

opusdei.org

# Preparar a Quaresma com o Beato Álvaro

Publicamos um texto do Beato Álvaro sobre o espírito de mortificação e de penitência. Ao longo da Quaresma, em cada semana, publicaremos uma reflexão espiritual do novo Beato sobre este forte tempo litúrgico.

23/02/2015

# **Domingo I da Quaresma**

**Incrementar a luta ascética pessoal e a prática das obras de misericórdia, especialmente a de difundir a boa doutrina**

(Texto de 1 de fevereiro de 1989 publicado em "Caminar con Jesús al compás del año litúrgico", Ed. Cristiandad, Madrid 2014, pp. 126-130).

*Eis o tempo favorável, eis o dia da salvação*[1], [lemos] (...) na liturgia da Missa, no início da Quaresma. Embora não haja época do ano que não seja rica em dons divinos, este tempo é-o de modo particular, por servir de preparação imediata para a Páscoa, a maior solenidade do ano litúrgico. Nos dias da Semana Santa, com efeito, a Igreja recorda e revive a Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus Cristo, pelas quais o demónio foi vencido, o mundo redimido dos

pecados e os homens feitos filhos de Deus.

«Entramos na Quaresma, quer dizer, numa época de fidelidade maior ao serviço do Senhor. Vem a ser — escreve o Papa São Leão Magno — como se entrássemos num combate de santidade»[2]. Que familiares soam estas palavras, claro reflexo da Tradição viva da Igreja, nos ouvidos dos filhos de Deus no Opus Dei! São exortações a não abrandar na luta interior, a não concedermos tréguas na luta contra os inimigos da nossa santificação.

Esta luta, bem o sabemos, é dever de todos os cristãos. Ao receber as águas do Baptismo, prometemos — e ratificámo-lo depois no Sacramento da Confirmação — renunciar a Satanás e a todas as suas obras, para servir somente a Jesus Cristo. Um compromisso que exige um combate perene. «Este é o nosso destino na

terra: lutar, por amor, até ao último instante. *Deo gratias!*»[3], escreveu o nosso Padre no último dia de 1971, sintetizando os seus propósitos e os seus desejos depois de muitos anos de luta pessoal constante (...).

Sendo a Quaresma, como antes vos recordava, uma época de maior rigor na luta, desejo convidar-vos a renovar o vosso combate com a ajuda do Senhor, nestas semanas de preparação para a Páscoa. Como o faremos? Cada um de vós, minhas filhas e meus filhos, responsável e livremente, procurará concretizar o que vos indico — «fazer um fato à medida», diria o nosso queridíssimo Padre — de acordo com as necessidades da sua alma, à luz dos conselhos que receba na Confissão sacramental, na conversa fraterna [direção espiritual pessoal] e nos Círculos.

A ascética cristã reconheceu sempre, como especialmente próprios deste tempo litúrgico, a oração, o jejum e a esmola; quer dizer, o amor a Deus — manifestado na oração da mente e na oração dos sentidos, que isso é a mortificação — e o amor a todas as almas, mediante a prática generosa das obras de misericórdia e de apostolado.

Gostaria, pois, que todos à uma, com os nossos corações em uníssono, nos propuséssemos seriamente nesta Quaresma viver com maior intensidade, cada dia, a oração mental e vocal; ser generosos na mortificação dos sentidos, olhando para a Cruz de Cristo; e praticar com mais assiduidade as obras espirituais e corporais de misericórdia. Escrevi *com mais assiduidade*, porque todos os dias, com diferentes matizes, se nos apresentarão muitas ocasiões de levar Cristo a outras almas, ou de O

encontrar e servir nas pessoas que nos rodeiam no convívio habitual.

Nestas linhas, minhas filhas e meus filhos, desejo recordar-vos uma das principais manifestações de misericórdia com as almas: *ensinar o ignorante*. A necessidade de realizar um generoso apostolado da doutrina, que se robustece com a formação que recebemos e é tão querido e desejado por todos no Opus Dei, lembra-nos aquilo que tantas vezes o nosso Padre ensinou: que «o melhor serviço que podemos fazer à Igreja e à humanidade é dar doutrina.

Grande parte dos males que afligem o mundo devem-se à falta de doutrina cristã (...). Todo o nosso trabalho tem, portanto, realidade e função de catequese. Temos de dar doutrina em todos os ambientes»[4].

Para isso é preciso, em primeiro lugar, que tenhamos doutrina clara, abundante, segura: cuidai-me os

meios de formação que a Prelatura dispensa às mãos cheias! Ide às aulas e aos Círculos, às meditações e palestras, aos retiros... com «*o entusiasmo da primeira vez*», ainda que tenham decorrido muitos anos, e com desejos sinceros de lhes retirar o proveito que encerram. Só assim estareis em condições de ajudar tantas pessoas que a Divina Providência põe diariamente ao vosso lado para que ilumineis a sua inteligência e a sua conduta com a luz da doutrina católica.

É urgente e necessário realizar uma sementeira generosa de doutrina, em todos os campos da atividade humana. Cada cristão deveria sentir-se pessoalmente responsável por fazer chegar ao meio em que se move, ao seu ambiente, os ensinamentos que Jesus Cristo entregou à sua Esposa para que os conserve intactos e os transmita de geração em geração. Todos, com

efeito, em virtude do Baptismo recebido, estamos chamados a colaborar na missão evangelizadora da Igreja. Pensa agora por tua conta, minha filha, meu filho, como estás a contribuir para o cumprimento desse divino encargo: *ide por todo o mundo e pregai o Evangelho a toda a criatura...*[5], em todas as circunstâncias do teu trabalho profissional, do teu caminhar junto das outras pessoas nesta etapa da história.

---

[1] Missal Romano, Quarta-feira de Cinzas (Segunda leitura: 2 *Cor* 6, 2).

[2] São Leão Magno, Homilia 39, 3.

[3] S. Josemaria, Nota manuscrita de 31-XII-1971.

[4] S. Josemaria, *Carta 9-I-1932*, nn. 27-28.



[5] *Mc* 16, 15.

\* \* \*

## ATÉ À QUARESMA

**(Texto de 2 de fevereiro de 1985, publicado em "Caminar con Jesús al compás del año litúrgico", Ed. Cristiandad, Madrid 2014, pp. 109-112).**

Dentro em pouco começará a Quaresma, tempo que a Igreja dedica à purificação e à penitência, recordando os quarenta dias de oração e jejum com que Jesus Cristo se preparou para o seu ministério público. Gostaria que, ao longo destas semanas, seguindo fielmente o espírito do Evangelho, todos nós – e as pessoas que se acolhem ao calor do nosso caminho – nos decidíssemos *verdadeiramente* a seguir as recomendações do Senhor, que a liturgia recolhe na Missa de Quarta-

feira de Cinzas[1], quando nos convida a incrementar o jejum, a oração e as obras de caridade – as três práticas penitenciais por excelência – com retidão de intenção e com alegria, pedindo a Deus que, *ao lutar contra o espírito do mal, sejamos protegidos com as armas da austeridade* [2].

A Quaresma é um apelo urgente a vigiar contra as insídias do Maligno, empunhando as armas da oração e da penitência. Com palavras do nosso Padre, muitas vezes vos recordei que «**o demónio não entra de férias**», que nunca abranda no seu empenho de afastar as almas de Deus. (...) Temos que dar – entre os nossos colegas, amigos e familiares – um testemunho decidido e generoso de rectidão e de temperança, de austeridade no uso dos bens da terra e de sobriedade nas refeições e nas bebidas. Está em jogo a autenticidade da nossa vocação e a realidade do

nosso serviço à Igreja, porque uma pessoa, se se deixa prender pelos atrativos das coisas materiais, perde a eficácia apostólica nesta batalha que estamos a travar pela glória de Deus e a salvação das almas, (...).

[Os aniversários da história do Opus Dei] têm o denominador comum do espírito de oração e de penitência do nosso amadíssimo Padre. O Espírito Santo conduziu-o – nos primeiros anos e sempre – a práticas heróicas de penitência, porque tinha que ser o fundamento desta divina construção, que há-de durar séculos. Quantas vezes, ao falar da expansão da Obra, afirmava que se tinha ido difundindo por todas as partes ao passo de Deus, com a sua oração e mortificação e a de muitas outras pessoas! Comentava também que, marcando esse passo de Deus, ia o som das suas disciplinas..., e – acrescento eu – a heróica sobriedade do nosso Fundador, que soube mortificar-se

de forma indizível na comida, na bebida, no descanso, sempre com um sorriso, para ser instrumento idóneo nas mãos de Deus e assim fazer o Opus Dei na terra.

Também agora reina a mesma lei, minhas filhas e meus filhos. Também agora a mortificação e a penitência, a austeridade de vida, são necessárias para que a Obra se desenvolva ao passo de Deus. E cabe-nos a nós – a ti e a mim, a cada uma e a cada um – seguir os passos do nosso Padre, do modo mais adequado às circunstâncias pessoais. (...) Desejo que considereis, concretamente, como estais a viver as indicações sobre temperança que vos venho dando desde há algum tempo, para vos ajudar a viver delicadamente esta virtude. Não as considereis, filhos, como algo negativo. Pelo contrário, vede-as como disposições que – se se vivem com generosidade e alegria— aligeiram o peso da nossa

alma e a tornam-na mais capaz de se elevar –«*como essas aves de voo majestoso, que parecem olhar o sol de frente*» – às alturas da vida interior e do apostolado.

Examina-te com valentia e sinceridade: cultivo a temperança em todos os momentos da minha vida? Mortifico a vista com naturalidade, sem coisas estranhas, mas realmente, quando vou pelas ruas ou leio o jornal? Luto contra a tendência para a comodidade? Evito criar necessidades? Sei pôr «entre os ingredientes da comida, "o riquíssimo" ingrediente da mortificação»[3], e mortifico-me voluntariamente na bebida? Deixo-me levar pela desculpa de que essa conduta chamaria a atenção no meu ambiente, no meu círculo de amigos, nas minhas relações sociais? (...)

Não percais de vista, além disso, que o exemplo de uma vida sóbria

constitui o *bonus odor Christi*[4][o bom aroma de Cristo] que atrai outras almas. Muitas pessoas, jovens e menos jovens, estão cansadas de levar uma vida fácil, mole, sem relevo humano nem sobrenatural. O testemunho da nossa vida entregue, o ambiente dos nossos Centros, dos nossos lares – um ambiente de austeridade alegre, de exigência e de compreensão, ao mesmo tempo, sem concessões ao *facilitismo* – vem a ser como que um ímã que atrai os mais nobres, os mais sinceros, os mais desejosos de coisas grandes. E estas são as pessoas de que o Senhor quer necessitar, para chegar à massa da humanidade – interessam-nos todas as almas – com a nossa atuação, a modo de fermento.

---

[1] Cfr. Missal Romano, Quarta-feira de Cinzas (Evangelho: *Mt* 6, 1-6. 16-18).

[2] Missal Romano, Quarta-feira de Cinzas (Oração Colecta).

[3] S. Josemaria, *Forja*, n. 783.

[4] 2 *Cor* 2, 15.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/preparar-a-  
quaresma-com-o-beato-alvaro/](https://opusdei.org/pt-pt/article/preparar-a-quaresma-com-o-beato-alvaro/)  
(11/04/2025)