

# Meditações: sábado da III semana da Páscoa

Reflexão para meditar no sábado da III semana da Páscoa. Os temas propostos são: viver a Palavra de Deus; vermos em Jesus através da Sagrada Escritura; procurar, encontrar e amar Cristo no Evangelho.

- Viver a Palavra de Deus.
- Vermos em Jesus através da Sagrada Escritura.
- Procurar, encontrar e amar Cristo no Evangelho.

---

JESUS está a concluir o seu discurso na sinagoga de Cafarnaum. Minutos antes, alguns dos presentes tinham reagido com surpresa perante a revelação de que lhes daria a comer o seu próprio corpo. Fala o Senhor: «Isto escandaliza-vos? E se virdes o Filho do homem subir para onde estava anteriormente?» (Jo 6, 61-62). Se antes tinha falado da sua carne e do seu sangue como fontes da vida eterna, agora sublinha a importância das suas palavras: «As palavras que Eu vos disse são espírito e vida» (Jo 6, 63). Essa é a razão pela qual se diz que a Santa Missa se celebra em duas mesas: no ambão da Palavra e no altar da Eucaristia. Em cada uma delas é dispensado o alimento do Pai: os seus ensinamentos e a comunhão com o seu corpo e com o seu sangue.

Para assimilar melhor a riqueza da Palavra de Deus convém, além de a

escutar com atenção na liturgia, meditá-la com frequência na oração, estudá-la e tratar de vivê-la. «A Palavra de Deus ouvida e celebrada, sobretudo na Eucaristia, alimenta e reforça interiormente os cristãos e torna-os capazes de um autêntico testemunho evangélico na vida diária»<sup>[1]</sup>.

S. Josemaria aconselhava: «Ao abrires o Santo Evangelho pensa que não só tens de saber o que ali se narra – obras e ditos de Cristo – mas também tens de vivê-lo. Tudo, cada ponto relatado, se recolheu, pormenor a pormenor, para que o encarnes nas circunstâncias concretas da tua existência. Nosso Senhor chamou os católicos para o seguirem de perto e, nesse Texto Santo, encontras a Vida de Jesus; mas, além disso, deves encontrar a tua própria vida. Aprenderás a perguntar tu também, como o Apóstolo, cheio de amor: “Senhor,

que queres que eu faça?”... – A Vontade de Deus! – ouvirás na tua alma de modo terminante. Então, pega no Evangelho diariamente, e lê-o e vive-o como norma concreta. Assim procederam os santos»<sup>[2]</sup>.

---

«AS PALAVRAS que Eu vos disse são espírito e vida» (Jo 6, 63). Jesus veio para nos dar vida em abundância e deixou-nos a Sagrada Escritura para que mergulhássemos na sua riqueza, para que o conhecêssemos cada vez melhor e, dessa maneira, o pudéssemos amar sobre todas as coisas. «É esse amor de Cristo que cada um de nós se deve esforçar por realizar na sua vida. Mas para ser *ipse Christus* é preciso *mirar-se n'Ele*. Não basta ter uma ideia geral do espírito que Jesus viveu; é preciso aprender com Ele pormenores e atitudes. É preciso contemplar a sua

vida, sobretudo para daí tirar força, luz, serenidade, paz»<sup>[3]</sup>.

Podemos pedir ao Senhor a graça de «vermo-nos n'Ele» como num espelho. Para o conseguir, S.

Josemaria costumava meter-se nas cenas do Evangelho e recomendava-o como um meio eficaz para crescer na amizade com Jesus, para ver a vida com os seus olhos e reagir como Jesus o faria. Então, os frutos dessa contemplação da vida do Senhor surgirão de modo espontâneo na nossa conversa e na nossa vida; esse reflexo despertará nos nossos amigos o desejo de conhecer mais detalhes da passagem de Jesus pela terra: «É fundamental que a Palavra revelada fecunde radicalmente a catequese e todos os esforços para transmitir a fé. A evangelização requer a familiaridade com a Palavra de Deus e isto exige (...) propor um estudo sério e perseverante da Bíblia e

também promover a sua leitura orante»<sup>[4]</sup>.

S. Josemaria contava um episódio da sua vida que sucedeu quando ia pela rua a ler o Evangelho num livro pequeno com as capas forradas de tecido. Ao passar perto de uns trabalhadores, ouviu que se perguntavam que estaria a ler aquele sacerdote. E um daqueles homens respondeu, também em voz alta: “A vida de Jesus Cristo”. A conclusão sobrenatural do fundador do Opus Dei ficou plasmada no segundo ponto de *Caminho*: «Pensei e penso que oxalá fossem a minha atitude e a minha conversa que todos pudessem dizer ao ver-me ou ouvir-me falar: este lê a vida de Jesus Cristo»<sup>[5]</sup>.

---

O SANTO EVANGELHO é o livro «que nos conserva a voz de Jesus e é a

fonte de onde a nossa oração bebe  
melhor a água da graça, onde a nossa  
ânsia de verdade se sacia tão  
plenamente com a luz do céu presa  
às palavras do Mestre»<sup>[6]</sup>. Muitas  
vezes preparamos a Santa Missa  
meditando os seus textos e em cada  
dia podemos ler uma passagem do  
Novo Testamento onde  
experimentamos que essas palavras  
de Jesus são espírito e são vida (cf. Jo  
6, 63). S. Josemaria sugeria que «para  
aprender d'Ele é necessário conhecer  
a sua vida: ler o Santo Evangelho,  
meditar no sentido divino do  
caminho terreno de Jesus. Porque  
temos de reproduzir na nossa, a vida  
de Cristo, conhecendo Cristo à força  
de ler a Sagrada Escritura e de a  
meditar, à força de fazer oração»<sup>[7]</sup>.

Se entrarmos por esse caminho,  
também aprenderemos a tratar o  
Senhor seguindo o exemplo das  
personagens do Evangelho: a pedir-  
Lhe com fé, como o pai do filho

doente; a escutá-l'O com piedade, como Maria em Betânia; a tocar-Lhe discretamente, como a hemorroíssa; a segui-l'O sobre todas as coisas, como os discípulos. Mas, acima de tudo, aprenderemos de Maria e de José, que o conheceram mais de perto, a cumprir sempre e em tudo a vontade de Deus. Por essa razão, o fundador do Opus Dei aconselhava um caminho sobrenatural a partir da leitura do Santo Evangelho: «Que procures a Cristo. Que encontres a Cristo. Que ames a Cristo»<sup>[8]</sup>.

Peçamos à Virgem Santíssima e a S. José que nos alcancem do Senhor a graça de encontrar o seu filho na Escritura, de o conhecer e seguir. «Amai a Santíssima Humanidade de Jesus Cristo! (...). E da Humanidade de Cristo, passaremos ao Pai, com a sua Omnipotência e a sua Providência, e ao fruto da cruz, que é o Espírito Santo. E sentiremos a necessidade de nos perdermos neste



amor, para encontrar a verdadeira vida»<sup>[9]</sup>.

---

[1] Francisco, *Evangelii gaudium*, n. 174.

[2] S. Josemaria, *Forja*, n. 754.

[3] S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 107.

[4] Francisco, *Evangelii gaudium*, n. 175.

[5] S. Josemaria, *Apuntes íntimos*, n. 521.

[6] S. Josemaria, Notas de uma meditação, 30/05/1937.

[7] S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 14.

[8] S. Josemaria, *Caminho*, n. 382.

[9] S. Josemaria, Notas de uma reunião familiar, 18/08/1968.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/meditation/  
meditacoes-sabado-da-iii-semana-da-  
pascoa/](https://opusdei.org/pt-pt/meditation/meditacoes-sabado-da-iii-semana-da-pascoa/) (22/01/2026)