

# Meditações: quinta-feira da XV semana do Tempo Comum

Reflexão para meditar na quinta-feira da XV 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 de descansar. Por isso, numa ocasião disse aos Apóstolos: «Vinde a Mim todos os que estais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei» (Mt 11, 28). O próprio Deus experimentou o cansaço e, portanto, a necessidade de recuperar as forças. S. Josemaria gostava de contemplar este aspeto da humanidade do Senhor: «Quando nos sentirmos cansados – no trabalho, no estudo, nas tarefas apostólicas –, quando virmos o horizonte carregado de trevas, voltemos os olhos para Cristo: para Jesus bom, para Jesus cansado, para Jesus faminto e sedento. Como Te fazes compreender bem, Senhor! Como Te fazes amar!»<sup>[1]</sup>.

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 o fazer, é necessário regressar ao coração das coisas: parar, estar em silêncio, rezar»<sup>[2]</sup>.

Pode acontecer, inclusive, que a pressão por sermos produtivos apenas do ponto de vista humano contagie também os períodos de descanso. Queremos realizar tantas coisas durante esse tempo que, no final, podemos acabar ainda mais exaustos do que antes. Talvez haja pessoas que, pelo contrário, tendem a planear 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»<sup>[3]</sup>. 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 mais extraordinárias que também requerem tempo e dedicação: a doença de um ente querido, o nascimento de um novo filho,

projetos complexos que é preciso encerrar, um contratempo económico... Tudo isto, se se prolonga no tempo, torna necessário defender intervalos de descanso, ainda que sejam pequenos, para evitar que o desgaste se converta num problema maior: fazer desporto, 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, por 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 sucede no desmoronamento da casa construída sobre a areia (cf. Mt 7, 24-27). Escrevia S. Josemaria: «Abatimento físico. – Estás... esgotado. – Descansa. Para com essa atividade exterior. – Consulta o médico. Obedece e despreocupa-te. – Em breve hás de regressar à tua vida e melhorarás, se fores fiel, os teus trabalhos de apostolado»<sup>[4]</sup>.

«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». Por outras palavras: hoje não carregues senão o que podes fazer. O livro da Sabedoria também exprime esta máxima: «Filho, não te ocupes de muitos assuntos; se te excederes, não estarás isento de culpa; por mais que corras não os alcançarás e ainda

que fujas, não poderás escapar-lhes» (Sir 11, 10). Neste sentido, S. Josemaria também comentava: «Ficam-me sempre coisas para o dia seguinte. Temos de chegar à noite, depois de um dia cheio de trabalho, com muito que fazer para o dia seguinte. Temos de chegar à noite carregados, como burriquinhas de Deus»<sup>[5]</sup>.

---

UM DOS SINAIS de cansaço mais frequentes é o facto 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 actuamos de uma forma que talvez possa 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-nos a conhecermos-nos e a ler os sinais do nosso cansaço, levando-nos a descansar antes de nos esgotarmos. S. Josemaria aconselhava assim uma pessoa que estava a passar por momentos desse tipo: «Que tudo te é indiferente? – Não queiras enganarte (...) 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 de contas, tu és o instrumento»<sup>[6]</sup>.

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 por isso se

deixarem levar por remorsos; a descartar projetos que possam ocorrer, se não é realista empreendê-los; a aplicar a proporcionalidade e deixar talvez algumas coisas menos acabadas do que se quereria; a ver que, para além do que têm em mãos nesse momento, ou das novas frentes que lhes ocorrem, 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] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 201.

[2] Francisco, Angelus, 18/07/2021.

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

[4] S. Josemaria, *Caminho*, n. 706.

[5] S. Josemaria, *Carta* 14, n. 10.

[6] S. Josemaria, *Caminho*, n. 723.

---

pdf | Documento gerado

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

[meditacoes-quinta-feira-da-xv-semana-  
do-tempo-comum/](https://opusdei.org/pt-pt/meditation/meditacoes-quinta-feira-da-xv-semana-do-tempo-comum/) (23/02/2026)