

PENSAMENTOS DO PADRE FORMIGÃO
CARTAS DIVERSAS E DIÁRIOS

1. Quer ser santa? Aí fica o segredo de o ser. Não há outro caminho senão o da obediência. Crª 26-08-924
2. Quão pouco é preciso para ser santo. Nada mais do que habituar-se a querer em todas as ocasiões o que Deus quer. Crª 26-08-924
3. Para ser verdadeiramente santo, é preciso sê-lo segundo a vontade de Deus. Crª 26-08-924
4. Ninguém tem o direito de ser pesado aos outros. Crª 26-08-924
5. Depois da graça de Deus, o futuro do Instituto está nas mãos das Irmãs e depende do espírito de observância e fervor que tiverem. O perigo não está fora, está dentro. Crª 25/7/939
6. Haja sempre muita humildade, muita obediência e muita caridade juntamente com o bom espírito e uma piedade sólida e activa, as potências do Inferno nada poderão contra o Instituto”. Crª 25/7/939
7. Não se perturbe nem se aflija! Ore, confie e espere! Repito: não se aflija! Confie em Nossa Senhora de Fátima. Crª 4-VI-934
8. Estamos no mês de Junho. Lembre-se das promessas tão consoladoras do Sagrado Coração de Jesus. Implore com confiança e fervor a sua misericórdia. Cf. Crª 4-VI-934

9. Nosso Senhor tudo permite, mesmo as coisas mais inesperadas, mesmo os contratempos e as contrariedades, para a sua glória e para nosso maior bem. Ctª 4-VI-934
10. Abandone-se inteiramente à santa vontade de Deus e nada tema! Ctª 4-VI-934
11. Confie no Sagrado Coração de Jesus e em Nossa Senhora de Fátima e não se inquiete nem se perturbe. Ctª 13/18-VI-934
12. É preciso armar-se de coragem e de confiança e lembrar-se de que não é alma vítima e reparadora apenas no nome. Ctª 19-XI-934
13. O Céu só se alcança depois de se ter caminhado entre espinhos e abrolhos pela estrada real da Santa Cruz. Ctª 19-XI-934
14. O amor de Nosso Senhor e o desejo de reparar as ofensas de que Ele é objecto devem levá-la a aceitar com mais resignação o prolongamento do curto exílio. Ctª 19-XI-934
15. Seja generosa para com Deus, que nunca se deixa vencer em generosidade, dando cem por um! Ctª 19-XI-934
16. Procura desanuviar o seu espírito, excitar no seu coração a confiança, conservar a paz e andar alegre e contente no serviço de Deus. Ctª 25-VI-935
17. Que mais quer para se sentir feliz? Chorar para quê? Só se for lá uma vez na vida para desabafar e atirar depois com as tristezas e os temores para trás das costas. Nosso Senhor é Deus de alegria e quer ser servido com alegria. Ctª 25-VI-935
18. Coragem e coração para o alto, procurando agradar ao divino Esposo com fazer todas as acções bem feitas e com pureza de intenção! Não peça sofrimentos, nem grandes nem

pequenos. Mas aceite de bom grado aqueles que o Céu lhe enviar, quaisquer que eles sejam.
Não se deixe dominar pelos seus nervos. Crª 25-VI-935

19. Deve ter continuamente diante dos olhos as palavras de S. Paulo: “Tudo posso naquele que me fortifica”. Crª 11-X-935
20. Com as nossas forças, nada podemos em ordem à nossa santificação e salvação eterna. Crª 11-X-935
21. Nosso Senhor é infinitamente bom e misericordioso, conhece muito bem o frágil barro de que somos formados e ajuda-nos e ampara-nos na medida das nossas necessidades. Crª 11-X-935
22. Estamos no mês do Rosário, mês de bênçãos e graças extraordinárias que nos caem pelas mãos da nossa querida Mãe do Céu. Crª 11-X-935
23. Tratando-se de pessoas que deixaram o mundo e as suas vaidades para o servirem melhor na vida religiosa, Nosso Senhor não pode deixar de ter para com elas cuidados e atenções especiais, ele que não deixa sequer um copo de água dado por seu amor sem a devida recompensa. Crª 11-X-935
24. Reze com devoção o terço e tenha grande confiança na eficácia desta tão poderosa arma do cristão. Crª 11-X-935
25. Levante o seu espírito, recobre coragem, encha o seu coração de doce confiança no poder e na bondade da Santíssima Virgem. Crª 11-X-935
26. Eu não sei como se pode ter medo e afligir-se com a vista das misérias, quem se acha sob a protecção da Mãe de Deus. Crª 11-X-935

27. É preciso que, no meio das pequeninas cruzeiras semeadas no caminho, se conserve a todo o custo a paz de alma, não a deixando perturbar de modo nenhum, suceda o que suceder. Cf. Crª 11-X-935
28. Quero que esteja sempre contente e feliz. Há almas que parecem apostadas, enquanto vivem sobre a terra em converter em motivos de sofrimento as coisas de alegria que Nosso Senhor lhes proporciona. Não são felizes, tanto quanto é possível sê-lo neste mundo, porque verdadeiramente não o querem. Crª 11-X-935
29. Quando Nosso Senhor se dignou chamá-la à vida religiosa, disse-lhe: “Se queres ser perfeita, renuncia-te a ti mesma, toma a tua cruz todos os dias e segue-me”! Crª 26-IX-936
30. É preciso que sejamos sinceros e profundamente humildes, isto é, que reconheçamos a nossa fraqueza, a nossa miséria, o nosso nada, a nossa grande inclinação para o mal. Crª 10-II-938
31. De nós mesmos, nada somos, nada temos, nada podemos, que seja bom e agradável a Deus. Crª 10-II-938
32. É preciso que tenhamos uma confiança ilimitada e contínua na bondade, na misericórdia e no amor de Jesus. Crª 10-II-938
33. A perturbação, a tristeza e o desânimo não vêm de Deus, mas sim de nós mesmos ou do inimigo da nossa alma e só nos fazem mal. Crª 10-II-938
34. Não esqueça de que as melhores mortificações, as mais agradáveis a Nosso Senhor e as mais úteis à alma, são as espirituais, sobretudo, as que resultam do cumprimento exacto do dever e dos pequeninos choques da vida de comunidade. Não a esqueço. Coragem e confiança! Crª 10-II-938

35. A paciência, a resignação, a conformidade com a vontade de Deus na doença são as penitências mais agradáveis ao Senhor e mais úteis à alma. Crª 2-8-938
36. Felizes os que sofrem sabendo sofrer! Crª 27-VI-939
37. Nada de desânimos, que são os maiores obstáculos à própria santificação. Carta de 24-I-928
38. A caridade é tudo sempre e em toda a parte e, de modo especial, na vida religiosa. Crª 8-5-942
39. Nós não podemos nada, mas com Deus podemos tudo. Ele é todo força, bondade e amor. Crª 22-11-945
40. Ponha toda a confiança no amor misericordioso do Coração de Jesus, abandone-se à sua providência amorosa e nada tema. Ele sabe melhor do que nós o que mais nos convém. Crª 27-6-939
41. Nosso Senhor por intermédio da querida Mãe das Dores conceda, as mais preciosas graças dos tesouros divinos para que se santifiquem cada vez mais segundo o seu estado e assim possam ser felizes, mesmo sobre a terra pela paciência, amor e generosidade. Crª 15-4-1953
42. Palavras por mais bonitas que sejam, não passam de palavras. São sons que passam. Crª 25-01-30
43. Coragem e confiança! Nosso Senhor ama-a muito e quiere-a santa e feliz! Crª 1-09-951
44. Ponha toda a sua confiança na misericórdia e no amor do Coração Divino de Jesus e na protecção do Imaculado Coração de Maria. Crª 8-12-950
45. A graça tudo pode. O que é preciso é ser fiel, firme e fervorosa, perseverando, custe o que custar nos seus bons propósitos. Crª 8-12-950

46. Se quer ser santa, como deve querer, deixe-se desapegar a fundo pela graça de tudo o que não é pura vontade e serviço de Deus e morra totalmente para si mesma. Ctª 22-02 -950
47. Ser santa é subir por uma escada de cruzeiros sem nunca parar, com o sorriso nos lábios e o amor da humildade no coração. Ctª 22-02 -950
48. Ande sempre alegre e bem disposta no seu santo serviço, suceda o que suceder, para mais facilmente se santificar e para edificar o próximo. P. Formigão, Carta, Cf. 31-08-927
49. Felizes de vós, se compreenderdes bem a grandeza dessa vocação única, extraordinária, assombrosa, que há-de ser, no decorrer dos tempos e cada vez mais, um justo motivo de santa inveja para as religiosas de todas as outras Ordens e Congregações, antigas e modernas, como privilegiadas que sois do Rei e da Rainha de Fátima! Ctª às primeiras Irmãs
50. Felizes de vós, se compreenderdes bem o valor da graça incomparável, que não só vos constitui esposas do Puríssimo Esposo das virgens e filhas da Rainha das mesmas virgens, sobre o qual o Senhor tem desígnios admiráveis de bondade e de amor. Cf. Ctª às primeiras Irmãs
51. Não vos deixeis perturbar pelas tentações. Ctª às primeiras Irmãs
52. É preciso que todas se santifiquem, não pondo limites sobretudo à sua generosidade na prática da caridade e da união fruto dela e um dos maiores bens duma comunidade religiosa, para que as graças e bênçãos do Céu desçam com abundância sobre a Casa de Nossa Senhora das Dores. Carta, 31-V-937
53. Felizes de vós, se compreenderdes bem a honra sublime que essa vocação representa, tornando-vos, por assim dizer, as benjamins do Coração Eucarístico de Cristo Rei e do Coração Imaculado e doloroso de Nossa Senhora de Fátima. Ctª às primeiras Irmãs

54. Escolhidas para reparadoras e consoladoras desses dois santíssimos e dulcíssimos Corações, saturados de opróbrios e de dores, por causa dos pecados do mundo, especialmente por causa dos pecados de Portugal! Ctª às primeiras Irmãs
55. Sois o alvo das atenções, da estima e do carinho das almas mais belas e mais puras da vossa pátria, que se associarão a vós para fazer violência ao Céu e atrair sobre ela torrentes de misericórdia, a fim de a converter e salvar! Cf. Ctª às primeiras Irmãs
56. O demónio, inimigo acérrimo do nosso bem, já que não pode impedir que sejais perfeitamente felizes na eternidade, há-de tentar perturbar, uma e mil vezes, o doce e santo sossego das vossas almas. Ctª às primeiras Irmãs
57. O demónio, inimigo acérrimo do nosso bem, há-de induzir-vos sob os mais diversos e disparatados pretextos, a estragar com as vossas próprias mãos, a grande felicidade que Nosso Senhor quer que gozeis neste mundo, mesmo no meio das provações físicas e morais, por Ele queridas ou permitidas para vossa santificação. Ctª às primeiras Irmãs
58. Desejo-vos do mais íntimo da minha alma sacerdotal essa paz e essa alegria em Jesus, que são o fruto permanente duma verdadeira e sólida piedade e que, enchendo e saturando o coração. Ctª às primeiras Irmãs
59. Essa paz e essa alegria, deve resplandecer no rosto e traduzir-se nas palavras e nos actos, comunicando-se às vossas companheiras, para despertar ou alimentar nelas essa mesma paz e essa mesma alegria. Cf. Ctª às primeiras Irmãs
60. Felizes de vós, se compreenderdes bem a honra sublime que a vossa vocação representa, tornando-vos, as benjaminas do Coração Eucarístico de Cristo e do Coração Imaculado e doloroso de Nossa Senhora. Cf. Ctª às primeiras Irmãs

61. O verdadeiro fervor está na vontade, isto é, em querer fazer e conformar-se em tudo com a santa vontade de Deus, por mais que custe, precisamente por ser esse o dever. Cr^a.23.10.950
62. Seja mansa e humilde e use de caridade e condescendência para com o próximo. Cr^a.23.10.950
63. A obra da sua santificação é uma obra de toda a sua vida e só terá a sua consumação no Céu. Cr^a.23.10.950
64. A Religiosa, em virtude da profissão que faz, é obrigada a amar o seu Instituto e a cumprir integralmente as suas Constituições. Cr^a 19-II-954
65. O fim da nossa Congregação é a realização da mensagem de oração e reparação de Fátima. Cr^a 19-II-954
66. Da sua alma consagrada ao Senhor deve sair um hino de amor, de louvor e acção de graças, em todos os dias da sua vida sobre a terra. Dê-se inteiramente ao serviço d'Ele com a generosidade e o ardor seráfico duma Santa Teresinha. Ofereça em união com Jesus as suas adorações de cada dia pelos pecadores e pelos que sofrem. Estampa, 1936
67. Que bem que faz o bom exemplo! Cr^a.1-02-935
68. Oh, como me sinto feliz de ver a graça divina trabalhando a sua alma, iluminando-a sem cessar e purificando-a cada vez mais! Cr^a 24.05.928
69. Faça todas as suas acções com pureza de intenção e ao mesmo tempo com uma santa simplicidade e reporte sempre ao bom Deus a glória de todo o bem que praticar, sem reservar a menor parte para si, sem se comprazer nisso. Cr^a 24.05.928
70. Nosso Senhor é admirável nos seus desígnios! É bem certo que o homem põe e Deus dispõe. Cr^a de 9-I-933

71. Não é proibido pela moral cristã usar de ingredientes para conservar a beleza e a saúde.

Ct^a.2-11-942

72. Sossega, e pensa em te tratares o melhor possível para seres bonita. Ct^a10-09- 917

73. Quando as almas são boas e dadas à contemplação, o demónio tenta-as mais que as outras por essa forma. É preciso estar de sobreaviso e tanto mais quanto é certo que elas são sinceras, cf. Ct^a.20-01-935

74. Está em paz e faz a diligência por te distrair, esquecer e desprezar as patéticas da imaginação que é sempre a doida da casa. Ct^a.20-01-935

75. Cautela com a “Voz interior... Ver, ouvir, esperar e não ter pressa em acreditar. É tão fácil e tão frequente a ilusão nessa matéria! E parece-se tanto com a realidade! Ct^a. 1-2-935

76. Esquece-te. Distrai-te! Obedece. Anda em paz! Anda alegre! Anda confiante, é obrigação e não devoção evitar cansar o espírito e perturbar os nervos. Não queiras obrigar Nosso Senhor, pelo amor que te tem, a fazer milagres para te conservar o juízo de que tanto precisas para o governo da casa. Cf. Ct^a.4-2-935

77. É bem certo que neste mundo andam as dores e as alegrias misturadas. Ct^a.4-2-935

78. Com almas “sensatas” pode-se ir até ao cabo do mundo. Dá gosto trabalhar com elas. Confiam, abandonam-se e ficam em paz, preocupadas apenas com a sua maior santificação. Cf. Ct^a.8-2-935

79. Alma querida, não se assuste, não desanime, não se deixe abater por nenhuma tentação.

Ct^a.11-8-927

80. Nem sempre a semente frutifica logo pelo menos de maneira que se veja. Ctª 27-05-937
81. Saudades, muitas e vivas, para todas sem exceção, desejando às mais rabinas que neste mês se tornem duma vez para sempre mansas e humildes à semelhança do Coração Divino. Ctª 3-06-937
82. Não te perturbes nem te aflijas com os disparates da imaginação. Ctª 9-11-945
83. Peça todos os dias um amor forte, que nada faça abater, um amor puro que ame sem interesse e sem mistura de nenhum amor contrário ao de Jesus, um amor crucificado, que aceite com resignação as cruzes e tribulações e se esforça por aceitá-las, à imitação dos santos, com alegria e gosto e chegar a desejá-las e procurá-las. Ctª 24-01-928
84. Há amores que envenenam e destroem, há dedicações que matam. Ctª de 11-11-952
85. Caridade, sim, muita, toda, sempre bondade, paciência, mansidão, condescendência mesmo, quando for justo ou razoável, mas firmeza quando é preciso manter a ordem e a disciplina, corrigir defeitos dobrar vontades, combater caprichos e santificar as almas. Cf. Ctª 6-07-937
86. A caridade perdoa tudo e a humildade arranja tudo. Ctª 7-07-935
87. Praticai a caridade fraterna com o maior esmero possível. Ctª às primeiras Irmãs
88. Que a vossa querida Betânia de Jesus-Hóstia e da Virgem das Dores seja, também sob este ponto de vista, uma estância deliciosa e encantadora, um autêntico cantinho do Céu! Ctª às primeiras Irmãs
89. Amai-vos umas às outras, irmãmente, nos Corações e pelos Corações de Jesus e Maria, com verdadeiro amor sobrenatural, amor de caridade. Ctª às primeiras Irmãs

90. Nada é capaz de destruir ou sequer esfriar, o amor de caridade, que se sacrifica de boa vontade e se faz tudo para todos, a fim de tornar contentes a todos e a todos santificar e salvar. Cf. Ct^a às primeiras Irmãs
91. Que cada uma de vós se empenhe, por efeito dessa caridade, que é a rainha das virtudes, em contribuir para a felicidade das suas companheiras! Ct^a às primeiras Irmãs
92. Formem todas uma só alma e um só coração, unidas indissolivelmente em Nosso Senhor, que é a própria caridade, o amor por essência, vínculo de união entre as almas! Ct^a às primeiras Irmãs
93. Os homens movem-se, mas é Deus que os guia. Ct^a, P. Formigão
94. Não me esquecerei de pedir a Nosso Senhor que se digne conceder-lhe, com uma humildade profunda e bem sentida, uma generosidade cada vez maior para com Ele e uma grande confiança no poder da sua bondade e do seu amor. Ct^a, P. Formigão
95. Alma querida, não se assuste, não desanime, não se deixe abater por nenhuma tentação. Ct^a, P. Formigão
96. Confie na amorosíssima Providência de Nosso Senhor, abandone-se sem reserva à sua misericórdia e ao seu amor, deixe-se guiar como uma criança dócil pela mão que a guia e vença-se a si mesma, afastando para longe todos os receios, todas as tristezas e preocupações. Ct^a, P. Formigão
97. Confie na amorosíssima Providência de Nosso Senhor, abandone-se sem reserva à sua misericórdia e ao seu amor, deixe-se guiar como uma criança dócil pela mão que a guia e vença-se a si mesma, afastando para longe todos os receios, todas as tristezas e preocupações. Ct^a 11-08-927

98. Que as luzes do Divino Espírito Santo e as bênçãos de Nossa Senhora do Rosário desçam com abundância sobre a alma para que seja um anjo de pureza e um serafim de amor cada vez mais puro, mais belo e mais abrasado. Cf. Cª 2-07-934
99. O sol divino que esconde os seus raios na Eucaristia deve agora iluminar o horizonte da alma e alargar-lhe as perspectivas. Cf. P. Formigão carta de 24-I-928
100. Com o coração desoprimido e sequioso da verdadeira paz e da verdadeira felicidade, só na prática da virtude, no cumprimento do dever se pode encontrar, abandone-se sem reservas à providência amorosa do Coração Divino que palpita em Jesus-Hóstia no sacrário da Igreja e no sacrário vivo da sua alma. Cf. P. Formigão carta de 24-I-928
101. Jesus no seu Sacramento de Amor seja a alegria da sua alma. P. Formigão carta de 10-IX-927
102. Na humildade, na obediência e na paciência é que Deus produz as grandes obras. Padre Formigão, Carta de 12-X-952
103. É preciso que o demónio não estrague a obra de Deus. A vitória virá pela humildade, coragem e confiança. Cf. Padre Formigão, Carta, 20.01.1934
104. Confie na amorosíssima Providência de Nosso Senhor, abandone-se sem reserva à sua misericórdia e ao seu amor, deixe-se guiar como uma criança dócil pela mão que a guia e vença-se a si mesma, afastando para longe todos os receios, todas as tristezas e preocupações. P. Formigão Carta 11-VIII-927
105. Como Nosso Senhor é bom! Como Ele é tão generoso, como Ele é tão amigo! P. Formigão Carta 18.08.927

106. Nosso Senhor parece estar fazendo em si o que faz o escultor no mármore informe que quer converter numa estátua perfeita, em que se realize cabalmente o modelo idealizado pelo seu espírito de artista consumado. P. Formigão Carta 18.08.927
107. É de todo o ponto admirável e para mim altamente consoladora a acção da graça, o trabalho amorosamente paternal de Deus na sua alma eleita. P. Formigão Carta 18.08.927
108. Bendito seja Ele nos seus desígnios amorosos, nas obras admiráveis saídas do seu Coração dulcíssimo! P. Formigão Carta 18.08.927
109. Deixe a garça operar livremente na sua alma e, como uma criança que nada teme e confia sempre, suceda o que suceder, certa de que a mãe jamais a desampara, ofereça-se generosamente a Nosso Senhor para tudo, tudo o que Ele quiser de si. P. Formigão Carta 18.08.927
110. É muito bom desejar ser santa, mas é preciso que o deseje ser como Deus quer e não como a Menina entende. P. Formigão Carta 31-VIII-927
111. Nosso Senhor quer que cada qual se santifique segundo o seu estado. P. Formigão Carta 31-VIII-927
112. Jesus, o Rei Divino tornado pobríssimo por amor de nós, desposar a santa Pobreza e viver uma vida de sacrifício e de expiação. P. Formigão, Carta, 18-IV-928
113. O que Nosso Senhor exige, e o que tem valor, é o fervor da vontade em servir a Deus. O fervor sensível não é necessário e muitas vezes não depende de nós, embora frequentemente acompanhe o fervor da vontade e seja um efeito dela. P. Formigão Carta 31-VIII-927
114. O serviço de Nosso Senhor, a vida de piedade, a obra da nossa santificação não é o que imagina. Sem dúvida há que trabalhar, há que sofrer, há que lutar, mas o amor de Deus e a

sua graça suavizam esse trabalho, aliviam esse sofrimento, dão-nos forças para triunfar nessa luta. Nosso Senhor é Deus de paz e de alegria. Cf. P. Formigão Carta 10-IX-927

115. “Jesus manso e humilde de Coração, faizei o meu coração semelhante ao vosso”!

Não tenho melhor resposta para dar à tua última carta do que recomendar-te o uso frequente desta jaculatória. Mas, para que ela produza efeito, é preciso dizê-la do fundo da alma e pensando na mansidão de Nosso Senhor, nos exemplos admiráveis que nos deu destas virtudes em diversas circunstâncias da sua vida mortal e, especialmente, durante a sua sagrada Paixão. P. Formigão, Carta,13-VII-937

116. Podes combater eficazmente os impulsos violentos do teu temperamento irascível, acalmar os nervos exacerbados e gozar sempre, mesmo no meio das maiores contrariedades, daquela doce paz que Jesus prometeu aos mansos e humildes de coração. “Aprendeis de mim que sou manso e humilde de Coração e encontrareis paz para as vossas almas”! P. Formigão, Carta,13-VII-937

117. Ajudem-me a agradecer a Nosso Senhor tantos benefícios que se dignou dispensar-me! Foram tantos, tão grandes e tão imerecidos.! P. Formigão Carta de 27.11.1933.

118. Como Nosso Senhor é bom! Como Ele é tão generoso, como Ele é tão amigo! P. Formigão Carta de 18.08.927

119. Nosso Senhor parece estar fazendo em si o que faz o escultor no mármore informe que quer converter numa estátua perfeita, em que se realize cabalmente o modelo idealizado pelo seu espírito de artista consumado. P. Formigão Carta de 18.08.927

120. Deixe a garça operar livremente na sua alma e, como uma criança que nada teme e confia sempre, suceda o que suceder, certa de que a mãe jamais a desampara, ofereça-se

121. O serviço de Nosso Senhor, a vida de piedade, a obra da nossa santificação não é o que imagina. Sem dúvida há que trabalhar, há que sofrer, há que lutar, mas o amor de Deus e a sua graça suavizam esse trabalho, aliviam esse sofrimento, dão-nos forças para triunfar nessa luta. Nosso Senhor é Deus de paz e de alegria. Cf. P. Formigão Carta de 10-IX-927
122. Coração para o alto, coragem e confiança,! Nada de tristezas e de desânimos! Por mais pobre e fraca que nos julgue, Nosso Senhor é a própria Força. Que seria de nós sem Ele? Ele bem sabe o que nós somos, o que nós valem. E por isso mesmo nos disse: “Vinde a mim todos os que sofreis e estais atribulados e eu vos confortarei.” Que mais queremos nós, se nele temos tudo quanto é preciso? Como somos difíceis de contentar, se nem Deus com as suas riquezas infinitas parece que nos basta! Cf. P. Formigão Carta de 10-IX-927
123. Jesus, o Rei Divino tornado pobríssimo por amor de nós, desposar a santa Pobreza e viver uma vida de sacrifício e de expiação. P. Formigão, Carta de 18-IV-928
124. É preciso, custe o que custar, alimentar continuamente no coração, tão pobre e tão pequenino, mas com ânsias tão grandes que só Jesus, o Rei de amor, que tanto ama, apesar das misérias e talvez por causa delas, é capaz de as satisfazer cabalmente, a confiança, a paz, a resignação, a coragem e a alegria, sim, a alegria, por mais duras que sejam as provações. P. Formigão, Carta de 29-X-1934
125. Como Nosso Senhor é bom! Depois da tempestade vem a bonança, depois da luta e do sofrimento, a paz, a alegria e a consolação. Bendito seja Ele por tudo! P. Formigão, Carta 9-I-935
126. Depois da graça de Deus, o futuro do Instituto está nas mãos das Irmãs e depende do espírito de observância e fervor que tiverem. O perigo não está fora, está dentro.
- Ctº25/7/939

127. Haja sempre muita humildade, muita obediência e muita caridade juntamente com o bom espírito e uma piedade sólida e activa, as potências do Inferno nada poderão contra o Instituto”. Ctª 25/7/939
128. Não se perturbe nem se aflija! Ore, confie e espere! Repito: não se aflija! Confie em Nossa Senhora de Fátima. Ctª 4-VI-934
129. Estamos no mês de Junho. Lembre-se das promessas tão consoladoras do Sagrado Coração de Jesus. Implore com confiança e fervor a sua misericórdia. Cf. Ctª 4-VI-934
130. Nosso Senhor tudo permite, mesmo as coisas mais inesperadas, mesmo os contratempos e as contrariedades, para a sua glória e para nosso maior bem. Ctª 4-VI-934
131. Abandone-se inteiramente à santa vontade de Deus e nada tema! Ctª 4-VI-934
132. Confie no Sagrado Coração de Jesus e em Nossa Senhora de Fátima e não se inquiete nem se perturbe. Ctª 13/18-VI-934
133. É preciso armar-se de coragem e de confiança e lembrar-se de que não é alma vítima e reparadora apenas no nome. Ctª 19-XI-934
134. O Céu só se alcança depois de se ter caminhado entre espinhos e abrolhos pela estrada real da Santa Cruz. Ctª 19-XI-934
135. O amor de Nosso Senhor e o desejo de reparar as ofensas de que Ele é objecto devem levá-la a aceitar com mais resignação o prolongamento do curto exílio. Ctª 19-XI-934
136. Seja generosa para com Deus, que nunca se deixa vencer em generosidade, dando cem por um! Ctª 19-XI-934

137. Procura desanuviar o seu espírito, excitar no seu coração a confiança, conservar a paz e andar alegre e contente no serviço de Deus. Crª 25-VI-935
138. Que mais quer para se sentir feliz? Chorar para quê? Só se for lá uma vez na vida para desabafar e atirar depois com as tristezas e os temores para trás das costas. Nosso Senhor é Deus de alegria e quer ser servido com alegria. Crª 25-VI-935
139. Coragem e coração para o alto, procurando agradar ao divino Esposo com fazer todas as acções bem feitas e com pureza de intenção! Não peça sofrimentos, nem grandes nem pequenos. Mas aceite de bom grado aqueles que o Céu lhe enviar, quaisquer que eles sejam. Não se deixe dominar pelos seus nervos. Crª 25-VI-935
140. Deve ter continuamente diante dos olhos as palavras de S. Paulo: “Tudo posso naquele que me fortifica”. Crª 11-X-935
141. Com as nossas forças, nada podemos em ordem à nossa santificação e salvação eterna. Crª 11-X-935
142. Nosso Senhor é infinitamente bom e misericordioso, conhece muito bem o frágil barro de que somos formados e ajuda-nos e ampara-nos na medida das nossas necessidades. Crª 11-X-935
143. Tratando-se de pessoas que deixaram o mundo e as suas vaidades para o servirem melhor na vida religiosa, Nosso Senhor não pode deixar de ter para com elas cuidados e atenções especiais, ele que não deixa sequer um copo de água dado por seu amor sem a devida recompensa. Crª 11-X-935
144. Estamos no mês do Rosário, mês de bênçãos e graças extraordinárias que nos caem pelas mãos da nossa querida Mãe do Céu. Crª 11-X-935

145. Reze com devoção o terço e tenha grande confiança na eficácia desta tão poderosa arma do cristão. Crª 11-X-935
146. Levante o seu espírito, recobre coragem, encha o seu coração de doce confiança no poder e na bondade da Santíssima Virgem. Crª 11-X-935
147. Eu não sei como se pode ter medo e afligir-se com a vista das misérias, quem se acha sob a protecção da Mãe de Deus. Crª 11-X-935
148. É preciso que, no meio das pequeninas cruzeiras semeadas no caminho, se conserve a todo o custo a paz de alma, não a deixando perturbar de modo nenhum, suceda o que suceder. Cf. Crª 11-X-935
149. Quero que esteja sempre contente e feliz. Há almas que parecem apostadas, enquanto vivem sobre a terra em converter em motivos de sofrimento as coisas de alegria que Nosso Senhor lhes proporciona. Não são felizes, tanto quanto é possível sê-lo neste mundo, porque verdadeiramente não o querem. Crª 11-X-935
150. Quando Nosso Senhor se dignou chamá-la à vida religiosa, disse-lhe: “Se queres ser perfeita, renuncia-te a ti mesma, toma a tua cruz todos os dias e segue-me”! Crª 26-IX-936
151. É preciso que sejamos sinceros e profundamente humildes, isto é, que reconheçamos a nossa fraqueza, a nossa miséria, o nosso nada, a nossa grande inclinação para o mal. Crª 10-II-938
152. De nós mesmos, nada somos, nada temos, nada podemos, que seja bom e agradável a Deus. Crª 10-II-938
153. É preciso que tenhamos uma confiança ilimitada e contínua na bondade, na misericórdia e no amor de Jesus. Crª 10-II-938

154. A perturbação, a tristeza e o desânimo não vêm de Deus, mas sim de nós mesmos ou do inimigo da nossa alma e só nos fazem mal. Crª 10-II-938
155. Não esqueça de que as melhores mortificações, as mais agradáveis a Nosso Senhor e as mais úteis à alma, são as espirituais, sobretudo, as que resultam do cumprimento exacto do dever e dos pequeninos choques da vida de comunidade. Não a esqueço. Coragem e confiança! Crª 10-II-938
156. A paciência, a resignação, a conformidade com a vontade de Deus na doença são as penitências mais agradáveis ao Senhor e mais úteis à alma. Crª 2-8-938
157. Felizes os que sofrem sabendo sofrer! Crª 27-VI-939
158. Ninguém tem o direito de ser pesado aos outros. Crª 26-08-924
159. A caridade é tudo sempre e em toda a parte e, de modo especial, na vida religiosa. Crª 8-5-942
160. Ponha toda a confiança no amor misericordioso do Coração de Jesus, abandone-se à sua providência amorosa e nada tema. Ele sabe melhor do que nós o que mais nos convém. Crª 27-6-939
161. Nós não podemos nada, mas com Deus podemos tudo. Ele é todo força, bondade e amor. Crª 22-11-945
162. Nosso Senhor por intermédio da querida Mãe das Dores conceda, as mais preciosas graças dos tesouros divinos para que se santifiquem cada vez mais segundo o seu estado e assim possam ser felizes, mesmo sobre a terra pela paciência, amor e generosidade. Crª 15-4-1953

163. Palavras por mais bonitas que sejam, não passam de palavras. São sons que passam. Ctª 25-01-30
164. Quer ser santa? Aí fica o segredo de o ser. Não há outro caminho senão o da obediência. Ctª 26-08-924
165. Quão pouco é preciso para ser santo. Nada mais do que habituar-se a querer em todas as ocasiões o que Deus quer. Ctª 26-08-924
166. Para ser verdadeiramente santo, é preciso sê-lo segundo a vontade de Deus. Ctª 26-08-924
167. Coragem e confiança! Nosso Senhor ama-a muito e quiere-a santa e feliz! Ctª 1-09-951
168. Ponha toda a sua confiança na misericórdia e no amor do Coração Divino de Jesus e na protecção do Imaculado Coração de Maria. Ctª 8-12-950
169. A graça tudo pode. O que é preciso é ser fiel, firme e fervorosa, perseverando, custe o que custar nos seus bons propósitos. Ctª 8-12-950
170. Se quer ser santa segundo o seu estado, como deve querer, deixe-se desapegar a fundo pela graça de tudo o que não é pura vontade e serviço de Deus e morra totalmente para si mesma. Ctª 22-02 -950
171. Ser santa é subir por uma escada de cruces sem nunca parar, com o sorriso nos lábios e o amor da humildade no coração. Ctª 22-02 -950
172. Ande sempre alegre e bem disposta no seu santo serviço, suceda o que suceder, para mais facilmente se santificar e para edificar o próximo. P. Formigão, Carta, Cf. 31-08-927
173. Prepara-te, pois, para receberes dignamente a Jesus Sacramentado, tornando-te muito bonzinho e estudando bem o catecismo. Carta de Março de 1898

174. Prepara-te, pois, para receberes dignamente a Jesus Sacramentado, tornando-te muito bonzinho e estudando bem o catecismo. Pede-Lhe e roga-Lhe de todo o teu coração que nos conceda a graça de passarmos santamente esta vida de trabalhos e sofrimentos, a fim de juntos O possuirmos e glorificarmos por toda a eternidade na pátria celestial. Carta de Março de 1898
175. Recomendo-te que te apliques com empenho a adquirir a ciência e a virtude, que estreitamente unidas formam o carácter dos cidadãos prestimosos, tão necessários à nossa pátria, nestes tempos de ignorância e descrença, em que o erro acoita, sob suas negras asas, tantos corações pervertidos, tantas mentes obscurecidas. Carta de 10 de Março de 1899
176. S. José fazei-me fervorosa, paciente e corajosa e muito pura como um Anjo e cheia de caridade para com o próximo. Dai-me um coração de Anjo abrasado como o de um Serafim para amar a Deus. Estampa, 1953
177. A santa vontade de Deus sempre e em todas as coisas. Carta às primeiras Irmãs
178. A santa vontade de Deus, eis o lema que adoptaram os heróis da santidade, eis a ideia força, a ideia directora, a ideia motriz, que deve fixar-se dum modo permanente e indelével no espírito e no coração da pessoa particularmente consagrada ao Senhor. Cf. P. Carta às primeiras Irmãs
179. A santa vontade de Deus, para que, actuando como uma poderosa alavanca, a ajude a elevar-se, a subir cada vez mais alto, a ascender sem descanso, com passo firme e seguro, até às cumeadas da montanha da perfeição religiosa. Carta às primeiras Irmãs
180. Felizes delas que tudo ignoram e praza a Deus que nunca venham a saber nada do que se passa. Carta de 27-08-1933

181. Os homens movem-se, mas é Deus que os guia. Carta de 15-IX-925
182. É de todo o ponto admirável e para mim altamente consoladora a acção da graça, o trabalho amorosamente paternal de Deus na sua alma eleita. Carta de 18.08.927
183. Bendito seja Ele nos seus desígnios amorosos, nas obras admiráveis saídas do seu Coração dulcíssimo! Carta de 18.08.927
184. É muito bom desejar ser santa, mas é preciso que o deseje ser como Deus quer e não como a Menina entende. Carta de 31-08-927
185. Nosso Senhor quer que cada qual se santifique segundo o seu estado. Carta de 31-08-927
186. O que Nosso Senhor exige, e o que tem valor, é o fervor da vontade em servir a Deus. O fervor sensível não é necessário e muitas vezes não depende de nós, embora frequentemente acompanhe o fervor da vontade e seja um efeito dela. Carta de 31-08-927
187. Deus quer o que é melhor, o que pode proporcionar mais glória, edificar ou auxiliar mais o próximo. Cf. Carta de 31-08-927
188. Ande sempre alegre e bem disposta no seu santo serviço, suceda o que suceder, para mais facilmente se santificar e para edificar o próximo. Cf. Carta de 31-08-927
189. É preciso que seja constante e inabalável a confiança na misericórdia Divina e que se mantenha até ao último instante da vida a paz e tranquilidade que experimenta e que são compatíveis com as lutas e provações, com as maiores tempestades interiores e exteriores

com que costumam ser favorecidas as almas chamadas à prática da perfeição especial, que consiste em evitar tudo quanto desagrada a Deus. Carta de 18-VIII-937

190. Não há ninguém neste mundo que, tendo a sorte de conhecer e amar a Deus, não possa ser feliz, tanto quanto possível, apesar das provações, quaisquer que elas sejam e por maiores que sejam. Carta de 4-V-934

191. Não perca nunca a paz e a alegria! Queira ser uma santa para glória de Deus. Carta de 4-V-934

192. Felizes delas que tudo ignoram e praza a Deus que nunca venham a saber nada do que se passa. Carta 27.08.1933

193. Ajudem-me a agradecer a Nosso Senhor tantos benefícios que se dignou dispensar-me! Foram tantos, tão grandes e tão imerecidos”! Carta 27.11. 1933.

194. Os homens movem-se, mas é Deus que os guia. Carta 15-IX-925

195. Deus quer o que é melhor, o que pode proporcionar mais glória, edificar ou auxiliar mais o próximo. Cf. Carta 31-VIII-927

196. Que a Luz do Alto desça copiosa sobre essas almas e que elas se deixem guiar docilmente. Diário,

197. A contrariedade é o selo das obras de Deus, e nós queremos que a obra seja Obra de Deus, e mais nada. Diário

198. Como Nossa Senhora conduz as coisas, agora que parece ver-se claramente o que Nossa Senhora quis inspirando-lhe a aceitação das contemplativas, no sítio onde o seu manto, tão largo como o seu Coração de Mãe, a todos acolhe e abriga! Diário

199. Bem haja o Pastor que com os olhos em Deus conduz a porção escolhida do rebanho por vias rectas. Diário