

# Meditações: Quarta-feira da 2ª semana do Advento

Reflexão para meditar na quarta-feira da segunda semana do Advento. Os temas propostos são: Cansaço e desânimo; mansidão e humildade de coração; o jugo do Senhor é suave.

- Cansaço e desânimo

- Mansidão e humildade de coração

- O jugo do Senhor é suave

---

O EVANGELHO da Missa de hoje fala de um consolador convite de Jesus aos Seus discípulos: “Vinde a mim todos vós que estais cansados e fatigados sob o peso dos vossos fardos, e eu vos darei descanso” (Mt 11,28). Jesus cuida do cansaço dos Seus, esgotados pela correria da primeira missão apostólica. Na vida, é normal que apareçam momentos de cansaço ou desânimo, causados pelo desgaste natural dos dias, pelas contradições que as tensões da convivência com os outros ou os nossos próprios defeitos podem gerar. O que fazíamos com entusiasmo, no início, de repente torna-se mais difícil; ou também começamos a notar que as nossas capacidades estão ficando mais limitadas.

Nestas circunstâncias, é lógico fazermos a mesma coisa que Jesus fez quando visitou a casa dos Seus amigos em Betânia ou quando disse

aos Seus discípulos: “Vinde, a sós, para um lugar deserto, e descansai um pouco” (Mc 6,31). Evitar ou remediar o *stress* e o peso que o ritmo atual de vida pode trazer é uma forma de servir a Deus e às almas: dormir as horas adequadas, fazer exercício físico ou outros planos de descanso, um passeio mais longo periodicamente para mudar de ares e recuperar as forças, etc.

Além disso, o próprio Senhor deseja ser o nosso descanso. Isto é-nos claramente indicado: “Vinde a mim todos vós que estais cansados e fatigados sob o peso dos vossos fardos, e eu vos darei descanso” (Mt 11,28). “Jesus está numa atitude de convite, conhecimento e compaixão por nós; mais ainda, de oferta, de promessa, de amizade, de bondade, de remédio para os nossos males, de consolador e, muito mais, de alimento, pão, fonte de energia e de vida”[1]. Deus lembra-nos que na

oração e na adoração também podemos encontrar descanso para a nossa alma.

---

JESUS continua a Sua pregação com conselhos que revelam o segredo do descanso nas dificuldades da vida: “aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração, e vós encontrareis descanso” (Mt 11,29). Para não carregar nos ombros pesos que não vêm de Deus, o Senhor convida-nos a identificar-nos com Ele nestes dois aspectos concretos: a humildade e a mansidão.

“Humildade não é uma palavra qualquer, uma simples modéstia, uma coisa qualquer..., mas é palavra cristológica. Imitar Deus que vem a mim, que é tão grande que se faz meu amigo, sofre por mim, morreu por mim. Esta é a humildade que se

deve aprender, a humildade de Deus”[2]. Para se aproximar dela, São Paulo deu um conselho prático de atuação: sempre “cada um considere os outros como superiores a si” (Fl 2, 3). Além da humildade, Jesus também nos convida a imitá-l’O na Sua mansidão, o que “implica de novo (...) conformar-nos com Cristo, encontrar este espírito de ser mansos, sem violência, de convencer com o amor e com a bondade”[3]. Jesus tinha já recomendado esta virtude na segunda bem-aventurança: “Felizes os mansos, porque receberão a terra em herança” (Mt 5,5). “Se vivemos tensos, arrogantes diante dos outros, acabamos cansados e exaustos. Mas, quando olhamos os seus limites e defeitos com ternura e mansidão, sem nos sentirmos superiores, podemos dar-lhes uma mão e evitamos gastar energias em lamentações inúteis”[4].

Peçamos ao Senhor que nos dê a graça, neste tempo do Advento, de imitá-l'O na Sua humildade e na Sua mansidão. Desta forma podemos encher de serenidade e acalmar o nosso ambiente: a nossa casa e o nosso trabalho. Então seremos também descanso para os outros, como Ele é para nós.

---

O SENHOR conclui os Seus ensinamentos com um conselho aparentemente paradoxal: “Tomai sobre vós o meu jugo” (Mt 11,29). Jesus está falando sobre descanso, sobre encontrar alívio, e recomenda tomar um jugo. “O que é este ‘jugo’ que em vez de pesar alivia, e em vez de esmagar alivia? – pergunta Bento XVI. O ‘jugo’ de Cristo é a lei do amor, é o Seu mandamento, que deixou aos Seus discípulos (cf. Jo 13,34; 15,12). O verdadeiro remédio para as feridas

da humanidade – sejam materiais, como a fome e a injustiça, sejam psicológicas e morais, causadas por um falso bem-estar – é uma regra de vida baseada no amor fraterno, que tem a sua origem no amor de Deus. Por isso, é necessário abandonar o caminho da arrogância, da violência usada para ganhar posições de poder cada vez maior, para garantir o sucesso a qualquer preço”[5].

Jesus propõe-nos uma troca: deixarmos o que pesa nas Suas mãos e carregarmos nós o Seu fardo. O jugo de Cristo, o Seu seguimento do presépio até à Cruz e à ressurreição, não é um caminho impossível nem penoso. “A aceitação rendida da Vontade de Deus traz necessariamente a alegria e a paz: a felicidade na Cruz. – Então se vê que o jugo de Cristo é suave e que o seu fardo não é pesado”[6].

No tempo do Advento, contemplamos que Deus olhou para a humildade de Maria ao escolhê-la para ser Sua mãe. Ela é o melhor exemplo de imitação de Deus na sua humildade e mansidão: “Maria glorifica o poder do Senhor, que depôs do trono os poderosos e elevou os humildes. E canta que n'Ela se realizou uma vez mais esta providência divina: “porque olhou para a baixeza da sua escrava; portanto, eis que, de hoje em diante, todas as gerações me chamarão bem-aventurada”. No seu coração puríssimo, Maria mostra-se santamente transformada em face da humildade de Deus”[7].

---

[1] São Paulo VI, Homilia, 12/06/1977

[2] Bento XVI, Discurso, 4/03/ 2011.

[3] Bento XVI, Discurso, 4/03/ 2011.

[4] Francisco, Ex. Ap. *Gaudete et exsultate*, n. 72

[5] Bento XVI, Ângelus, 3/07/2011.

[6] São Josemaria, *Caminho*, n. 758.

[7] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 96

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/meditation/  
meditacoes-4f-2-semana-advento/](https://opusdei.org/pt-br/meditation/meditacoes-4f-2-semana-advento/)  
(23/01/2026)