

## **A necessidade de descansar**

Narra São Marcos, no capítulo VI do seu Evangelho, que, quando os Apóstolos regressaram da missão que Jesus lhes tinha confiado, Ele lhes disse: «Vinde comigo para um lugar solitário e descansai um pouco» (Mc 6, 30-31).

Foi Deus que nos fez seres necessitados de descanso. Os anjos não necessitam de descansar, e aqueles que já estão no Céu também não. Mas nós, sim: faz parte da nossa natureza nesta etapa da nossa vida aqui na terra.

Descansar não é um luxo, nem uma forma de egoísmo. É uma necessidade e é também um dever. Porque se não descansarmos não poderemos trabalhar tudo o que Deus espera de cada um de nós.

Mas, atenção: quantas pessoas, hoje em dia, não sabem descansar!

Talvez porque confundem o descanso com a evasão, com não fazer nada ou com deixarem-se levar simplesmente pelo mais primário, fácil e apetecível. É a isso que poderíamos chamar um “descanso pagão”.

Nós, cristãos, pelo contrário, descansamos “com Jesus”. Não tiramos férias de Deus na nossa vida, porque Ele é o sentido de tudo o que fazemos: também do descanso.

Assim como um marido não tira férias da mulher e dos filhos, mas tira férias com a mulher e com os filhos, porque são parte importantíssima do sentido da sua vida.

O descanso comporta sempre uma certa mudança de ares.

Afastar-se um pouco da realidade quotidiana para regressar “renovado” não tem nada a ver com “fugir da realidade”. Descansar não é o mesmo que “fugir de si mesmo”. Por isso, há uma virtude que é essencial para descansarmos de um modo cristão: a sobriedade.

A sobriedade tira-nos a ansiedade que leva a viver mendigando evasões e sofrendo cada vez que é preciso deixá-las.

A sobriedade permite-nos “descansar em liberdade”, com um descanso simples, alegre, nas pequenas coisas do dia a dia.

Pe. Rodrigo Lynce de Faria