

## **“É preciso que sejas homem de vida interior”**

É preciso que sejas "homem de Deus", homem de vida interior, homem de oração e de sacrifício. – O teu apostolado deve ser uma superabundância da tua vida "para dentro".  
(Caminho, 961)

19/03/2006

Vida interior. Santidade nas tarefas usuais, santidade nas coisas pequenas, santidade no trabalho

profissional, nas canseiras de todos os dias...; santidade para santificar os outros. Numa certa ocasião, um meu conhecido – nunca hei-de chegar a conhecê-lo bem – sonhava que ia a voar num avião a uma grande altura, mas não dentro da cabine; ia montado nas asas. Coitado do desgraçado: como sofria e se angustiava! Parecia que Nosso Senhor lhe dava a conhecer que assim andam pelas alturas – inseguras, inquietas – as almas apostólicas que não têm vida interior ou que a descuidam: com o perigo constante de caírem, sofrendo, incertas.

E penso, efectivamente, que correm um sério risco de se extraviarem os que se lançam à acção – ao activismo – prescindindo da oração, do sacrifício e dos meios indispensáveis para conseguir uma piedade sólida: a frequência dos Sacramentos, a meditação, o exame de consciência, a

leitura espiritual, a convivência assídua com a Virgem Santíssima e com os Anjos da Guarda... Tudo isto contribui, além disso, com uma eficácia insubstituível, para que o caminho do cristão seja tão agradável, porque da sua riqueza interior jorram a docura e a felicidade de Deus como o mel do favo.

Na intimidade pessoal, na conduta externa, no convívio com os outros, no trabalho, cada um há-de procurar manter-se numa contínua presença de Deus, com uma conversa – um diálogo – que não se manifesta exteriormente. Melhor dito, não se exprime normalmente com ruído de palavras, mas há-de notar-se pelo empenho e pela diligência amorosa com que acabamos bem as tarefas, tanto as importantes como as insignificantes. Se não procedêssemos com essa constância, seríamos pouco coerentes com a

nossa condição de filhos de Deus, pois teríamos desperdiçado os recursos que Nosso Senhor colocou providencialmente ao nosso alcance, para chegarmos *ao estado de homem perfeito, à medida da idade perfeita segundo Cristo.* (Amigos de Deus, 18–19).

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/e-preciso-que-  
sejas-homem-de-vida-interior/](https://opusdei.org/pt-pt/article/e-preciso-que-sejas-homem-de-vida-interior/)  
(19/01/2026)