

# Meditações: sexta-feira da VII semana da Páscoa

Reflexão para meditar na sexta-feira da VII semana da Páscoa. Os temas propostos são: a mansidão é um dos frutos do Espírito Santo; o jugo de Deus é suave; os mansos herdarão a terra.

- A mansidão é um dos frutos do Espírito Santo.
  - O jugo de Deus é suave.
  - Os mansos herdarão a terra.
-

S. PAULO enumera, entre os frutos do Espírito Santo, a mansidão (cf. Gl 5, 23). E S. Tomás de Aquino assinala que «é próprio da mansidão aquietar a paixão da ira»<sup>[1]</sup>. Talvez nos perguntemos frequentemente porque é que há situações ou pessoas que nos conseguem aborrecer. Por vezes somos surpreendidos por um sentimento de ira ou sentimo-la infiltrar-se no nosso coração. Está claro que a ira pode estar presente na nossa vida e ameaça eficazmente a nossa paz e a dos que nos rodeiam. Um dos seus efeitos é que «impede, devido ao seu impulso, que o espírito do homem julgue livremente a verdade»<sup>[2]</sup>. Portanto, um primeiro passo para a vencer pode ser conhecermos-nos o melhor possível: saber como são as nossas zangas, como começam e como acabam. Este conhecimento, junto com a graça que pedimos a Jesus, que é «manso e humilde de coração», são as bases firmes para enfrentar esta batalha

para conseguir a paz interior. Os nossos comportamentos não surgem espontaneamente, mas foram gerados no nosso coração, por vezes de modo inconsciente. Há um obstáculo que muitas vezes não detetamos e que são os juízos que fazemos sobre nós próprios ou sobre os outros, especialmente os que são mais críticos ou negativos.

Por um lado, julgar os outros não é missão nossa; não queremos *fazernos como deuses* nessa tarefa, pelo que preferimos olhá-los como filhos de um mesmo Pai e projetá-los até à felicidade do céu. Por outro lado, a crítica desprovida de esperança a nós próprios facilmente pode converter-se em *caldo de cultura* da ira. Se me sinto julgado, se sinto frustração pelos meus aparentes resultados, é fácil que esses sentimentos influam na gestão das circunstâncias de cada dia. Por isso, os aborrecimentos podem servir para diagnosticar um

coração que necessita de sossego e paz interior. Pedimos ao Espírito Santo que nos ajude a conhecer bem os impulsos mais escondidos que estimulam as nossas ações.

---

S. PEDRO, no Evangelho da Missa de hoje, recebe uma ajuda incalculável do Mestre. Jesus quer curar o coração de Pedro, quer recordar-lhe que não guarda nenhum rancor e que a sua traição não vai ser obstáculo para a missão que lhe quer confiar. Por três vezes, para reparar a tripla negação, lhe pergunta se O ama. Fá-lo com delicadeza e gradualmente. A cada pergunta confirma-lhe a confiança absoluta nas suas intenções. Conta com Pedro, tal como é, para ajudar os seus irmãos. Podemos encontrar nele, de algum modo, a missão que Deus nos confiou a cada um: «Tomai sobre vós

o meu jugo, e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração, e achareis descanso para as vossas almas, pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve» (Mt 11, 29-30).

Podemos perguntar-nos: «Em que consiste este “jugo”, que em vez de pesar alivia, e em vez de esmagar conforta?»<sup>[3]</sup>. Certamente, Pedro entristece-se ao ouvir, repetida três vezes, a pergunta sobre o amor que tinha a Jesus, já que lhe faz recordar a sua traição. Mas com o tempo, e com a ajuda do Espírito Santo, esse diálogo converteu-se em estímulo para a sua serenidade. A luz do olhar de Jesus acabou por o convencer de que lhe perdoava do coração; além disso, não o censurou pelo modo como tinha procedido, apesar de ter sido avisado antes. A confiança de Cristo em Pedro não tinha diminuído; antes aumentava, era um doce jugo que aliviava a sua missão. O apóstolo, então, apesar da tristeza

causada pela amarga recordação, descansou finalmente. As águas turbulentas da sua alma acalmaram-se com as palavras e o olhar de Jesus. Deixou de se julgar como tinha feito até esse instante. Jesus desejava que também ele desfrutasse da carga leve. Quando nos deixamos querer por Deus descobrimos que «o jugo é a liberdade, o jugo é o amor; o jugo é a unidade; o jugo é a vida que Ele ganhou para nós na Cruz»<sup>[4]</sup>. Junto dessa *verdade* da sua traição, S. Pedro descobriu todo o carinho, a compreensão, a confiança que Cristo depositava nele: era a sua *verdade* definitiva.

---

JESUS TINHA prometido que os mansos haviam de herdar a terra (cf. Mt 5, 5) e agora mostrava a Pedro como aceder a esse tesouro. A posse da terra é o paraíso prometido, o

descanso eterno, a bem-aventurança plena e completa, o céu. Aí ninguém se sentirá julgado, porque contemplará entusiasmado a complacência divina. Esse descanso não é o merecido pelo duro trabalho de quem foi fiel; isso já seria muito, mas o céu é infinitamente maior.

«Imaginais o que será chegar ali, e encontrarmo-nos com Deus, e ver aquela formosura, aquele amor que enche os nossos corações, que sacia sem saciar?»<sup>[5]</sup>.

Podemos aplicar um conhecido conselho de S. Josemaria aos momentos em que perdemos a paz quando vemos as nossas debilidades: «Serenidade. – Por que te zangas, se zangando-te ofendes a Deus, incomodas os outros, passas tu mesmo um mau bocado... e por fim tens de te acalmar?»<sup>[6]</sup>. Além disso, quando não deixamos que Deus nos perdoe, acabamos incomodando o próximo: nisto consiste a ira.

Podemos pedir ao Paráclito o seu auxílio: «Espírito Santo, rajada de vento de Deus, soprai sobre nós. Soprai nos nossos corações e fazei-nos respirar a ternura do Pai. Soprai sobre a Igreja e impeli-a até aos últimos confins, para que, levada por Vós, nada mais leve senão Vós. Soprai sobre o mundo o suave calor da paz e a fresca restauração da esperança. Vinde, Espírito Santo, mudai-nos por dentro e renovai a face da terra»<sup>[7]</sup>.

Pedro cumpliu o que Jesus lhe voltou a pedir depois deste diálogo: «Segue-me» (Jo 21, 19). Pedimos à nossa Mãe, esposa do Espírito Santo, que nos ajude a desfrutar da mansidão e que nos leve a semear paz e alegria até ao último recanto da terra.

---

[1] S. Tomás de Aquino, *Suma teológica*, II-II, q. 157, a. 1.

[2] *Ibid.*, a. 4.

[3] Bento XVI, Angelus, 03/07/2011.

[4] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 31.

[5] S. Josemaria, Boletim informativo sobre o processo de beatificação do Servo de Deus, n. 1, p. 5.

[6] S. Josemaria, *Apontamentos íntimos*, n. 881.

[7] Francisco, Homilia, 20/05/2018.

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/meditation/meditacoes-sexta-feira-da-vii-semana-da-pascoa/> (22/01/2026)