

# **Textos do Beato Álvaro sobre a Quaresma e a Semana Santa**

Disponibilizamos vários textos do Beato Álvaro del Portillo sobre os domingos da Quaresma e sobre a Semana Santa, neste aniversário do seu nascimento (11 de março de 1914).

**11/03/2025**

**Índice**

- Até à Quaresma
  - I Domingo da Quaresma
  - II Domingo da Quaresma
  - III Domingo da Quaresma
  - IV Domingo da Quaresma
  - V Domingo da Quaresma
  - Semana Santa
- 

## **Até à Quaresma**

**Pôr em prática a recomendação da Igreja de crescer num espírito de penitência e mortificação.**

*(Texto do dia 2 de fevereiro de 1985 publicado em “Caminar con Jesús al compás del año litúrgico”, Madrid: Ediciones Cristiandad, 2014, p. 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<sup>[1]</sup>, 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»<sup>[2]</sup>.

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 [São Josemaria], 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 retidão 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 heroicas 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 heroica 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 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»<sup>[3]</sup>, 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*» (2Cor 2, 15) [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 um íman 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] cf. Missal Romano, Quarta-feira de Cinzas (Evangelho: Mt 6, 1-6. 16-18).

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

[3] São Josemaria, *Forja*, n. 783.

---

## I Domingo da Quaresma

### **Incrementar a luta ascética pessoal e a prática das obras de**

## **misericórdia, especialmente a de difundir a boa doutrina**

*(Texto do dia 1 de fevereiro de 1989 publicado em “Caminar con Jesús al compás del año litúrgico”, Ed. Cristiandad, Madrid 2014, p. 126-130).*

«Eis o tempo favorável, eis o dia da salvação»<sup>[1]</sup>, [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»<sup>[2]</sup>. 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 Batismo, 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!*»<sup>[3]</sup>, 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»<sup>[4]</sup>.

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 as transmita de geração em geração. Todos, com efeito, em virtude do Batismo 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» (Mc 16, 15), 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: 2Cor 6, 2).

[2] São Leão Magno, Homilia 39, 3.

[3] São Josemaria, Nota manuscrita de 31/12/1971.

[4] São Josemaria, *Carta 9-I-1932*, n. 27-28.

---

## II Domingo da Quaresma

**Os detalhes de caridade fraterna e de serviço aos demais ajudam a melhorar o espírito de penitência**

(*Texto do dia 1 de fevereiro de 1993, publicado em “Caminar con Jesús al*

compás del año litúrgico”, *Ed. Cristiandad, Madrid 2014*, p. 120-121).

O serviço aos outros, concretizado na preocupação pelas suas necessidades espirituais e materiais, constitui uma das tradicionais práticas de piedade cristã que a Igreja põe em primeiro plano especialmente durante a Quaresma. Nas portas deste tempo litúrgico, desejo que cuideis de modo particular – junto com uma maior exigência na oração e na mortificação – os detalhes concretos de caridade fraterna, como nos ensinou nosso santo e amadíssimo Fundador, «para que as nossas conversas não girem ao redor de nós mesmos, para receber sempre com um sorriso os detalhes irritantes, para tornar a vida agradável aos outros»<sup>[1]</sup>.

Mas ainda peço – pede-nos a Trindade Beatíssima – que procuremos ocasiões para melhorar

o nosso espírito de penitência precisamente no serviço àqueles que estão ao nosso redor, por qualquer motivo, até mesmo por poucos momentos: na nossa vida familiar, no seio das famílias das minhas filhas e filhos agregados ou supranumerários, na convivência diária com os colegas e companheiros de trabalho... Numa palavra, colocar em prática o conselho do Apóstolo: «Carregai os fardos uns dos outros; assim cumprireis a lei de Cristo»<sup>[2]</sup>. O nosso Padre comentava: «Deveis ter uma determinação, um esforço especial para tornar a vida agradável aos demais, sem nunca mortificar os outros. Dizendo: ‘vou sacrificar-me um pouco, para tornar mais amável o caminho dos outros’»<sup>[3]</sup>. E acrescentava: «que saibais sacrificar-vos alegre e silenciosamente para tornar a vida agradável aos outros, para tornar o caminho de Deus na terra amável. Este modo de atuar é a

verdadeira caridade de Jesus Cristo»<sup>[4]</sup>.

Exigi-vos neste campo, filhas e filhos meus, dando muita importância às pequenas mortificações que fazem mais alegre e amável o caminho dos outros, vendo sempre neles a Cristo, sem esquecer que «um sorriso pode ser a melhor prova do espírito de penitência»<sup>[5]</sup>. Deste modo, os vossos pequenos sacrifícios subirão ao Céu «*in odorem suavitatis*» (Ef 5, 2), como o incenso que se queima em honra ao Senhor, e aumentará a força das vossas orações pela Igreja, pela Obra, pelas minhas intenções.

[1] São Josemaria, Notas de uma meditação, 13/04/1954 (AGP, biblioteca, P01, IV-1963, p. 10).

[2] Gal 6, 2.

[3] São Josemaria, Notas de uma meditação, 13/04/1954 (AGP, biblioteca, P01, IV-1963, p. 12).

[4] *Ibid.*, p. 11.

[5] São Josemaria, *Forja*, n. 149.

---

### **III Domingo da Quaresma**

#### **A confissão dos pecados no sacramento da Penitência é fonte de alegria**

(*Texto do dia 16 de janeiro de 1984, publicado em “Caminar con Jesús al compás del año litúrgico”, Ed. Cristiandad, Madrid 2014, p. 122-124*).

Desejo, meus filhos, que a vossa alma transborde sempre de alegria, e que a transmitais aos que estão por perto. Não esqueçais, no entanto, que a alegria é consequência da paz interior (e, portanto, da luta de cada um consigo mesmo), e que nessa batalha pessoal, a verdadeira paz é inseparável da compunção, da dor

humilde pelas nossas faltas e pecados, que Deus perdoa no Santo Sacramento da Penitência, dando-nos também a sua força para lutar com mais empenho.

Filhas e filhos meus, cuidai com esmero a Confissão sacramental [...], que é uma das Normas do nosso plano de vida; esforçai-vos efetivamente por afastar deste Sacramento Santo a rotina ou a habituação; sede exigentes na pontualidade; preparai-a com amor, pedindo luz ao Espírito Santo para chegar à raiz das vossas faltas; fomentai a contrição, sem a dar nunca por suposta; fazei os vossos propósitos e lutai por pô-los em prática, contando sempre com a graça sacramental que produzirá maravilhas na nossa alma, se não pusermos obstáculos à sua ação.

Com esta determinação renovada de vos confessardes melhor, lançai-vos

sem tréguas ao *apostolado da Confissão*, que é tão urgente neste período da vida do mundo e da Igreja. Com que força o pregava o nosso Padre! «O Senhor está à espera de muitos para um bom banho no Sacramento da Penitência! Preparou-lhes um grande banquete, o de bodas, o da Eucaristia; o anel da aliança, da fidelidade e da amizade para sempre. Que se vão confessar! (...) Que sejam muitos os que se aproximem do perdão de Deus!»<sup>[1]</sup>.

O regresso à amizade com Deus, interrompida pelo pecado, é a raiz da autêntica e mais profunda alegria, que tantos homens e mulheres procuram esforçadamente, sem a encontrarem. Recordai-o com santa audácia, filhas e filhos, aos vossos familiares, amigos, colegas de trabalho, a todas as pessoas com quem vos derdes, convencidos que as graças abundantes [destes dias] [...], que estamos a celebrar em união

com toda a Igreja, podem despertar as consciências, mover os corações ao arrependimento, e a vontade, a propósitos de conversão. Não corteis, por falsas prudências ou por respeitos humanos, com aquele *carisma da Confissão* que, em frase do Santo Padre João Paulo II, distingue os membros do Opus Dei. Meditai com frequência que a amizade com Deus (e, portanto, a receção piedosa do Sacramento da Penitência) é o ponto de partida indispensável para que o vosso apostolado produza frutos sólidos [...].

Aos meus filhos sacerdotes, a todos, quero insistir em que dediquem muito tempo (todo o que puderem) a administrar o perdão de Deus nesse Sacramento de reconciliação e de alegria. Estai sempre disponíveis para atender as almas. Procurai com paixão (a administração do Santo Sacramento da Penitência e a direção

espiritual são uma das nossas “*paixões dominantes*”) a possibilidade de aumentar o vosso trabalho de confessionário. Assim, experimentareis a alegria do Bom Pastor, que vai à procura da ovelha perdida, e, «quando a encontra, a põe aos ombros cheio de contentamento» (Lc 15, 5). Tornai muitos irmãos vossos no sacerdócio participantes nesta alegria, de modo a que sejam cada vez mais os que administrem a misericórdia divina neste Sacramento do perdão.

[1] São Josemaria, Notas de uma reunião familiar, 06/07/1974 (AGP, biblioteca, P04, 1974 vol. II, p. 214).

---

## IV Domingo da Quaresma

**A festa de São José convida a renovar a entrega a Deus e a recomeçar a luta ascética**

(*Texto do dia 1 de março de 1984, publicado em “Caminar con Jesús al compás del año litúrgico”, Ed. Cristiandad, Madrid 2014, p. 116-120*).

Crescer em vida interior é uma exigência da nossa vocação divina. Crescer significa renovar-se, abandonar o que ficou velho – com a velhice da habituação, da rotina, da tibieza – e reencontrar a juventude de espírito, que unicamente brota de um coração enamorado. Assim no-lo repetiu o nosso Fundador, que cada dia sabia encontrar na Santa Missa – esse «encontro pessoalíssimo com o Amor da minha alma»<sup>[1]</sup>, dizia – o impulso para renovar e aumentar constantemente a sua entrega, porque – acrescentava – «sou jovem, e sê-lo-ei sempre, já que a minha juventude é a de Deus, que é eterno. Com este amor nunca me poderei sentir velho»<sup>[2]</sup>.

Também nós, minhas filhas e meus filhos, temos de manter jovem e vibrante a nossa resposta à chamada que recebemos, a nossa entrega, sem reservarmos nada para nós: projetos, afetos, recordações, entusiasmos... tudo há de estar bem abandonado no Senhor – «*relictis omnibus!*»<sup>[3]</sup> –, se verdadeiramente desejamos ser fiéis a esta vocação divina. Examinai-vos com valentia, com sinceridade, com profundidade: como vivi este ano as obrigações – gostosas obrigações! – do meu *compromisso de amor*?

Esmerei-me com o Senhor em delicadezas de pessoa apaixonada ou, pelo contrário, passei ao lado de alguma das consequências concretas da entrega? Lutei decididamente contra tudo aquilo que podia causar-lhe tibieza? Fomentai no vosso exame a dor de amor, porque todos podíamos ter posto mais carinho e mais exigência no nosso convívio com Deus. E se descobris algo que vos ate a coisas que não sejam as

suas (...), reagi com energia, porque fomos escolhidos para ser santos a sério, para perseguir o Amor que não tem fim; esse Amor que nos inflama cada dia, que nos mantém sempre jovens – com uma juventude de alma e de espírito – ainda que passe o tempo e no corpo se perceba o desgaste dos anos.

Ao renovar a vossa entrega no próximo dia 19<sup>[4]</sup>, considerai a fidelidade de São José à sua vocação específica, tendo diante dos olhos o exemplo heroico do nosso Padre. Levai à vossa meditação pessoal – como já tereis feito ao longo destas semanas – a vida do santo Patriarca, que não regateou esforços para dar cumprimento à missão que lhe tinha sido confiada. «Reparai, indicava o nosso Fundador, o que faz José, com Maria e com Jesus, para seguir o mandato do Pai, a moção do Espírito Santo? Entregar-Lhe o seu ser inteiro, pôr ao Seu serviço a sua vida

de trabalhador. José, que é uma criatura, alimenta o Criador; ele, que é um pobre artesão, santifica o seu trabalho profissional (...). dá-Lhe a sua vida, entrega-Lhe o amor do seu coração e a ternura dos seus cuidados, empresta-Lhe a fortaleza dos seus braços, dá-Lhe... tudo o que é e pode»<sup>[5]</sup> (...).

Quando a luta é fácil e quando se apresente difícil, quando o entusiasmo acompanha e quando falta o entusiasmo humano, quando se recolhem vitórias e quando parece que só colhemos fracassos..., mantende vivo o sentido do dever:せjamos leais! O Senhor nunca se cansa de nós, perdoa-nos uma e outra vez, chama-nos em cada dia, com uma sucessão ininterrupta de moções que nos transformam – se procuramos corresponder a essas graças – em instrumentos aptos, mesmo que não nos apercebamos (...).

Peço-vos também uma constância diária nesse apostolado da Confissão, que a Igreja espera de nós e que é o requisito indispensável para realizar um profundo trabalho de almas.

Tende muita paciência com as pessoas que tratais, sem desanimardes quando não respondam. Dedicai-lhes tempo, amai-as de verdade e acabarão por se render ao Amor de Deus que descobrirão na vossa conduta.

[1] São Josemaria, Notas de uma reunião familiar, 15/03/1969 (AGP, biblioteca, P01, 1969, p. 403).

[2] *Ibid.*, p. 405-406.

[3] Lc 5, 11.

[4] *N. ed.*: na festa de São José, os fiéis do Opus Dei renovam pessoalmente, sem qualquer formalidade, os compromissos que livremente assumiram ao incorporar-se à Obra. É um bom momento para que os

cristãos renovem os seus compromissos batismais.

[5] São Josemaria, Notas de uma meditação, 19/03/1968 (AGP, biblioteca, P09, p. 99).

---

## V Domingo da Quaresma

**A verdadeira felicidade só se encontra na Cruz. Dar-se aos outros, por amor a Deus, é a receita para ser ditosos também na terra**

(*Texto do dia 1 de abril de 1993, publicado em “Caminar con Jesús al compás del año litúrgico”, Ed. Cristiandad, Madrid 2014, p. 164-168*).

Chegámos aos umbrais da Semana Santa. Dentro de poucos dias, ao assistir às cerimónias litúrgicas do solene Tríduo Pascal, participaremos

nas últimas horas da vida terrena de Nosso Senhor Jesus Cristo, quando se ofereceu ao Eterno Pai como Sacerdote e Vítima da Nova Aliança, selando com o Seu Sangue a reconciliação de todos os homens com Deus. Apesar da sua carga dramática, a que não devemos nem podemos acostumar-nos – o Inocente carregado com as culpas dos pecadores, o Justo que morre em lugar dos injustos! – a tragédia da Semana Santa é fonte da mais pura alegria para os cristãos. «Feliz a culpa que mereceu tal Redentor!»<sup>[1]</sup>, canta a Igreja no Precónio pascal, a propósito do pecado dos nossos primeiros pais, e também nós queremos dizer o mesmo dos nossos erros pessoais diários, se nos servem para retificar cheios de dor de amor e crescer em espírito de compunção.

Aconselho-vos, minhas filhas e meus filhos, que nestes dias santos que se avizinhama procureis fomentar nas

vossas almas muitos atos de  
reparação e de dor – dor de amor –  
pedindo ao Senhor perdão pelas  
vossas faltas pessoais e pelas da  
humanidade inteira. Colocai-vos com  
o pensamento e o desejo junto de  
Cristo, naquelas provas amargas da  
Paixão, e procurai consolá-l'O com as  
vossas palavras cheias de carinho,  
com as vossas obras fiéis, com a  
vossa mortificação e a vossa  
penitência generosas, sobretudo no  
cumprimento dos deveres de cada  
momento. Se assim fizerdes, estai  
seguros de que ajudareis Jesus a  
levar a Cruz – essa Cruz que pesa e  
pesará sobre o Corpo místico de  
Cristo até ao final dos séculos – sendo  
com Ele co-redentores. Participareis  
da glória da Sua Ressurreição,  
porque tereis padecido com Ele<sup>[2]</sup>, e  
ficareis cheios de alegria, de uma  
alegria que nada nem ninguém vos  
poderá tirar<sup>[3]</sup>.

Não esqueçamos nunca, filhas e filhos da minha alma, que o *gaudium cum pace*, a alegria e a paz que o Senhor nos prometeu se somos fiéis, não depende do bem-estar material, nem de que as coisas saiam à medida dos nossos desejos. Não se fundamenta em motivos de saúde, nem no êxito humano. Essa seria, em todo o caso, uma felicidade efémera, perecedoura, enquanto que nós aspiramos a uma bem-aventurança eterna. A alegria profunda, que enche completamente a alma, tem a sua origem na união com Nosso Senhor. Recordai aquelas palavras que o nosso amadíssimo Fundador nos repetiu numa das suas últimas tertúlias: «Se queres ser feliz, sé santo; se queres ser mais feliz, sé mais santo; se queres ser muito feliz – já na terra! – sé muito santo»<sup>[4]</sup>.

Minha filha, meu filho: a receita está muito experimentada, porque o nosso santo Fundador, que tanto

sofreu pelo Senhor, foi felicíssimo na terra. Melhor dito: precisamente por se ter unido intimamente a Jesus Cristo na Santa Cruz – nisto consiste a santidade, em nos identificarmos com Cristo crucificado – recebeu o prémio da alegria e da paz.

Escutai o que nos confiava em 1960, pregando uma meditação na Sexta-feira Santa. Rememorava na sua oração pessoal essa forja de sofrimentos que foi a sua vida, e animava-nos a não ter «medo à dor, nem à desonra, sem pontos de soberba. O Senhor, quando chama uma pessoa para que seja sua, fá-la sentir o peso da Cruz. Sem me pôr como exemplo, posso-vos dizer que ao longo da minha vida sofri dor, amargura. Mas no meio de tudo estava sempre feliz, Senhor, porque Tu foste o meu Cireneu.

»Afasta o medo à Cruz, meu filho! Vês Cristo cravado nela e, no entanto,

procuras apenas o agradável? Assim não! Não te lembras de que o discípulo não é mais do que o seu Mestre? (cf. Mt 10, 24).

»Senhor, renovamos uma vez mais a aceitação de tudo aquilo que em ascética se chama tribulação, embora não me agrade esta palavra. Eu não tinha nada: nem anos, nem experiência, nem dinheiro; encontrava-me humilhado, não era... nada, nada! E dessa dor chegavam salpicos aos que se encontravam ao meu lado. Foram anos tremendos, em que no entanto nunca me senti infeliz. Senhor, que os meus filhos aprendam da minha pobre experiência. Sendo miserável, nunca estive amargurado. Caminhei sempre feliz! Feliz, chorando; feliz, com dores. Obrigado, Jesus! E perdoa por não ter sabido aproveitar melhor a lição»<sup>[5]</sup>.

Ao meditar estas palavras do nosso Padre, a conclusão que temos de tirar é clara: nunca devemos perder, em circunstância alguma, a alegria sobrenatural que deriva da nossa condição de filhos de Deus. Se alguma vez nos falta, recorreremos imediatamente à oração e à direção espiritual, ao exame de consciência bem feito, para descobrir a causa e aplicar o remédio oportuno.

É certo que, por vezes, essa ausência de alegria pode nascer de doença ou de cansaço; é então obrigação grave dos Diretores facilitar a esses seus irmãos o descanso e os cuidados oportunos, vigiando para que ninguém – por excessivo trabalho, por falta de sono, por esgotamento ou pela razão que for – chegue a colocar-se numa situação que cause dano à sua resposta interior.

Noutros momentos, como nos indicava o nosso Padre, a perda da

alegria esconde raízes ascéticas. Sabeis qual é a mais frequente? A preocupação excessiva pela própria pessoa, o dar voltas e mais voltas em torno de si mesmo. Com a pouca coisa que somos cada um, como se te ocorre às vezes, meu filho, minha filha, girar à volta do teu próprio eu? «Se nos amamos a nós mesmos de um modo desordenado – escreve o nosso Padre – motivo há para estar tristes: quanto fracasso, quanta pequenez! A posse dessa nossa miséria há de causar tristeza, desalento. Mas se amamos a Deus sobre todas as coisas e os outros e a nós mesmos em Deus e por Deus, quanto motivo de alegria!»<sup>[6]</sup>.

Este foi o exemplo do Mestre, que entregou a sua vida por nós. Vamos, pois, corresponder de modo igual por Ele e pelos outros. Vamos afastar do nosso horizonte quotidiano qualquer preocupação pessoal; e se nos assalta alguma, abandoná-la-emos com

plena confiança no Sagrado Coração de Jesus, no Coração Dulcíssimo de Maria, nossa Mãe e ficaremos tranquilos. Nós, minhas filhas e meus filhos, temos de *nos preocupar* – melhor dito, temos de nos ocupar – apenas com as coisas de Deus, que são as coisas da Igreja, da Obra, das almas. Não vos apercebeis de que até humanamente ficamos a ganhar? E, além disso, só assim estaremos sempre cheios do *gaudium cum pace* e atrairemos muitas outras pessoas para o nosso caminho.

[1] Missal Romano, Vigília Pascal (Precónio pascal).

[2] cf. Rm 8, 18.

[3] cf. Jo 16, 22.

[4] São Josemaria, Notas de uma reunião familiar, 07/06/1975 (AGP, biblioteca, P01, VII-1975, p. 219).

[5] São Josemaria, Notas de uma meditação, 15/04/1960.

[6] São Josemaria, *Carta 24-III-1931*, n. 25.

---

## Semana Santa

### Acompanhar Cristo na paixão

(*Texto do dia 1 de abril de 1987, publicado em “Caminar con Jesús al compás del año litúrgico”, Ed. Cristiandad, Madrid 2014, p. 152-157*).

Aproximam-se os dias da Semana Santa, nos quais a Igreja celebra, de modo solene, o adorável mistério da Paixão, Morte e Ressurreição de Nosso Senhor Jesus Cristo; e estas datas são especialmente apropriadas para pôr em prática aquele conselho do nosso Padre: «Queres acompanhar de perto, muito de

perto, a Jesus?... Abre o Santo Evangelho e lê a Paixão do Senhor. Mas ler apenas, não: viver. A diferença é grande. Ler é recordar uma coisa que passou; viver é estar presente num acontecimento que está a suceder agora mesmo, ser um mais naquelas cenas»<sup>[1]</sup>.

Sim, minhas filhas e meus filhos. Temos que procurar ser *um mais*, vivendo em intimidade de entrega e de sentimentos, os diversos passos do Mestre durante a Paixão; acompanhar com o coração e a cabeça Nosso Senhor e a Santíssima Virgem naqueles acontecimentos tremendos, de que não estivemos ausentes quando sucederam, porque o Senhor sofreu e morreu pelos pecados de cada uma e de cada um de nós. Pedi à Trindade Santíssima que nos conceda a graça de entrar mais a fundo na dor que cada um causou a Jesus Cristo, para adquirir o hábito da contrição, que foi tão

profundo na vida do nosso santo Fundador e o levou a graus heroicos de Amor.

Meditemos a fundo e devagar as cenas destes dias. Contemplemos Jesus no Horto das Oliveiras, olhemos como procura na oração a força para enfrentar os terríveis padecimentos, que Ele sabe tão próximos. Naqueles momentos, a sua Humanidade Santíssima necessitava da proximidade física e espiritual dos seus amigos; e os Apóstolos deixam-no só: «Simão! Dormes? Não pudeste velar uma hora?»<sup>[2]</sup>. Di-lo também a ti e a mim, que tantas vezes assegurámos, como Pedro, que estávamos dispostos a segui-l'O até à morte e que, no entanto, frequentemente O deixamos só, adormecemos. Temos de ter dor por estas deserções pessoais, e pelas dos outros, e temos de considerar que abandonamos o Senhor, talvez diariamente quando descuidamos o

cumprimento do nosso dever profissional, apostólico; quando a nossa piedade é superficial, descuidada; quando nos justificamos porque humanamente sentimos o peso e o cansaço; quando nos falta o divino entusiasmo para secundar a Vontade de Deus, mesmo que a alma e o corpo resistam.

Pelo contrário – empapemo-nos desta realidade atual, então como agora – os inimigos de Deus estão de vela: Judas, o traidor, e a chusma não se concederam repouso, e chegam em plena noite para entregar o Filho do homem com um beijo. Continua a martelar na minha alma a impressão que me produziu, no México, a imagem de Cristo crucificado com uma chaga tremenda na face – o *beijo de Judas* – imaginada pela piedade do povo cristão, para simbolizar a ferida que causou no seu Coração a deserção de um dos que Ele tinha elegido pessoalmente.

Filhos da minha alma, que nunca nos separemos do Senhor! Deixa-me que insista, vamos procurar segui-l'O muito de perto, para que não se repita – no que dependa de nós – a indiferença, o abandono, os beijos traidores... Nestes dias, e sempre, «deixa que o teu coração se dilate, que se ponha junto do Senhor. E quando notes que se escapa – que és covarde, como os outros – pede perdão pelas tuas cobardias e pelas minhas»<sup>[3]</sup>, agarrado pela mão à tua Mãe santa Maria, para que Ela infunda na tua alma um desejo decidido e sincero, operativo! de fidelidade a esse Cristo que se entrega por nós.

Depois da prisão em Getsemani, acompanhamos Jesus a casa de Caifás e presenciamos o julgamento – paródia blasfema – diante do Sinédrio. Abundam os insultos dos fariseus e levitas, as calúnias das falsas testemunhas, bofetadas como

aquela, cobarde, do servo do Pontífice, e soam de forma aterradora as negações de Pedro: que dor a do nosso Jesus e que lições para cada um de nós! Depois, o processo diante de Pilatos; aquele homem é cobarde; não encontra culpa em Cristo, mas não se atreve a arcar com as consequências de um comportamento honrado. Primeiro procura um estratagema: quem libertamos, Barrabás ou Jesus?<sup>[4]</sup>; e quando este expediente lhe falha, ordena que os seus soldados torturem o Senhor, com a flagelação e a coroação de espinhos. Diante do corpo destroçado do Salvador, farnos-á muito bem seguir aquele conselho do nosso Padre: «Olha para Ele, olha para Ele... devagar»<sup>[5]</sup>; e perguntar-nos: «Tu e eu, não O teremos voltado a coroar de espinhos e a esbofetejar e a cuspir?»<sup>[6]</sup>. Por último, a crucifixão. «Uma Cruz. Um corpo cosido com cravos ao madeiro. O lado aberto... Com Jesus fica só a

sua Mãe, umas mulheres e um adolescente. Os apóstolos, onde estão? E os que foram curados das suas doenças: os coxos, os cegos, os leprosos?... E os que O aclamaram?... Ninguém responde!»<sup>[7]</sup>.

Ajudou-me a fazer oração a descrição dos sofrimentos de Nosso Senhor, que São Tomás de Aquino faz<sup>[8]</sup>, com estilo literário sóbrio. Explica o Doutor Angélico que Jesus padeceu por causa de todo tipo de homens, pois foi ultrajado por gentios e judeus, homens e mulheres, sacerdotes e populaça, desconhecidos e amigos, como Judas que O entregou e Pedro que O negou. Padeceu também na fama, pelas blasfémias que lhe disseram; na honra, ao ser objeto de ludíbrio pelos soldados e com os insultos que lhe dirigiram; nas coisas exteriores, pois foi despojado das suas vestes e açoitado e maltratado; e na alma, pelo medo e a angústia. Sofreu o

martírio em todos os membros do corpo: na cabeça, a coroa de espinhos; nas mãos e pés, as feridas dos cravos; na cara, bofetadas e escarros; no resto do corpo, a flagelação. E os sofrimentos estenderam-se a todos os sentidos: no tato, as feridas; no gosto, o fel e o vinagre; no ouvido, as blasfêmias e insultos; no olfato, pois crucificaram-n'O num lugar hediondo; na vista, ao ver chorar a sua Mãe... e – acrescento eu – a nossa pouca colaboração, a nossa indiferença.

Minhas filhas e meus filhos, ao meditar na Paixão surge espontâneo na alma um desejo de reparar, de dar consolo ao Senhor, de lhe aliviar as suas dores. Jesus sofre pelos pecados de todos e, neste nosso tempo, os homens empenham-se, com uma triste tenacidade, em ofender muito o seu Criador. Decidamo-nos a desagravar! Não é verdade que todos sentis o desejo de oferecer muitas

alegrias ao nosso Amor? Não é verdade que compreendeis que uma falta nossa – por pequena que seja – tem que supor uma grande dor para Jesus? Por isso insisto em que valorizeis em muito o pouco, em que afineis nos detalhes, em que tenhais autêntico pavor a cair na rotina: Deus concedeu-nos tanto, e Amor com amor se paga! Dirijo-me a Jesus, contemplando-O no patíbulo da Santa Cruz, e rogo-Lhe que nos consiga o dom de que as nossas confissões sacramentais sejam mais contritas, porque – como nos ensinava o nosso Padre – continua nesse Madeiro, desde há vinte séculos, e é hora de que aí nos coloquemos nós. Suplico-Lhe também que nos aumente o imperioso desejo de levar mais almas à Confissão.

Na Cruz, Jesus exclama: «*sitio!*»<sup>[9]</sup>; tenho sede; e o nosso Padre recorda-nos que «agora tem sede... de amor,

de almas»<sup>[10]</sup>. A redenção está a fazer-se e nós recebemos uma vocação divina que nos *capacita* e nos *obriga* a participar na missão co-redentora da Igreja, de acordo com o modo específico – querido por Deus para a sua Obra – que o nosso Padre nos transmitiu.

O Senhor e a Igreja esperam que sejamos leais a esta missão, que nos gastemos totalmente no nosso empenho por ser apóstolos de Jesus Cristo. Esperam que carreguemos sobre os nossos ombros, com alegria, a Cruz de Jesus, e que a abracemos «com a força do Amor, levando-a em triunfo por todos os caminhos da terra»<sup>[11]</sup>.

As almas necessitam que realizemos um trabalho muito mais extenso e intenso de apostolado e proselitismo: urge muito! E as dificuldades do ambiente? Sabeis que o facto de que exista um ambiente mais ou menos

hostil ao sacrifício, à entrega, não é motivo para diminuir o nosso afã apostólico, pelo contrário!: «*montes sicut cera fluxerunt a facie Domini*» (Sl 96, 5); os obstáculos derretem-se como cera diante do fogo da graça divina. Nunca esqueçais que a obra de Cristo não termina na Cruz e no sepulcro, que não são um fracasso; culmina na Ressurreição e na Ascensão ao Céu, e no envio do Paráclito: o Pentecostes abundante de frutos, que também há de repetir-se, necessariamente, na vida dos cristãos, «pois se morremos com Cristo, acreditamos que também viveremos com Ele» (Rm 6, 8); e com ele, e por Ele, e n'Ele levaremos a inumeráveis homens e mulheres, nos mais diversos confins do mundo, o alegre anúncio da Redenção, o gozo e a paz que o Espírito Santo derrama nos corações fiéis.

[1] São Josemaria, *Via-sacra*, IX estação, ponto 3.

[2] Mc 14, 37.

[3] São Josemaria, *Via-sacra*, IX estação, ponto 3.

[4] cf. Mt 17, 17.

[5] São Josemaria, *Santo Rosário*, II mistério doloroso.

[6] *Ibid.*, III mistério doloroso.

[7] São Josemaria, *Via-sacra*, XII estação, ponto 2.

[8] cf. São Tomás de Aquino, *S.Th.*, III, q. 46, a. 5 c.

[9] Jo 19, 28.

[10] São Josemaria, *Santo Rosário*, V mistério doloroso.

[11] São Josemaria, *Via-sacra*, IV estação.

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/textos-do-beato-alvaro-sobre-a-quaresma-e-a-semana-santa/> (29/01/2026)