileia. Cristo vem ao encontro de um grupo de homens que estão a trabalhar no seu ofício, e fá-lo caminhando sobre o mar.

*Videns eos...:* Ele viu-os a remar, fatigados. Jesus tem compaixão dos seus discípulos, das dificuldades que estão a passar, e faz um milagre que demonstra o seu poder divino.

---

*Link relacionado: Carta sobre a missão do cristão na vida social*

---

São Josemaria escolhe esta passagem evangélica para chamar a atenção

sobre a missão dos Apóstolos, e compara a vocação ao Opus Dei com a dos primeiros seguidores de Cristo. Explica que Deus sobrenaturaliza a debilidade humana e a transforma numa realidade capaz de coisas muito grandes. Mas essa força divina só atua se vivermos a virtude da humildade.

Depois, seguem-se algumas considerações que, como ele diz, “vos ajudarão a edificar sobre uma profunda e sincera humildade” (n. 8a). Aqui começa a segunda parte, relativamente breve (n. 8-14), onde trata de alguns temas aos quais voltará noutras passagens da Carta, com maior extensão: a necessidade de confiança em Deus; o crescimento na caridade; os obstáculos e os fracassos; a ação do demónio contra a santidade pessoal; a importância de reagir perante as fraquezas e de enfrentar com otimismo, apoiando-se na fortaleza de Deus.

A Carta continua a analisar os principais obstáculos à vida espiritual, na sua parte mais extensa (n. 15-33). Alude aqui aos problemas pessoais mal focados, que levam ao egocentrismo ou à vitimização, como fruto do orgulho. Refere-se depois a situações de escuridão e aridez interior, para as quais propõe uma série de remédios ascéticos. Trata a seguir das tentações, das crises da maturidade, do desânimo e da consciência de uma certa falta de fecundidade, do sentimento de fracasso ou de incapacidade pessoal.

Na quarta parte (n. 34-42), São Josemaria insiste na virtude da sinceridade, que considera um grande meio para conseguir a humildade. É característico do fundador do Opus Dei falar da sinceridade não como uma simples virtude humana, mas num contexto ascético, como uma manifestação de humildade e como um baluarte para

a perseverança. Refere-se especialmente a ela no âmbito da orientação espiritual e da confissão.

*Link relacionado: As cartas de São Josemaria. Entrevista ao historiador Luis Cano (podcast e texto)*

Uma quinta parte (n. 43-58) ilustra como a fidelidade a Deus é um dos frutos da humildade. Para São Josemaria, a vocação recebida traz consigo uma graça especial, uma ajuda sobrenatural específica para perseverar no seguimento de Cristo. É a humildade que nos abre os olhos ao poder imenso da graça, mostrando que todos os obstáculos e fraquezas da vida espiritual se podem superar, graças ao auxílio divino. O único obstáculo insuperável é precisamente a rejeição voluntária da graça, por causa do orgulho.

A parte final (n. 59-61) refere-se à união com Deus, à vida

contemplativa e à piedade, a uma relação de confiança com Jesus Cristo e com a Sua Mãe Santíssima.

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/carta-de-sao-josemaria-sobre-a-humildade-na-vida-espiritual/> (11/01/2026)