

# Meditações: Sábado da 4<sup>a</sup> semana do Tempo Comum

Reflexão para meditar no sábado da 4<sup>a</sup> semana do Tempo Comum. Os temas propostos são: o descanso era importante para Jesus; descansar com o Senhor na oração; todos somos ovelha e pastor.

- O descanso era importante para Jesus
- Descansar com o Senhor na oração
- Todos somos ovelha e pastor

---

A MULTIDÃO seguia o Senhor de um lado para o outro, sem se cansar, atenta às suas palavras. A pregação do Reino de Deus e o apelo à conversão ocuparam todo o tempo e energia do Senhor. “Havia, de fato, tanta gente chegando e saindo que não tinham tempo nem para comer” (Mc 6, 31). A missão era tão intensa que não tinham um momento de paz. Os apóstolos participavam desta dedicação de Cristo aos outros. Quando regressaram do seu primeiro envio, contaram a Jesus “tudo o que haviam feito e ensinado” (Mc 6, 30). Após estes dias intensos de missão apostólica, entusiasta, mas também cansativa, eles precisavam de descanso. Jesus, cheio de compreensão, tem a preocupação de lhes dar algum alívio. Então diz: “Vinde sozinhos para um lugar deserto, e descansai um pouco” (Mc 6, 31). Jesus comprehende o cansaço dos seus apóstolos porque ele mesmo

também estava “fatigado por causa da caminhada e do trabalho apostólico. Como talvez vos tenha acontecido alguma vez a vós, que acabais exaustos, porque não aguentais mais. É comovente observar o Mestre esgotado”<sup>[1]</sup>.

O trabalho intenso, a preocupação com a família, o serviço às pessoas que nos rodeiam, a pressa e as dificuldades... tudo isto requer esforço. Como é normal, aparecem “a fadiga, o cansaço, manifestações da dor e da luta que fazem parte da nossa existência humana”<sup>[2]</sup>.

Portanto, o descanso não é um capricho egoísta ou uma perda de tempo; pelo contrário, é muito necessário para o corpo e para o espírito. “Descanso significa represar: acumular forças, ideais, planos... Em poucas palavras: mudar de ocupação, para voltar depois – com novos brios – aos afazeres habituais”<sup>[3]</sup>. Se não descansarmos,

provavelmente não seremos capazes de realizar as nossas tarefas o melhor possível; mas, acima de tudo, uma vez que somos corpo e alma, se não descansarmos, provavelmente teremos dificuldades na nossa vida espiritual. Jesus, verdadeiro homem, sabia disso, por essa razão se preocupava com o descanso dos seus.

---

OS APÓSTOLOS partiram com Cristo “de barco, para um lugar deserto e afastado” (Mc 6, 32). O objetivo era passar algumas horas juntos e descansar da correria, para voltar depois e acolher às pessoas com mais ânimo. Tal como os apóstolos, também nós precisamos descansar com Cristo, ir ao Sacrário, onde Ele nos espera, e contar-lhe as nossas inquietações, preocupações e tarefas que estamos realizando. Pois “a oração é indubitablemente – com

palavras de São Josemaria – o “tira-pesares” dos que amamos a Jesus”<sup>[4]</sup>.

No nosso diálogo com Deus, podemos saborear regularmente a maravilhosa realidade da filiação divina. Sentir que somos filhos queridos dá-nos “o repouso na hora do cansaço, a paz na hora da guerra, a serenidade nos momentos de conflito”<sup>[5]</sup>. Compreendemos, então, que o seu jugo não é tão pesado como pode parecer, porque ele o carrega conosco. Trabalhamos nas coisas do nosso Pai e, desta forma, a fadiga converte-se oração. “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”<sup>[6]</sup>.

“Se aprendermos a descansar verdadeiramente, seremos capazes de autêntica compaixão; se

cultivarmos um olhar contemplativo, levaremos a cabo as nossas atividades sem a atitude voraz de quem quer possuir e consumir tudo; se permanecermos em contato com o Senhor e não anestesiarmos a parte mais profunda de nós mesmos, as coisas a fazer não terão o poder de nos tirar o fôlego nem de nos devorar”<sup>[7]</sup>.

---

“AO DESEMBARCAR, Jesus viu uma numerosa multidão e teve compaixão, porque eram como ovelhas sem pastor. Começou, pois, a ensinar-lhes muitas coisas” (Mc 6, 34). Estas palavras manifestam um pouco da profundidade dos sentimentos do coração de Jesus, que se comove, porque “sente pena” daquelas pessoas que não têm ninguém que as possa orientar.

Três verbos se destacam no relato de São Marcos. Primeiro, Jesus “viu”. O olhar do Senhor não é neutro, nem frio ou indiferente. Jesus não conta de dez em dez; na realidade, Deus só sabe contar até um. Ele vê uma multidão e com os seus olhos toca cada coração, a história escondida em cada um deles. Depois, acrescenta o evangelista, “teve compaixão” deles. Completamente esquecido de si mesmo, a ternura invade todo o seu ser, pensa apenas na multidão que espera na praia, caminhando sem rumo, sem palavras de conforto, sem verdadeiros pastores.

Finalmente, ele “ensinou”.

Certamente haveria muitas pessoas doentes precisando de um milagre, mas o primeiro pão com que ele as alimenta é a sua palavra, ele se dá como alimento a esta multidão faminta.

São Josemaria repetia que cada um de nós, “além de ser ovelha (...), é

também, de alguma forma, Bom Pastor”<sup>[8]</sup>. Todos somos chamados a olhar para as pessoas como Jesus, a compadecer-nos como Jesus e a ensinar como Jesus. Podemos pedir a Maria que nos dê a fortaleza necessária para não fugir da nossa missão. Ela é uma Mãe que se compadece, que compartilha com Jesus o sofrimento e o amor. Ela está também perto de nós e “compreende tudo”<sup>[9]</sup>.

---

<sup>[1]</sup> São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 176.

<sup>[2]</sup> São Josemaria, *É Cristo que passa*, n. 47.

<sup>[3]</sup> São Josemaria, *Sulco*, n. 514.

<sup>[4]</sup> São Josemaria, *Forja*, n. 756.

<sup>[5]</sup> Javier Echevarría, *Recordações sobre Mons. Escrivá*.

<sup>[6]</sup> São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 201.

<sup>[7]</sup> Francisco, Ângelus, 18/07/2021.

<sup>[8]</sup> São Josemaria, *Cartas* 25, n. 30.

<sup>[9]</sup> Bento XVI, *Homilia* 8/12/2005.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/meditation/  
meditacoes-sabado-da-4a-semana-do-  
tempo-comum/](https://opusdei.org/pt-br/meditation/meditacoes-sabado-da-4a-semana-do-tempo-comum/) (20/01/2026)