

Meditações: XIV domingo do Tempo Comum (Ciclo A)

Reflexão para meditar no XIV domingo do Tempo Comum (Ciclo A). Os temas propostos são: recuperar a serenidade e a força; Jesus é o nosso descanso; ser descanso para os outros.

- Recuperar a serenidade e a força.
 - Jesus é o nosso descanso.
 - Ser descanso para os outros.
-

EM CERTA OCASIÃO, Jesus dirigiu estas palavras aos Seus discípulos enquanto orava: «Vinde a Mim, todos os que andais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei.» (Mt 11, 28). É normal que muitas vezes procuremos formas de reparar o cansaço do dia a dia. Nesses momentos, o Senhor apresenta-Se como garantia para recuperar as forças e acalmar o espírito. Um momento de oração silenciosa com Ele pode ajudar-nos a apreciar de uma perspetiva diferente o que vivemos durante o dia: à luz dos olhos de Deus, que é Pai misericordioso, podemos ver cada um destes acontecimentos de modo diferente. É por isso que a oração tem algo de refúgio: junto ao Sacrário, muitas vezes as tensões diminuem, a raiva desaparece, recuperamos a calma e afastamos as nuvens que talvez obscureçam a nossa alegria.

«Vinde, retiremo-nos para um lugar deserto e descansai um pouco» (Mc 6, 31), disse o Senhor noutro momento aos apóstolos, e diz-nos o mesmo a nós. Hoje, com o ritmo agitado de cada dia cheio de trabalho, com um ambiente muitas vezes cheio de ruído, essa desconexão pode ser considerada um belo ideal, mas praticamente irrealizável.

Gostaríamos de nos afastar de tantos estímulos que exigem a nossa atenção para centrar-nos no essencial, mas percebemos que não é assim tão simples.

O Papa deu alguns conselhos muito específicos para facilitar este clima de recolhimento «Aprendamos a parar, a desligar o telemóvel, a contemplar a natureza, a regenerar-nos no diálogo com Deus»^[1]. Assim como o descanso físico ajuda o corpo a recuperar, um fenómeno semelhante ocorre nos nossos corações e almas quando reservamos

um tempo de silêncio para Deus, sem pressa. Ele nos ajudará a recuperar a alegria e a serenidade – se as tivéssemos perdido – e nos dará forças para lutar nas pequenas ou grandes batalhas de cada dia.

S. JOSEMARIA, numa meditação que dirigiu a alguns dos seus filhos em Roma, falou da fonte da nossa força. Com o passar dos anos, é normal que nos sintamos mais cansados depois de um dia de trabalho, ou então algum defeito recorrente, nosso ou alheio, nos pesa mais intensamente. Além disso, o aparecimento de uma doença pode tirar-nos as forças físicas e até enfraquecer-nos interiormente. Naquela época, o fundador do Opus Dei encorajava a procurar refúgio no contacto constante com Cristo. «Descobrireis como é fácil lutar, disse, vereis como

tudo, tudo, tudo, até o que parecia debilidade, se transforma em fortaleza»^[2].

Essa atitude permite-nos viver esses contratempos de uma maneira diferente. Jesus, em geral, não faz os problemas desaparecerem magicamente, como se bastasse recorrer a Ele para ter uma vida sem sobressaltos. Ao procurar abrigo no Seu coração, os eventos externos não mudam necessariamente, mas aprendemos a ter uma perspetiva divina de tudo o que nos acontece. Mesmo aquilo que nos incomoda e que não compreendemos plenamente tem um significado que só podemos descobrir se confiarmos em Deus. «Só então poderemos contemplar as coisas com o Seu olhar, porque Ele vê para além da tempestade. Através desse Seu olhar sereno, podemos ver um panorama que, por nós mesmos, nem sequer é possível divisar»^[3].

O SENHOR conta connosco para ajudar a descansar as pessoas que nos rodeiam. Além disso, será Ele mesmo quem oferecerá conforto e encorajamento através da nossa humanidade, unida à Sua.

Provavelmente também nós encontramos esse descanso na presença de um amigo que, como Jesus, soube ouvir-nos e nos confortou com as suas palavras e gestos. É uma manifestação desse desejo de ser *ipse Christus* – o mesmo Cristo – que palpita na vida interior do cristão.

Às vezes, descansar os outros pode significar compartilhar o peso das suas preocupações e inquietações, assumir o fardo que os cansa ou opriime. Isso implica, às vezes, ir um pouco além dos nossos esquemas e ajustar os planos que tínhamos planeado fazer de maneira diferente.

Uma atividade, então, fica em segundo plano para ajudar aquela pessoa que nos procura. Assim, o nosso coração torna-se mais semelhante ao de Jesus, que «tomou sobre si as nossas doenças, carregou as nossas dores.» (Is 53, 4), que se dispôs a sofrer serenamente por nós até limites insuspeitados.

Quando recebemos a consolação de Cristo, sentimos o impulso de nos tornarmos repouso para os nossos irmãos. Ver que Jesus carregou com o nosso peso encoraja-nos a fazer o mesmo com os outros. A Virgem Maria nos ajudará a encontrar descanso no seu Filho e a dá-l'O aos que estão ao nosso redor. Ela, como mãe, reconhece imediatamente quando estamos cansados ou sobrecarregados e diz-nos: «Não estou aqui eu, que sou tua mãe?»^[4].

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

[2] S. Josemaria, *Mientras nos hablaba en el camino*, n. 174.

[3] Francisco, Audiência, 10/11/2021.

[4] Palavras que a Virgem de Guadalupe dirigiu a Juan Diego em 12/12/1531.

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/meditation/meditacoes-xiv-domingo-do-tempo-comum-ciclo-a/> (23/02/2026)