

"O descanso não é não fazer nada"

Todos os pecados - disseste-me - parece que estão à espera do primeiro momento de ócio. O próprio ócio já deve ser um pecado! - Quem se entrega a trabalhar por Cristo não há de ter um momento livre, porque o descanso não é não fazer nada; é distrair-se em atividades que exigem menos esforço.
(Caminho, 357)

29 de janeiro

Tens que ser uma brasa acesa, que leve fogo a toda a parte. E, onde o ambiente for incapaz de arder, tens que aumentar a sua temperatura espiritual.

- Senão, estás perdendo o tempo miseravelmente, e fazendo-o perder aos que te rodeiam. (Sulco, 194)

Tudo o que acaba e não contenta a Deus é nada e menos que nada (Santa Teresa de Jesus, *Livro da vida*, 20, 26). Compreendemos agora por que uma alma deixa de saborear a paz e a serenidade quando se afasta do seu fim, quando se esquece de que Deus a criou para a santidade? Esforçai-vos por não perder nunca este "ponto de mira" sobrenatural, mesmo à hora do lazer ou do descanso, tão necessários como o trabalho na vida de cada um. (Amigos de Deus, 10)

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/dailytext/o-descanso-
nao-e-nao-fazer-nada/](https://opusdei.org/pt-br/dailytext/o-descanso-nao-e-nao-fazer-nada/) (29/01/2026)