

Meditações: quinta-feira da 15ª semana do Tempo Comum

Reflexão para meditar na quinta-feira da 15ª semana do Tempo Comum. Os temas propostos são: descansar para renovar ideais; aprender a não ficar exausto; ler os sinais do cansaço.

- Descansar para renovar ideais
- Aprender a não ficar exausto
- Ler os sinais do cansaço

.....

JESUS sabe que precisamos descansar. Por isso, numa ocasião disse aos Apóstolos: “Vinde a mim todos vós que estais cansados e fatigados sob o peso dos vossos fardos, e eu vos darei descanso” (Mt 11, 28). O próprio Deus experimentou o cansaço e, portanto, a necessidade de recuperar as forças. São Josemaria gostava de contemplar este aspecto da humanidade do Senhor: “Sempre que nos cansemos - no trabalho, no estudo, na tarefa apostólica -, sempre que haja cerração no horizonte, então, os olhos em Cristo: em Jesus bom, em Jesus cansado, em Jesus faminto e sedento. Como te fazes compreender, Senhor! Como te fazes amar”^[1].

Durante as temporadas de intensa atividade, Jesus encorajaria os seus discípulos a não se deixarem levar pelo ativismo, a não julgarem tudo em termos de utilidade, a não pensarem que tudo dependia do que faziam: correr de um lado para o

outro, estar sempre atarefados... Daí o convite a repousarem, não de qualquer maneira, mas recorrendo a Ele. “Não se trata apenas de descanso físico, mas também de descanso do coração. Porque não basta "desligar", é necessário descansar a sério. E como é que isso se faz? Para fazer isso, é necessário regressar ao coração das coisas: parar, estar em silêncio, rezar”^[2].

A pressão por sermos produtivos apenas do ponto de vista humano pode chegar a contagiar também os períodos de descanso. Queremos realizar tantas coisas durante esse tempo que, no final, podemos acabar ainda mais exaustos do que antes. Outras pessoas, pelo contrário, tendem a planejar o descanso em sentido oposto, procurando organizar apenas o imprescindível. Em qualquer caso, Jesus propõe um repouso que leva a olhar, com recolhimento, para o nosso coração,

na sua presença, a fim de dar brilho aos ideais que movem o nosso dia a dia. Esse silêncio “é capaz de abrir um espaço interior no mais íntimo de nós mesmos, para fazer que aí habite Deus, para que a sua Palavra permaneça em nós, para que o amor por Ele se enraíze na nossa mente e no nosso coração e anime a nossa vida”^[3]. E esse descanso está ao nosso alcance em qualquer momento do ano.

HÁ MOMENTOS na vida que podem tornar-se particularmente desgastantes. Geralmente ocorrem quando, às exigências normais do dia a dia, se acrescentam outras extraordinárias que também requerem tempo e dedicação: a doença de um ente querido, o nascimento de um novo filho, projetos complexos que é preciso

terminar, um contratempo econômico... Tudo isto, se se prolonga no tempo, torna necessário defender intervalos de descanso, ainda que sejam pequenos, para evitar que o desgaste se transforme num problema maior: fazer esporte, ler, ouvir música, dedicar-se a um passatempo, desfrutar da companhia dos outros, etc.

Uma boa maneira de descansar é aprender a não se esgotar. Para isso, às vezes será necessário deixar momentaneamente nas mãos de outros a principal linha da frente de alguma tarefa, mesmo que nos custe. Isto não implica falta de esforço: significa simplesmente reconhecer os próprios limites, e também, algumas vezes, desprendermo-nos um pouco dos resultados do nosso trabalho. Deus quer que nos gastemos por amor, mas que não nos desgastemos a ponto de o amor poder extinguir-se, como acontece no

desmoronamento da casa construída sobre a areia (cf. Mt 7, 24-27).

Escrevia São Josemaria: “Abatimento físico. Estás... arrasado. - Descansa. Para com essa atividade exterior. - Consulta o médico. Obedece e despreocupa-te. Em breve regressarás à tua vida e melhorarás, se fores fiel, os teus trabalhos de apostolado”^[4].

“Não deixes para amanhã o que podes fazer hoje”, aconselha a sabedoria popular. Embora esta frase tenha a sua parte de verdade, pois nos convida a ser diligentes e a não protelar os nossos trabalhos, também é bom lê-la ao contrário: “Deixa para amanhã o que não podes fazer hoje”. Em outras palavras: hoje carregues só o que podes fazer. O livro da Sabedoria também exprime esta máxima: “Filho, não te ocupes com muitas coisas; ainda que te apresses, não estarás isento de culpa; mesmo se perseguires, não atingirás e

fugindo, não conseguirás sobreviver” (Sir 11, 10). Neste sentido, São Josemaria também comentava: “Para mim, sempre ficam coisas para o dia seguinte. Temos de chegar à noite, depois de um dia cheio de trabalho, com tarefas de sobra para o dia seguinte. Temos de chegar à noite carregados, como burrinhos de Deus”^[5].

UM DOS SINAIS de cansaço mais frequentes é o fato de as limitações do nosso carácter poderem tornar-se mais evidentes. De certa forma, é como se as defesas da nossa personalidade se debilitassem e atuamos de uma forma que pode parecer estranha aos outros. Por exemplo, uma pessoa que costuma ser otimista, de repente reage com uma certa apatia, ou alguém que

habitualmente é afável reage com uma brusquidão que não é habitual.

Nesses momentos, em que a nossa visão se torna um pouco turva, uma mão amiga pode ajudar a nos conhecermos e a ler os sinais do nosso cansaço, levando-nos a descansar antes de nos esgotarmos. São Josemaria aconselhava assim uma pessoa que estava passando por momentos desse tipo: “Dizes que para ti tudo é indiferente? - Não queiras iludir-te. Agora mesmo, se eu te perguntasse por pessoas e por atividades em que por Deus empenhaste a tua alma, sei que me responderias - briosamente! - com o interesse de quem fala de coisa própria. Não, para ti não é tudo indiferente. É que não és incansável..., e necessitas de mais tempo para ti; tempo que será também para as tuas obras, porque, no fim das contas, tu és o instrumento”^[6].

Uma demonstração de amizade é ajudar os outros, ensiná-los com simpatia, sem condescendência, colocando-nos ao seu lado, a dizer não a certos pedidos, sem ter remorsos por isso; a descartar ideias de projetos que vêm à cabeça, se não é realista empreendê-los; a aplicar a proporcionalidade e talvez deixar algumas coisas menos acabadas do que gostaríamos; a ver que, além do que têm em mãos nesse momento, ou das novas frentes que aparecem, é seu dever repor as forças. Podemos pedir à Virgem Maria que saibamos descansar e ajudar os outros a descansar, para assim podermos viver com a alegria de servir o seu Filho.

.....

[1] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 201.

[2] Francisco, Ângelus, 18/07/2021.

[3] Bento XVI, 07/03/2012.

[4] São Josemaria, *Caminho*, n. 706.

[5] São Josemaria, *Carta* 14, n. 10.

[6] São Josemaria, *Caminho*, n. 723.

.....

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/meditation/
meditacoes-quinta-feira-da-15a-semana-
do-tempo-comum/](https://opusdei.org/pt-br/meditation/meditacoes-quinta-feira-da-15a-semana-do-tempo-comum/) (15/01/2026)