

# **Descansar: acumular forças, ideias, planos...**

Muitos leitores começaram já as suas férias e outros poderão iniciá-las em breve. São Josemaría animava a ter presente o Senhor nesses períodos de descanso. Disponibilizam-se alguns textos seleccionados.

27/07/2006

“O Senhor, depois de enviar os seus discípulos a pregar, reúne-os quando

regressam e convida-os a irem com Ele para um lugar solitário, para descansarem... Que coisas lhes perguntaria e lhes contaria Jesus! Pois olha: o Evangelho continua a ser actual” (**Sulco**, 470)

“Sempre entendi o descanso como afastamento do trabalho diário; nunca como dias de ócio.

Descanso significa represar: acumular forças ideias, planos... Em poucas palavras: mudar de ocupação, para voltar depois – com novos brios – à actividade habitual.” (**Sulco**, 514)

“Temos fome de Deus e fazemos nossas as palavras do Salmo: *Meu Deus, eu Te procuro solícito; sedenta de Ti está a minha alma; a minha carne deseja-Te, como terra árida sem água*. E Jesus, que suscitou as nossas ansiedades, vem ao nosso encontro e diz-nos: *se alguém tem sede, venha a mim e beba*. E oferece-nos o seu Coração, para encontrarmos nele o

nosso repouso e a nossa fortaleza. Se aceitarmos o seu chamamento, veremos como as suas palavras são verdadeiras e aumentará a nossa fome e a nossa sede, até desejarmos que Deus estabeleça no nosso coração o lugar do seu repouso e não afaste de nós o seu calor e a sua luz” (**Cristo que passa**, 170)

“Santa Teresa de Ávila dizia: *tudo é nada e menos que nada, o que acaba e não agrada a Deus*. Compreendeis porque é 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 vista sobrenatural, nem sequer à hora da distracção ou do descanso, tão necessários na vida de cada um, como o trabalho.” (**Amigos de Deus**, 10)

“O Jesus...! – Descanso em Ti.” (**Caminho**, 732)

“Que pena viver, praticando como ocupação matar o tempo, que é um tesouro de Deus! Não há desculpa que justifique esta actuação. Nunca digas, disponho só de um talento, não posso fazer nada. Também com um só talento podes operar de forma meritória. Que tristeza não tirar partido, autêntico rendimento de todas as faculdades, poucas ou muitas que Deus concede ao homem para que se dedique a servir as almas e a sociedade!

Quando o cristão mata o tempo na terra, coloca-se em risco de matar o seu Céu: quando por egoísmo se retrai, se esconde se despreocupa. O que ama a Deus não só entrega o que tem, o que é, ao serviço de Deus: entrega-se a si mesmo. Não vê – com olhar rasteiro – o seu eu na saúde, no

nome, na carreira.” (**Amigos de Deus**, 46)

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/descansar-  
acumular-forcas-ideias-planos/](https://opusdei.org/pt-pt/article/descansar-acumular-forcas-ideias-planos/)  
(24/01/2026)