

# **Meditações: 14º domingo do Tempo Comum (Ano A)**

Reflexão para meditar no 14º domingo do Tempo Comum (Ano A). Os temas propostos são: recuperar a serenidade e a força; Jesus é o nosso descanso; ser descanso para os outros.

- Recuperar a serenidade e a força
- Jesus é o nosso descanso
- Ser descanso para os outros

.....

EM CERTA OCASIÃO, Jesus dirigiu estas palavras aos Seus discípulos enquanto orava: “Vinde a mim todos vós que estais cansados e fatigados sob o peso dos vossos fardos, e eu vos darei descanso” (Mt 11, 28). É normal que muitas vezes procuremos formas de aliviar o cansaço do dia a dia. Nesses momentos, o Senhor apresenta-Se como garantia para recuperar as forças e acalmar o espírito. Um momento de oração silenciosa com Ele pode ajudar-nos a apreciar com uma perspectiva diferente o que vivemos durante o dia: à luz dos olhos de Deus, que é Pai misericordioso, podemos ver cada um destes acontecimentos de um modo diferente. Por isso, a oração é uma espécie de refúgio: junto ao Sacrário, muitas vezes as tensões diminuem, a raiva desaparece, recuperamos a calma e afastamos as nuvens que talvez obscureçam a nossa alegria.

“Vinde sozinhos para um lugar deserto, e descansai um pouco” (Mc 6, 31), disse o Senhor em outro momento aos apóstolos, e diz o mesmo a nós. Hoje, com o ritmo agitado de cada dia cheio de trabalho, com um ambiente muitas vezes cheio de ruído, essa desconexão pode ser considerada um belo ideal, mas praticamente irrealizável. Gostaríamos de nos afastar de tantos estímulos que exigem a nossa atenção para centrarmos no essencial, mas percebemos que não é tão simples assim.

O Papa deu alguns conselhos muito específicos para facilitar este clima de recolhimento “Aprendamos a parar, a desligar o celular, a contemplar a natureza, a regenerar-nos no diálogo com Deus”<sup>[1]</sup>. Assim como o descanso físico ajuda o corpo a recuperar, um fenômeno semelhante ocorre nos nossos corações e almas quando reservamos

um tempo de silêncio para Deus, sem pressa. Ele nos ajudará a recuperar a alegria e a serenidade – se as tivermos perdido – e nos dará forças para lutar nas pequenas ou grandes batalhas de cada dia.

---

SÃO JOSEMARIA, numa meditação que dirigiu a alguns dos seus filhos em Roma, falou da fonte da nossa força. Com o passar dos anos, é normal que nos sintamos mais cansados depois de um dia de trabalho, ou então algum defeito recorrente, nosso ou alheio, nos pesa mais intensamente. Além disso, o aparecimento de uma doença pode tirar as nossas forças físicas e até enfraquecer-nos interiormente. Naquela época, o fundador do Opus Dei encorajava a procurar refúgio no contato constante com Cristo.

“Descobrireis como então se torna

fácil a luta, disse, vereis como tudo, tudo, tudo, até aquilo que parecia fraqueza, se converte em fortaleza”<sup>[2]</sup>.  
—.

Essa atitude permite-nos viver esses contratempos de uma maneira diferente. Jesus, em geral, não faz os problemas desaparecerem magicamente, como se bastasse recorrer a Ele para ter uma vida sem sobressaltos. Ao procurar abrigo no Seu coração, os eventos externos não mudam necessariamente, mas aprendemos a ter uma perspectiva divina de tudo o que nos acontece. Mesmo aquilo que nos incomoda e que não compreendemos plenamente tem um significado que só podemos descobrir se confiarmos em Deus. “Só então poderemos contemplar as coisas com o Seu olhar, porque Ele vê além da tempestade. Através desse Seu olhar sereno, podemos ver um panorama

que, por nós mesmos, nem sequer é possível divisar”<sup>[3]</sup>.

---

O SENHOR conta conosco para ajudar as pessoas que nos rodeiam a descansar. Além disso, Ele mesmo oferecerá conforto e ânimo através da nossa humanidade, unida à Sua. Provavelmente nós também encontramos esse descanso na presença de um amigo que, como Jesus, soube ouvir-nos e nos confortou com as suas palavras e gestos. É uma manifestação desse desejo de ser *ipse Christus* – o mesmo Cristo – que palpita na vida interior do cristão.

Às vezes, descansar os outros pode significar compartilhar o peso das suas preocupações e inquietações, assumir o fardo que os cansa ou oprime. Isso implica, às vezes, ir um

pouco além dos nossos esquemas e ajustar os planos que tínhamos de maneira diferente. Uma atividade, então, fica em segundo plano para ajudar aquela pessoa que nos procura. Assim, o nosso coração torna-se mais semelhante ao de Jesus, que “tomou sobre si as nossas doenças, carregou as nossas dores” (Is 53, 4), que se dispôs a sofrer serenamente por nós até limites insuspeitados.

Quando recebemos a consolação de Cristo, sentimos o impulso de nos tornarmos repouso para os nossos irmãos. Ver que Jesus carregou com o nosso peso encoraja-nos a fazer o mesmo com os outros. A Virgem Maria nos ajudará a encontrar descanso no seu Filho e a dar descanso aos que estão ao nosso redor. Ela, como mãe, reconhece imediatamente quando estamos cansados ou sobrecarregados e diz-

nos: “Não estou aqui eu, que sou tua mãe?”<sup>[4]</sup>.

---

[1] Francisco, *Ângelus*, 18/07/2021.

[2] São Josemaria, *Enquanto nos falava pelo caminho*, p.199.

[3] Francisco, Audiência, 10/11/2021.

[4] Palavras que Nossa Senhora de Guadalupe dirigiu a Juan Diego em 12/12/1531.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/meditation/  
meditacoes-14o-domingo-do-tempo-  
comum-ano-a/](https://opusdei.org/pt-br/meditation/meditacoes-14o-domingo-do-tempo-comum-ano-a/) (21/01/2026)