opusdei.org

Santificar o descanso

“O homem tem que imitar a Deus tanto trabalhando quanto descansando, pois Deus mesmo quis apresentar-lhe a própria obra criadora sob a forma de trabalho e de descanso” (São João Paulo II).

08/08/2021

«Terminou Deus no dia sétimo a obra que tinha feito, e descansou no dia sétimo de toda a obra que tinha feito. E abençoou Deus o dia sétimo e o santificou porque nesse dia

descansou Deus de toda a obra que tinha realizado na criação» (Gn 2, 1-3).

Estas palavras dos Génesis encontram-se resumidas numa frase do livro do Êxodo: «Em seis dias fez o Senhor o céu e a terra, o mar e tudo quanto contém, e no sétimo descansou» (Ex 20, 11). A doutrina da Igreja aplicou estes textos ao dever de descansar: «O homem tem que imitar a Deus tanto trabalhando quanto descansando, pois Deus mesmo quis apresentar-lhe a própria obra criadora sob a forma de trabalho e de descanso»[1].

Corresponde à pessoa humana prolongar a obra criadora mediante o seu trabalho[2], mas sem esquecer o descanso. O sétimo dia, que Deus santifica, tem um profundo significado: por um lado, é um tempo apropriado para reconhecer a Deus como autor e Senhor de todo o

criado; por outro, é uma antecipação do descanso e da alegria definitivos na ressurreição, e uma necessidade para poder continuar a trabalhar.

A mensagem de São Josemaria valoriza muito o trabalho, mas com um limite. Não o glorifica como se fosse o fim último, nem apresenta o sucesso profissional como um ídolo ao qual o homem deve sacrificar a vida. O descanso não é opcional, é um dever da lei moral natural e um preceito da Igreja, estabelecido como parte constitutiva da santificação das festas[3].

Uma vida submersa unicamente nas fadigas do trabalho, como se tudo dependesse disso, «correria o risco de esquecer que Deus é Criador, do qual tudo depende»[4]. O cristão tem de fazer tudo para a glória de Deus[5], e nesse "tudo" está incluído o descanso, que é parte do caminho de santificação. «Tudo é meio de

santidade: o trabalho e o descanso (…): em tudo devemos amar e cumprir a Vontade de Deus»[6].

Harmonizar o trabalho e o descanso

Deus é um Pai que conhece perfeitamente os seus filhos. Ao mesmo tempo que nos convida a colaborar com Ele no aperfeiçoamento da criação mediante o trabalho, manda-nos descansar para reconhecermos que o trabalho não é um fim último da nossa vida e para não esquecermos os nossos limites, nem a condição frágil e quebradiça da nossa natureza. A chamada divina ao trabalho inclui o dever de interrompê-lo, a obrigação do descanso. «De facto, a alternância de trabalho e descanso, inscrita na natureza humana, foi querida pelo próprio Deus»[7].

Sobrestimar as próprias forças poderia dar lugar a danos à saúde física e psíquica, que Deus não quer e que seriam obstáculo para o serviço aos outros. São João Paulo II escreve: «o repouso é coisa 'sagrada', constituindo a condição necessária para o homem se subtrair ao ciclo, por vezes excessivamente absorvente, dos afazeres terrenos e retomar consciência de que tudo é obra de Deus»[8].

Certamente há momentos nos quais o Senhor pode pedir esforços que acarretem um maior desgaste, mas essas situações têm de ser moderadas na direção espiritual, porque somente então teremos a garantia de que é Deus quem o pede e que não nos enganamos com motivos humanos pouco claros.

São Josemaria incentivava a trabalhar com intensidade, combatendo a preguiça e a

desordem, mas acrescentava: «Como é que trabalhará o burro se não lhe dão de comer nem dispõe de algum tempo para restaurar as forças...?»[9]. «Parece-me, por isso, oportuno lembrar-vos da conveniência do descanso. Se a doença bater à porta, recebê-la-emos com alegria, como vinda das mãos de Deus, mas não a devemos provocar com a nossa imprudência: somos homens, e temos necessidade de repor as forças do nosso corpo»[10].

A vida do Beato Álvaro del Portillo é um exemplo grandioso de disponibilidade para trabalhar com espírito de sacrifício heroico e, ao mesmo tempo, de docilidade para descansar o necessário.

O descanso não consiste no simples ócio, no sentido de "moleza". Não deve ser entendido negativamente, mas sim como uma atitude positiva. «O descanso não é não fazer nada: é

distrairmo-nos em atividades que exigem menos esforço»[11]. O descanso de Deus ao concluir a criação não é inatividade. Lê-se na Sagrada Escritura, no contexto da obra criadora, que Deus «brinca com o orbe da terra e que suas delícias são estar com os filhos dos homens» (Pr 8, 31). Também o descanso do homem é uma atividade recreativa, e não a simples abstenção do trabalho.

A razão de ser do descanso é o trabalho, e não o contrário. Descansa-se para trabalhar, não se trabalha para descansar ou para obter meios económicos que permitam entregar-se ao ócio. Concluída a criação, Deus descansou da sua obra, mas também seguiu agindo: «Opera com a força criadora, sustentando na existência o mundo que chamou do nada ao ser, e opera com a força salvífica nos corações dos homens (cf. Heb 4, 1; 9-16), os

quais destinou desde o princípio ao descanso em união consigo mesmo, na casa do Pai (cf. Jo 14, 2)»[12].

«Sempre entendi o descanso como um afastar-se do acontecer diário, nunca como dias de ócio. Descanso significa represar: acumular forças, ideais, planos... Em poucas palavras: mudar de ocupação, para voltar depois – com novos brios – às tarefas habituais»[13].

São Josemaria considera a distração e o descanso «tão necessários quanto o trabalho na vida de cada um»[14].

Matéria de santificação

O descanso é positivamente matéria de santificação. Não é só uma exigência da santificação das festas, um deixar de trabalhar que permite dedicar tempo ao culto divino, mas também uma atividade que há de ser santificada. Assim como o cristão tem de "trabalhar em Cristo" – viver

a vida de Cristo no trabalho –, igualmente deve "descansar em Cristo". Esta expressão pode referir-se ao repouso eterno, mas também se aplica ao descanso nessa terra. "Descansar em Cristo" significa, por um lado, abandonar n'Ele todas as preocupações (cf. Mt 11, 28-30), o que é possível a todo o momento, inclusive no meio do trabalho. Por outro lado, pode referir-se ao tempo dedicado especificamente ao descanso, e então "descansar em Cristo" significa buscar nesses momentos a união com Ele, a que o Senhor nos convida quando diz aos Apóstolos: «Vinde à parte, para algum lugar deserto, e descansai um pouco» (Mc 6, 31)[15]. Jesus queria que os seus amigos descansassem com Ele, e «não recusava o descanso que lhe ofereciam as suas amizades»[16]. A união com Cristo não deve conhecer pausas: o descanso não é um parêntese no trato com Ele.

Em ambientes onde existe uma competitividade exagerada que tende a absorver quase todo o tempo disponível, é especialmente importante não perder a visão cristã do descanso. De maneira particular: «O descanso dominical e festivo adquire uma dimensão 'profética', defendendo não só o primado absoluto de Deus, mas também o primado e a dignidade da pessoa sobre as exigências da vida social e económica, e antecipando de certo modo os 'novos céus' e a 'nova terra', onde a libertação da escravidão das necessidades será definitiva e total. Em resumo, o dia do Senhor, na sua forma mais autêntica, torna-se também o *dia do homem*»[17].

Descansar como filhos de Deus

Com a plenitude da Revelação, em Cristo, alcançamos uma compreensão mais plena do trabalho e do descanso, inseridos na dimensão

salvadora: o descanso, como antecipação da Ressurreição, ilumina a fadiga do trabalho como união à Cruz de Cristo.

Assim como em Cristo, Cruz e Ressurreição formam uma unidade inseparável, ainda que sejam dois acontecimentos históricos sucessivos, analogamente, o trabalho e o descanso devem estar integrados em unidade vital. Por isso, além da sucessão temporal da troca de ocupação que supõe o descanso à parte do trabalho, trabalha-se e descansa-se no Senhor: trabalha-se e descansa-se como filhos de Deus.

Essa nova perspetiva introduz o descanso no próprio trabalho, realizando-o como uma tarefa filial, sem tirar o que tem de esforço e fadiga. O que fica excluído é outro género de cansaço bem distinto, que procede de procurar no trabalho principalmente a afirmação pessoal e

de trabalhar somente por motivos humanos. Esse cansaço Deus não o quer: «Inútil levantar-vos antes da aurora, e atrasar até alta noite vosso descanso, para comer o pão de um duro trabalho» (Sl 126, 2).

«Descansai, filhos, na filiação divina. Deus é um Pai, cheio de ternura, de infinito amor. Chamai-O Pai muitas vezes, e dizei-lhe – a sós – que O amais, que O amais muitíssimo: que sentis o orgulho e a força de ser filhos seus»[18].

Nós, filhos de Deus, achamos descanso no abandono filial de quem sabe que, por trás das dificuldades e preocupações próprias da nossa condição terrena, há um Pai eterno e omnipotente, que nos ama e nos sustém.

Saber-se filhos de Deus – outros Cristos, o próprio Cristo – conduz a um trabalho mais sacrificado e abnegado, em que se abraça a Cruz

de cada dia com o amor do Espírito Santo, para cumprir a Vontade de Deus sem desfalecer. O sentido da filiação divina move-nos a trabalhar sem descanso, porque o cansaço do trabalho passa a ser redentor. Então, vale a pena empenhar-nos com todas as energias na tarefa, já que não obtemos apenas frutos materiais, mas também levamos o mundo a Cristo.

No episódio da Transfiguração narra-se que *seis dias depois* de anunciar sua Paixão e morte, «Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João, seu irmão, e conduziu-os à parte a uma alta montanha. Lá se transfigurou na presença deles» (Mt 17, 1-4). São Tomás, comentando essa passagem, relaciona os *seis dias depois*, pelos quais o Senhor decidiu para manifestar a seus discípulos uma antecipação da Ressurreição gloriosa, com o dia sétimo em que Deus descansou da obra criadora[19]. Os

três discípulos, admirados da glória do Senhor, expressam a alegria de contemplá-l'O e o desejo de prolongar essa antecipação do Céu: "Senhor, é bom estarmos aqui. Se queres, farei aqui três tendas". Mas esse momento não se devia perpetuar ainda. O gozo que o Tabor haveria de lhes dar, no entanto, esperança para continuar o caminho que, passando pela Cruz, conduz à Ressurreição.

Santificar o descanso, e especialmente o descanso dominical – paradigma do descanso cristão que celebra a Ressurreição do Senhor –, ajuda a descobrir o sentido de eternidade e contribui para renovar a esperança: «O domingo significa o dia realmente único que virá após o tempo atual, o dia sem fim, que não conhecerá tarde nem manhã, o século eterno que não poderá envelhecer; o domingo é o prenúncio incessante da vida sem fim, que

reanima a esperança dos cristãos e os estimula no seu caminho»[20].

Santificar as diversões no lar e fora do lar

Os primeiros cristãos viviam a sua fé num ambiente hedonista e pagão. Desde o princípio, deram-se conta de que o seguimento de Cristo não era compatível com formas de descanso e de diversão que desumanizam ou pervertem. Numa homilia, Santo Agostinho referia-se com palavras enérgicas à assistência a espetáculos deste tipo: «Nega-te a ir, reprimindo no teu coração a concupiscência temporal, e mantém-te numa atitude forte e perseverante»[21].

É preciso discernir, «entre os meios da cultura humana e as diversões que a sociedade proporciona, aqueles que estão mais de acordo com uma vida segundo os preceitos do Evangelho»[22].

Com valentia e verdadeira preocupação pelo bem dos outros, devemos esforçar-nos para selecionar diversões dignas, que correspondam ao sentido cristão do repouso. Antes de tudo no próprio lar: é necessário aprender a descansar em família, superando a comodidade e a tendência a pensar somente em si mesmo, e ocupar-se ativamente do descanso dos outros. Não é pouca a atenção necessária para escolher os programas de televisão mais convenientes e vê-los junto aos filhos pequenos. Também é preciso evitar a solução fácil de deixar os filhos um pouco mais velhos sozinhos à frente da TV ou a navegar na *internet*. A família tem de ser uma escola em que todos os membros aprendam a descansar pensando uns nos outros.

Mas não só se descansa no próprio lar. O Beato Álvaro del Portillo, seguindo o ensinamento de São

Josemaria, considerava importante a criação de lugares «onde impere um tom cristão nas relações sociais, nas diversões, no aproveitamento do tempo livre»[23]. O Concílio Vaticano II animou todos os cristãos a cooperar na imponente tarefa de conseguir «que as manifestações e atividades culturais coletivas, características do nosso tempo, sejam penetradas de espírito humano e cristão»[24]. Em Jesus, Maria e José, vemos esse equilíbrio harmónico.

«Família, trabalho, festa: três dons de Deus, três dimensões da nossa existência que têm de encontrar um equilíbrio harmónico»[25]. A vida familiar e o trabalho não impediam os três de participar nas festas: «Iam todos os anos a Jerusalém para a festa da Páscoa» (Lc 2, 41). Esse também é um modo de descansar, de cultivar a relação com os amigos, de conhecer outras famílias e de dar vigor à sociedade.

A Igreja necessita de pessoas que se dediquem, com mentalidade laical, a este campo da nova evangelização. «Urge recristianizar as festas e os costumes populares. – Urge evitar que os espetáculos públicos se vejam nessa disjuntiva: ou piegas ou pagão. Pede ao Senhor que haja quem trabalhe nessa tarefa urgente, a que podemos chamar 'apostolado da diversão'»[26].

---

[1] São João Paulo II, *Laborem Exercens*, n. 25.

[2] cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2184.

[3] cf. Concílio Vaticano II, *Gaudium et spes*, n. 67; *Código de Direito Canónico*, c. 1247; *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2184 e segs.; São João Paulo II, *Dies Domini*.

[4] São João Paulo II, *Dies Domini*, n. 65.

[5] cf. 1Cor 10, 31.

[6] São Josemaria, *A sós com Deus*, n. 29.

[7] São João Paulo II, *Dies Domini*, n. 65.

[8] *Ibid.*

[9] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 137.

[10] *Ibid*, *Carta*, 15/10/1948, n. 14.

[11] *Ibid*., *Caminho*, n. 357; *Amigos de Deus*, n. 62.

[12] São João Paulo II, *Laborem exercens*, n. 25; cf. Jo 5, 17.

[13] São Josemaria, *Sulco*, n. 514.

[14] *Ibid*., *Amigos de Deus*, n. 10.

[15] cf. *Ibid.*, *Cristo que passa*, n. 108.

[16] *Ibid.*, *Amigos de Deus*, n. 121.

[17] São João Paulo II, *Dies Domini*, n. 68.

[18] São Josemaria, *A sós com Deus*, n. 221.

[19] São Tomás de Aquino, *In Matth. Ev.*, XVII, 1.

[20] São João Paulo II, *Dies Domini*, n. 26.

[21] Santo Agostinho, *Sermo 88*, n. 17.

[22] São João Paulo II, Carta *Dies Domini*, n. 68.

[23] Beato Álvaro del Portillo, *Carta pastoral*, 01/07/1988.

[24] Concílio Vaticano II, Constituição pastoral *Gaudium et spes*, n. 61.

[25] Bento XVI, Homilia em Milão, 03/06/2012.

[26] São Josemaria, *Caminho*, n. 975.

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de https://opusdei.org/pt-pt/article/santificar-o-descanso/ (26/11/2025)