

# O verdadeiro sentido do descanso

Dando continuidade a sua série de catequeses sobre o Decálogo, o Papa falou nesta quarta-feira sobre o repouso como “momento de contemplação e louvor”, “é a bênção da realidade”. Francisco recordou ainda a necessidade de nos reconciliarmos com nossa própria história, pois a verdadeira paz, não é mudá-la, mas dar as boas-vindas e valorizá-la.”

05/09/2018

*Prezados irmãos e irmãs, bom dia!*

A viagem através do Decálogo levá-nos hoje ao mandamento sobre o dia do repouso. Parece um mandamento fácil de cumprir, mas é uma impressão errada. Descansar verdadeiramente não é simples, porque há o repouso falso e o repouso autêntico. Como podemos reconhecê-los?

A sociedade atual é sedenta de diversões e férias. A indústria da distração é deveras florescente e a publicidade desenha o mundo ideal como um grande parque de diversões onde todos se distraem. O conceito de *vida* hoje predominante não tem o baricentro na atividade e no empenho, mas na *evasão*. Ganhar para se divertir, para se satisfazer. A

imagem-modelo é aquela de uma pessoa de sucesso, que pode permitir-se amplos e diferentes espaços de prazer. Mas esta mentalidade faz escorregar na insatisfação de uma existência anestesiada pela diversão, que não é repouso, mas alienação e fuga da realidade. O homem nunca descansou tanto como hoje, e no entanto o homem jamais experimentou tanto vazio como hoje! A possibilidade de se divertir, de sair, os cruzeiros, as viagens, muitas coisas não te proporcionam a plenitude do coração. Aliás, não te dão o repouso!

As palavras do Decálogo procuram e encontram o cerne do problema, lançando uma luz diferente sobre o que é o descanso. O mandamento tem um elemento peculiar: oferece uma motivação. O repouso em nome do Senhor tem um motivo específico: «Porque em seis dias o Senhor fez o

céu, a terra, o mar e tudo o que eles contêm, e repousou no sétimo dia; e por isso, o Senhor abençoou o dia de sábado e o consagrou» (*Êx 20, 11*).

Isto remete para o fim da criação, quando Deus diz: «Deus contemplou toda a sua obra, e viu que tudo era muito bom» (*Gn 1, 31*). E então começa o dia do repouso, que é a alegria de Deus por aquilo que criou. É o dia da contemplação e da bênção!

Portanto, no que consiste o repouso, segundo este mandamento? No momento da contemplação, no momento do louvor, não da evasão. Trata-se do tempo para olhar a realidade e dizer: como é bonita a vida! Ao descanso como fuga da realidade, o Decálogo opõe o repouso como *bênção da realidade*. Para nós, cristãos, o centro do dia do Senhor, o domingo, é a Eucaristia, que significa “*ação de graças*”. É o dia para dizer a Deus: Senhor, obrigado pela vida,

pela sua misericórdia, por todos os teus dons. O domingo não é o dia para anular os outros dias, mas para os recordar, bendizer e fazer as pazes com a vida. Quantas pessoas têm muitas possibilidades de se divertir, e não estão em paz com a vida! O domingo é o dia para fazer as pazes com a vida, dizendo: a vida é preciosa; não é fácil, às vezes é dolorosa, mas é preciosa.

Ser introduzido no repouso autêntico é uma obra de Deus em nós, mas exige que nos afastemos da maldição e da sua fascinação (cf. Exort. Apost. *Evangelii gaudium*, 83). Com efeito, é extremamente fácil convencer o coração à infelicidade, ressaltando motivos de descontentamento. A bênção e a alegria implicam uma abertura ao bem, que é um movimento adulto do coração. O bem é amoroso e nunca se impõe. Deve ser escolhido!

A paz escolhe-se, não pode ser imposta e não se encontra por acaso. Afastando-se das dobras amargas do seu coração, o homem tem necessidade de fazer as pazes com aquilo do que foge. É preciso reconciliar-se com a própria história, com os fatos que não se aceitam, com as partes difíceis da própria existência. Pergunto-vos: cada um de vós se reconciliou com a própria história? Uma pergunta sobre a qual pensar: reconciliei-me com a minha história? Com efeito, a verdadeira paz não consiste em mudar a própria história, mas em aceitá-la e valorizá-la tal como é!

Quantas vezes encontramos cristãos doentes que nos consolaram com uma serenidade que não se encontra nos foliões, nem nos hedonistas! E vimos pessoas humildes e pobres regozijar com pequenas graças, com uma felicidade com sabor de eternidade!

No Deuteronômio, o Senhor diz: «Ponho diante de ti a vida e a morte, a bênção e a maldição. Escolhe, pois, a vida, para que vivas com a tua posteridade» (30, 19). Esta opção é o “*fiat*” da Virgem Maria, é uma abertura ao Espírito Santo que nos coloca nos passos de Cristo, Aquele que se entrega ao Pai no momento mais dramático, empreendendo assim o caminho que conduz à Ressurreição.

Quando se torna bela a vida? Quando se começa a pensar bem dela, seja qual for a nossa história. Quando o dom de uma dúvida abre caminho: que tudo seja graça [Como nos recorda Santa Teresa do Menino Jesus, tirada de G. Bernanos, *Diario di un curato di campagna* [“Diário de um Pároco de Aldeia”] Milão 1965, p. 270] e aquele santo pensamento fragmenta o muro interior da insatisfação, inaugurando o repouso autêntico. A vida torna-se bela

quando se abre o coração à Providência e se descobre que é verdade aquilo que reza o Salmo: «Só em Deus repousa a minha alma» (62, 2). Como é bonita esta frase do Salmo: «Só em Deus repousa a minha alma»!

---

## Saudações

Dirijo uma saudação cordial a todos os peregrinos de língua portuguesa, particularmente aos fiéis do Porto e do Brasil. Sois chamados a ser testemunhas do Evangelho no mundo, transfigurados pela alegria e pela graça misericordiosa que Jesus nos dá cada domingo na Eucaristia. Desça sobre vós e sobre vossas famílias a bênção de Deus!

Dirijo um pensamento particular aos jovens, aos idosos, aos enfermos e aos recém-casados.

No próximo sábado celebrar-se-á a festa da Natividade da Bem-Aventurada Virgem Maria. A festa coincide com o final do verão e das colheitas, recordando-nos que Deus é fiel às suas promessas e, em Maria Santíssima, preparou um templo vivo no qual o seu Filho, encarnando-se, quis habitar no meio de nós e adquirir-nos a salvação. Deus vos abençoe!

---

## **Recursos relacionados com esta catequese do Papa Francisco**

• O que são os dez mandamentos?  
Quais são?

• **Explicação de cada um dos 10 Mandamentos:**

1. Amar a Deus sobre todas as coisas.
2. Não tomar seu santo nome em vão.

3. Guardar domingos e festas de guarda.

4. Honrar Pai e Mãe.

5. Não matar.

6. Não pecar contra a castidade.

7. Não roubar.

8. Não levantar falso testemunho.

9. Não desejar a mulher do próximo.

10. Não cobiçar as coisas alheias.

---

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/o-verdadeiro-  
sentido-do-reposo/](https://opusdei.org/pt-br/article/o-verdadeiro-sentido-do-reposo/) (01/02/2026)