

## O descanso e as férias

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...

21/02/2019

Parece-me oportuno lembrar-vos a conveniência do descanso. Se a doença bater à porta, recebê-la-emos com alegria, como vinda das mãos de Deus, mas não devemos provocá-la com a nossa imprudência: somos

homens, e temos necessidade de repor as forças do nosso corpo.

*Carta de S. Josemaria Escrivá, 15-X-1948, n. 14*

Meus filhos, descansai na filiação divina. Deus é um Pai, cheio de ternura, de infinito amor. Chamai-O muitas vezes, e dizei-Lhe – a sós – que O amais, que O amais muito, que sentis o orgulho e a força de serdes Seus filhos.

*A sós com Deus, n. 221*

Na Obra, tudo é meio de santidade: o trabalho e o descanso; a vida de piedade e a convivência afetiva com todos; a alegria e a dor. Numa palavra, existe uma possibilidade de santificação em cada minuto da nossa vida: em tudo devemos cumprir a vontade de Deus.

*A sós com Deus, n. 29*

Urge recristianizar as festas e os costumes populares. - Urge evitar que os espetáculos públicos se vejam nesta disjuntiva: ou piegas ou pagãos.

Pede ao Senhor que haja quem trabalhe nessa tarefa urgente, a que podemos chamar “apostolado da diversão”.

*Caminho, 975*

Aquele amigo confiava-nos sinceramente que nunca se tinha entediado, porque nunca se tinha encontrado só, sem o nosso Amigo. - Caía a tarde, num silêncio denso... Notas-te muito vivamente a presença de Deus... E, com essa realidade, que paz!

*Sulco, 857*

Jesus (...) sai ao nosso encontro e diz-nos: *Se alguém tem sede, venha a Mim e beba.* Oferece-nos o seu Coração,

para que encontremos nele o nosso descanso e a nossa fortaleza. Se aceitarmos o seu chamado, perceberemos como as suas palavras são verdadeiras, e aumentará a nossa fome e a nossa sede, até desejarmos que Deus estabeleça em nosso coração o lugar do seu repouso e não afaste de nós o seu calor e a sua luz..

*É Cristo que passa, 170*

Cristo, que é a nossa paz, é também o Caminho. Se queremos a paz, temos que seguir os seus passos. A paz é consequência da guerra, da luta, dessa luta ascética, íntima, que cada cristão deve sustentar contra tudo o que em sua vida não for de Deus: contra a soberba, a sensualidade, o egoísmo, a superficialidade, a estreiteza de coração. É inútil clamar por sossego exterior se falta tranqüilidade nas consciências, no fundo da alma, *porque do coração saem os maus pensamentos, os*

*homicídios, os adultérios, as  
fornicações, os furtos, os falsos  
testemunhos, as blasfêmias.*

*É Cristo que passa, 73*

O Senhor, depois de enviar os seus discípulos a pregar, reúne-os na volta e convida-os a ir com Ele a um lugar solitário para descansar... Que coisa não lhes perguntaria e contaria Jesus! Pois bem..., o Evangelho continua a ser atual.

*Sulco, 470*

**Em viagem...**

Escrevias-me: "Juntou-se ao nosso grupo um rapaz, que ia para o norte. Era mineiro. Cantava muito bem e foi acompanhando o nosso coro. Rezei por ele até chegar à sua estação. Ao despedir-se, comentou: "Como gostava de continuar a viagem convosco!"".

Lembrei-me imediatamente do "mane nobiscum", fica connosco, Senhor! E pedi-Lhe novamente com fé que os outros "O vejam", em cada um de nós, companheiros do "seu caminho".

*Sulco, 227*

Uma saudação vibrante de um irmão recordou-te, naquele ambiente de viagem, que os caminhos honestos do mundo estão abertos para Cristo: falta apenas que nos lancemos a percorrê-los, com espírito de conquista.

*Sulco, 858*

A graça do Senhor não nos há de faltar; Deus estará ao nosso lado e enviará seus Anjos para que sejam nossos companheiros de viagem, nossos prudentes conselheiros ao longo do caminho, nossos colaboradores em todas as nossas tarefas. *In manibus portabunt te, ne*

*forte offendas ad lapidem pedem tuum*, continua o salmo: os Anjos te levarão nas mãos, para que teu pé não tropece em pedra alguma.

*É Cristo que passa, 63*

Todos os pecados da tua vida parecem ter-se posto de pé. - Não desanimes. Pelo contrário, chama por tua Mãe, Santa Maria, com fé e abandono de criança. Ela trará o sossego à tua alma.

*Caminho, 498*

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 - aos afazeres habituais.

*Sulco, 514*

## O exemplo de Jesus

Sempre que nos cansemos - no trabalho, no estudo, na tarefa apostólica -, sempre que haja cerração no horizonte, então, os olhos em Cristo: em Jesus bom, em Jesus cansado, em Jesus faminto e sedento. Como te fazes compreender, Senhor! Como te fazes amar! Tu te mostras como nós, em tudo menos no pecado, para que saibamos palpavelmente que contigo podemos vencer as nossas más inclinações, as nossas culpas. Que importância têm o cansaço, a fome, a sede, as lágrimas!... Cristo cansou-se, passou fome, teve sede, chorou. O que importa é a luta - uma luta amável, porque o Senhor permanece sempre ao nosso lado - para cumprir a vontade do Pai que está nos céus.

*Amigos de Deus, 201*

A alegria, o otimismo sobrenatural e humano, são compatíveis com o

cansaço físico, com a dor, com as lágrimas - porque temos coração -, com as dificuldades na nossa vida interior ou na tarefa apostólica.

Ele, "perfectus Deus, perfectus Homo" - perfeito Deus e perfeito Homem -, que tinha toda a felicidade do Céu, quis experimentar a fadiga e o cansaço, o pranto e a dor..., para que entendêssemos que ser sobrenatural pressupõe ser muito humano.

## **Para voltar ao trabalho**

Lutai contra essa excessiva compreensão que cada um tem para consigo mesmo. Sede exigentes convosco! Às vezes, pensamos demasiado na saúde. Ou no descanso, que não deve faltar, precisamente porque é necessário para voltarmos ao trabalho com forças renovadas; mas esse descanso - assim o escrevi há tantos anos! - *não*

*é não fazer nada; é distrair-se em atividades que exigem menos esforço.*

*Amigos de Deus, 62*

## **Procurar a Deus no descanso**

Por que não experimentas converter em serviço de Deus a tua vida inteira: o trabalho e o descanso, o pranto e o sorriso?

- Podes... e deves!

*Forja, 679*

Esforçai-vos por não perder nunca este “ponto de mira” sobrenatural, mesmo à hora do lazer ou do descanso, tão necessários quanto o trabalho na vida de cada um.

*Amigos de Deus, 10*

## **Dar exemplo**

Lembra-te com constância de que tu colaboras na formação espiritual e

humana dos que te rodeiam, e de todas as almas - até aí chega a bendita Comunhão dos Santos -, em qualquer momento: quando trabalhas e quando descansas; quando te vêm alegre ou preocupado; quando na tua tarefa ou no meio da rua fazes a tua oração de filho de Deus, e transcende ao exterior a paz da tua alma; quando se nota que sofreste - que choraste - e sorris.

*Forja, 846*

### **Com a ajuda da Virgem Maria**

Sentes que, por momentos, te faltam as forças? - Por que não o dizes à tua Mãe, "consolatrix afflictorum, auxilium christianorum..., Spes nostra, Regina apostolorum"?

*Caminho, 515*

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
dev.opusdei.org/pt-br/article/o-  
descanso-e-as-ferias/](https://dev.opusdei.org/pt-br/article/o-descanso-e-as-ferias/) (06/08/2025)