

Meditações: quarta-feira da II semana do Advento

Reflexão para meditar na quarta-feira da II 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 os que estais cansados e oprimidos, que Eu hei de aliviar-vos» (Mt 11, 28). Jesus cuida do cansaço dos Seus, esgotados pela azáfama da primeira missão apostólica. Na vida, é normal que cheguem momentos de cansaço ou desânimo, causados pelo desgaste natural dos dias, pelas contradições que o atrito 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 a tornar-se mais limitadas.

Nestas circunstâncias, é lógico que façamos o mesmo que Jesus fez quando visitou a casa dos Seus amigos em Betânia ou quando disse aos Seus discípulos: «Vinde,

retiremo-nos 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 ou outros planos de descanso, fazer uma caminhada mais longa periodicamente para mudar de ares e recuperar as forças, etc.

Além disso, é o próprio Senhor que deseja ser o nosso descanso. Isto é-nos claramente indicado: «Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, que Eu hei de aliviar-vos» (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 ainda, 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: «Aprende de mim porque sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para as vossas almas» (Mt 11, 29). Para não carregar aos ombros pesos que não provêm de Deus, o Senhor convida-nos a identificar-nos com Ele nestes dois aspetos 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 até 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, S. Paulo deu um conselho prático para atuar sempre: «considerai os outros superiores a vós próprios» (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 possuirão a terra» (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 ambiente em que nos movemos, 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 a falar sobre descanso, sobre encontrar alívio, e recomenda tomar um jugo. «Em que consiste 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 as materiais, como a fome e a injustiça, sejam as 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 todo o custo»^[5].

Jesus propõe-nos uma troca: deixar o que nos pesa nas Suas mãos e carregarmos nós o Seu fardo. O jugo de Cristo, o Seu seguimento desde o 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 peso é leve»^[6].

No tempo do Advento, contemplamos que Deus se fixou na 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”. Maria manifesta-se santamente transformada, no seu coração puríssimo, em face da humildade de Deus»^[7].

[1] S. Paulo VI, Homilia, 12/06/1977.

[2] Bento XVI, Discurso, 04/03/2011.

[3] *Ibid.*

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

[5] Bento XVI, Angelus, 03/07/2011.

[6] S. Josemaria, *Caminho*, n. 758.

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

pdf | Documento gerado

automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/meditation/](https://opusdei.org/pt-pt/meditation/)

[meditacoes-quarta-feira-da-2a-semana-
do-advento/](https://opusdei.org/pt-pt/meditation/meditacoes-quarta-feira-da-2a-semana-do-advento/) (21/01/2026)