



4º ENSINO DO MÊS DE MARÇO- 2026

A ALEGRIA

A alegria, segundo fruto do Espírito Santo listado por São Paulo na Carta aos Gálatas, "o fruto do Espírito é: caridade, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, longanimidade, mansidão, fidelidade, modéstia, continência, castidade" (Gl 5,22-23), brota diretamente da presença vivificante do Espírito em nossa alma. Diferentemente da alegria passageira e superficial do mundo, que depende de circunstâncias externas como sucessos materiais ou divertimentos efêmeros, essa alegria sobrenatural é profunda e estável, enraizada na comunhão íntima com Deus.

O Catecismo da Igreja Católica (CIC 1833) descreve a alegria como uma "perfeição do homem", uma graça que nos impulsiona para Deus, oposta à tristeza pecaminosa que paralisa a alma e nos afasta do amor divino. São Tomás de Aquino, em sua Suma Teológica (II-II), aprofunda isso ao afirmar que a alegria verdadeira é o "deleite da alma" oriundo dos atos virtuosos, especialmente da caridade, que é o primeiro fruto. Jesus mesmo exemplifica isso ao rejubilar no Espírito Santo: "Naquele momento, exultou Jesus no Espírito Santo e disse: 'Eu te louvo, Pai, Senhor do céu e da terra'" (Lc 10,21). Essa alegria persiste nas provações porque está ancorada na vitória pascal de Cristo. Nos dias atuais somos pressionados por ansiedades, comparações nas redes sociais, incertezas profissionais ou relacionamentos frágeis, a alegria do Espírito é um bálsamo libertador. Ela combate o desânimo crônico, a depressão e o vazio existencial, ancorada na esperança da ressurreição. São Paulo exorta: "Alegrai-vos sempre no Senhor; eu o repito: alegrai-vos!" (Fl 4,4), e completa: "A paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus" (Fl 4,7).

Participe da liturgia, da Missa, dos sacramentos e retiros, que são celeiros dessa alegria.

O CIC (1832) liga a alegria à caridade, amar o próximo gera um prazer espiritual puro, deliciando a alma como explica São Tomás, pratique atos de serviço, como visitar idosos ou voluntariar em obras sociais, e veja a alegria florescer. Essa alegria radiante é missionária, ela prepara para a bem-aventurança eterna. Escolham essa alegria hoje, ela não só cura as feridas da alma, mas ilumina o mundo com a luz de Cristo.

Organizado por: Karina Foster – membro permanente da Com. Católica Boa Nova

Referência: Bíblia Sagrada e CIC

Para Partilhar: Como você tem exercido a alegria no seu cotidiano?