

# DESCANSAR *para* RECOMEÇAR

Teófilo e a Casa que nunca dormia

*Uma história sobre  
descanso, respeito, missão e fé*

Pe Oswaldo  
Gerolin Filho



Pe Hércules  
Alves de Souza

Paróquia Sagrado Coração de Jesus Brooklin, SP - SP

# S U M Á R I O

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Apresentação                   | 02 |
| Nota dos autores               | 03 |
| A casa acesa                   | 04 |
| Antes do caminho, o pão        | 07 |
| Quem resolve tudo              | 08 |
| A ausência que todos viram     | 10 |
| A mesa vazia                   | 12 |
| A terra vazia                  | 14 |
| O descanso não é fuga          | 16 |
| A culpa que não diz a verdade  | 18 |
| Respeito é não reduzir ninguém | 19 |
| A casa que aprendeu a dormir   | 20 |
| Para continuar a reflexão      | 21 |
| Luzes da palavra da igreja     | 22 |
| Uma última palavra             | 23 |

## A P R E S E N T A Ç Ã O

Este livro nasceu do carinho e da dedicação de nossos queridos padres Hércules e Oswaldo, que o prepararam pensando em cada um de nós e na missão que compartilhamos como comunidade Sagrado Coração de Jesus, Brooklin. O desejo deles é que estas páginas sejam um apoio à evangelização e às diversas atividades vividas em nossa paróquia, mas, sobretudo, uma oportunidade de crescer na fé e no amor a Jesus.

Ao conhecer Teófilo e os demais personagens, você certamente se identificará com muitas das situações aqui apresentadas. Elas retratam, de forma leve e acolhedora, desafios, alegrias e aprendizados que fazem parte da caminhada cristã. Afinal, a vida em comunidade é construída por encontros, partilhas, serviço e, também, por momentos de silêncio, descanso e reflexão.

No último capítulo, nossos padres nos oferecem um presente especial: uma reflexão que nos convida a voltar o olhar para o Sagrado Coração de Jesus e a recordar aquilo que dá verdadeiro sentido a tudo o que fazemos. É por Ele e para Ele que colocamos nossos dons a serviço da Igreja e dos irmãos. Como nos ensina o Evangelho: "De graça recebestes, de graça deveis dar." (Mt 10,8).

Que esta leitura toque o seu coração e renove o desejo de amar, servir e cuidar da nossa comunidade, sempre inspirados pelo amor misericordioso do nosso Padroeiro. Que possamos continuar caminhando juntos, aprendendo uns com os outros e sendo instrumentos de Deus na vida daqueles que mais precisam.

E, se este livro fizer bem a você, compartilhe-o com sua família e seus amigos. Temos a certeza de que Teófilo ainda tem muito a nos ensinar e a nos acompanhar em nossa caminhada de fé.

Boa leitura!

## N O T A   A O   L E I T O R

Teófilo é, nesta narrativa, uma figura literária. Seu nome significa “amigo de Deus”. Ele não representa uma revelação particular nem pretende substituir a Palavra de Deus, o discernimento espiritual ou o acompanhamento profissional. É apenas um mensageiro discreto, desses que talvez encontremos na vida quando alguém nos faz a pergunta certa, no momento em que já não conseguimos continuar da mesma maneira.

A história é fictícia, mas suas situações são profundamente reais. Ela foi escrita para sacerdotes, religiosos, leigos, famílias, profissionais e todos os que cuidam de outras pessoas. Não deseja justificar a negligência nem transformar o descanso em comodidade. Deseja recordar que responsabilidade sem limites pode tornar-se adoecimento, e que a verdadeira missão precisa ser sustentada pela fé, pela corresponsabilidade, pelo respeito e pela caridade.

Receba nosso abraço fraterno e nossa gratidão.  
Boa leitura! Que Deus abençoe você e sua família.

Padre Oswaldo Gerolin Filho  
Padre Hércules Alves de Souza



## A C A S A A C E S A

A igreja estava fechada, mas a casa paroquial ainda permanecia acesa. Já passava das onze da noite. A última celebração terminara havia quase duas horas, e a rua, antes movimentada, começava a silenciar. Dentro da casa, porém, o telefone continuava vibrando sobre a mesa.

Havia mensagens sobre uma lâmpada queimada no salão, uma escala incompleta para o domingo, uma conta que venceria no dia seguinte, uma fotografia que precisava ser publicada antes da meia-noite e uma reclamação sobre o modo como alguém havia feito um comentário durante a reunião.

O padre Antônio olhou para a tela e suspirou. Tinha prometido a si mesmo que desligaria o aparelho às dez. Prometera também que jantaria com calma, leria algumas páginas de um livro e dormiria antes da meia-noite. Não cumprira nenhuma das promessas.

Abriu mais uma mensagem. Ela começava como tantas outras: “Padre, desculpe o horário, mas é urgente”. O sacerdote já sabia que, na maioria das vezes, aquilo que vinha depois da palavra “urgente” poderia esperar até a manhã seguinte. Mesmo assim, respondeu.

Enquanto digitava, ouviu três batidas leves na porta. Estranhou. Aquele não era horário para visitas. Aproximou-se da janela, afastou discretamente a cortina e viu um homem parado junto ao portão. Parecia ter pouco mais de cinquenta anos. Vestia uma camisa clara, trazia uma pequena bolsa atravessada no ombro e mantinha as mãos apoiadas no muro.

— Boa noite. Posso ajudá-lo?

— Talvez — respondeu o homem. — Mas antes preciso saber se o senhor ainda consegue ajudar alguém esta noite.

A pergunta pareceu impertinente. O padre franziu a testa. Estava cansado demais para enigmas.

— O senhor precisa de alguma coisa?

— Apenas de um pouco de água. Caminhei bastante.

## A C A S A A C E S A

Antônio abriu o portão. O visitante entrou e se sentou numa cadeira de plástico perto da cozinha. Enquanto o padre servia a água, o telefone vibrou novamente.

— Ele sempre chama assim?

— O telefone?

— Não. A culpa.

O padre ficou imóvel por alguns segundos. Depois colocou o copo sobre a mesa.

— Qual é o seu nome?

— Teófilo.

— Teófilo de quê?

— Apenas Teófilo. Às vezes, um nome já contém trabalho suficiente.

O telefone vibrou outra vez. Antônio virou a tela para baixo.

— O senhor é padre? Psicólogo? Algum tipo de pregador?

— Nenhum deles. Sou alguém que aprendeu a prestar atenção quando uma casa continua acesa depois que todos deveriam estar dormindo.

Antônio respirou fundo. Havia qualquer coisa de provocador naquele homem, mas não era arrogância. Era uma serenidade firme, como se ele não tivesse pressa de vencer uma discussão.

— Aqui sempre há trabalho.

— Em todas as casas há trabalho. Nem por isso todas permanecem acordadas.

— As pessoas precisam de mim.

— Sem dúvida.

— Então preciso estar disponível.

— Disponível ou permanentemente acessível?

A pergunta atingiu um lugar que o sacerdote conhecia, mas evitava visitar.

— Há diferença?

## A C A S A A C E S A

— Disponibilidade nasce do amor. Acessibilidade permanente pode nascer do medo.

— Medo de quê?

— De decepcionar. De perder o controle. De parecer indiferente. De descobrir que outras pessoas conseguem continuar sem nós.

O padre levantou-se e caminhou até a pia. Lavou um copo que já estava limpo.

— O senhor não conhece minha vida.

— É verdade. Mas conheço a aparência de quem acredita que tudo desmoronará se descansar por uma noite.

O silêncio se alongou. Na rua, um ônibus passou quase vazio. As janelas tremeram levemente.

— Tenho responsabilidades.

— Todos temos. A questão é saber quais são realmente nossas, quais podem ser partilhadas e quais assumimos porque temos dificuldade de confiar.

— Quando alguma coisa dá errado, todos procuram o responsável.

— E encontram o senhor.

— Exatamente.

— Talvez porque o senhor sempre esteve disponível para ocupar esse lugar.

Antônio não gostou da frase. Ainda assim, sabia que havia nela alguma verdade. Durante anos, respondera a tudo, autorizara tudo, revisara tudo. Reclamava da dependência da comunidade, mas também temia que alguma decisão fosse tomada sem ele.

— Está dizendo que a culpa é minha?

— Não estou procurando culpados. Estou procurando a verdade. A culpa imobiliza; a verdade mostra o que pode ser transformado.

## A N T E S     D O     C A M I N H O ,     O   P ã O

Teófilo bebeu a água lentamente e perguntou se o padre conhecia a história do profeta Elias. Antônio respondeu que sim, com a ligeira impaciência de quem julga saber aonde uma conversa deseja chegar.

— Elias chegou ao limite — disse Teófilo. — Deitou-se debaixo de uma árvore e desejou não continuar. O que Deus fez primeiro?

— Mandou que ele se levantasse e comesse.

— E antes disso?

— Permitiu que dormisse.

Teófilo assentiu.

— Deus não começou cobrando uma nova missão. Não tratou o cansaço como falta de fé. Primeiro cuidou do profeta: sono, pão, água. Só depois lhe mostrou que o caminho continuava. “Levanta-te e come, pois o caminho é longo” (1Rs 19,7).

O padre passou a mão no rosto.

— O caminho é longo.

— Justamente. Por isso não pode ser percorrido como se fosse curto. Quem trata uma missão de muitos anos como uma corrida de poucos dias termina sem forças antes de chegar.

Teófilo levantou-se. Antes de sair, olhou para o telefone ainda virado para baixo.

— Hoje o senhor não precisa resolver tudo.

— E se acontecer alguma coisa?

— Alguma coisa sempre acontece. A pergunta é: tudo o que acontece precisa acontecer dentro do senhor?

Antônio abriu o portão. O visitante caminhou pela calçada e desapareceu na esquina. O padre voltou para a cozinha. O telefone continuava ali, imóvel. Pela primeira vez em muitos meses, ele o desligou antes de dormir. Sentiu culpa. Depois percebeu que sentir culpa não significava necessariamente estar fazendo algo errado.

## Q U E M   R E S O L V E   T U D O

Na manhã seguinte, Teófilo apareceu na secretaria paroquial. Helena estava diante do computador, tentando corrigir uma planilha enquanto falava ao telefone com a escola do filho. Ao lado do teclado havia uma lista de compras para a mãe idosa, uma receita médica, três bilhetes de pessoas que desejavam falar com o padre e uma xícara de café já frio.

— Só um instante — disse ela ao telefone. — Estou resolvendo.

Era a frase que mais repetia: “estou resolvendo”. Resolvia o que era seu, o que era dos outros e, muitas vezes, aquilo que ninguém lhe pedira, mas que ela temia deixar sem resposta.

Quando encerrou a ligação, percebeu o homem diante do balcão.

— Pois não?

— Gostaria de saber quem resolve as coisas por aqui.

— Normalmente, eu.

— E quando a senhora não pode?

— Eu sempre posso.

Teófilo observou as olheiras, os ombros tensos e a mão apertando uma caneta com força desnecessária.

— Essa resposta lhe dá orgulho ou medo?

Helena se incomodou.

— Desculpe, o senhor veio tratar de quê?

— De uma coisa simples. Preciso saber o horário da missa de domingo.

Ela informou. Antes de sair, ele perguntou:

— A senhora costuma almoçar?

— Quando dá tempo.

— E quem decide quando dá tempo?



## Q U E M   R E S O L V E   T U D O

Helena olhou para o relógio, depois para a pilha de papéis.

— Há muito o que fazer.

— Isso eu percebi. Só não consegui descobrir onde a senhora está no meio de tudo isso.

A frase a acompanhou durante o resto da manhã. Ela percebeu que passara anos cuidando de agendas, pessoas, horários, remédios e contas, mas quase nunca dizia a alguém que estava cansada. Tinha medo de que pedir ajuda parecesse fraqueza. E havia ainda outra coisa: ela se habituara a ser necessária. Ser necessária doía, mas também lhe dava identidade.

# A AUSÊNCIA QUE TODOS VIRAM

Na sala ao lado, duas voluntárias organizavam materiais da catequese. Falavam baixo, mas não o suficiente para impedir que outras pessoas escutassem.

— Você viu que a Clara faltou de novo?

— Vi. Depois diz que ama a pastoral.

— Hoje todo mundo tem uma desculpa.

Teófilo parou à porta.

— Desculpem. A jovem de quem estão falando é aquela que cuida do irmão com deficiência?

As duas se entreolharam.

— Não sabemos.

— É aquela cuja mãe está fazendo tratamento?

— Também não sabemos.

— Talvez esteja trabalhando em dois lugares?

— Não temos intimidade com ela.

— Então conhecem pouco da vida dela.

— Conhecemos o compromisso — respondeu uma delas.

— Conhecem a ausência. O motivo ainda não.

A coordenadora cruzou os braços.

— A pastoral precisa de responsabilidade.

— Sem dúvida. A caridade não elimina a responsabilidade. Mas a responsabilidade sem caridade transforma facilmente uma equipe em tribunal.

— Também não podemos passar a mão na cabeça de todo mundo.

— Compreender não é aprovar tudo. Escutar não é abandonar critérios. Ter misericórdia não significa chamar o erro de acerto. Significa reconhecer que ninguém deve ser condenado antes de ser ouvido.

A outra voluntária abaixou os olhos.

# A A U S Ê N C I A Q U E T O D O S V I R A M

— Então não devemos corrigir?

— Devem corrigir quando for necessário. Mas corrijam a pessoa, não sua reputação diante dos outros. Jesus ensinou: “Se teu irmão pecar contra ti, vai corrigi-lo a sós” (Mt 18,15). A correção fraterna procura recuperar. A fofoca procura companhia para a irritação.

As duas mulheres permaneceram em silêncio. Teófilo continuou:

— Nem toda ausência é falta de amor. Nem todo silêncio é indiferença. Nem todo cansaço é falta de fé. Às vezes, julgamos o comportamento porque desconhecemos o peso.

Naquela tarde, a coordenadora telefonou para Clara. Não começou perguntando por que ela faltara. Perguntou como estava. Descobriu que a jovem acompanhava o pai em sessões de quimioterapia e não queria transformar sua situação familiar em assunto da comunidade.

A conversa não eliminou a necessidade de reorganizar a catequese. Mas mudou o modo de fazê-lo. Clara não foi humilhada, e o grupo aprendeu que uma pastoral cristã precisa unir compromisso e misericórdia.

## A M E S A V A Z I A

Na mesma semana, João, coordenador de uma das pastorais, chegou atrasado a mais uma reunião. Estava irritado, respondeu de maneira brusca e passou o encontro inteiro corrigindo detalhes. Quando alguém propôs dividir as tarefas, ele recusou.

— É melhor eu mesmo fazer. Assim não precisamos refazer depois.

No estacionamento, Teófilo o esperava.

— O senhor gosta muito de fazer tudo sozinho.

— Gosto de fazer direito.

— Talvez as duas coisas tenham se misturado.

João riu sem humor.

— O senhor não conhece a equipe.

— Não. Mas conheço o preço de nunca permitir que os outros aprendam.

— Quando delego, fazem diferente.

— Diferente ou errado?

João demorou a responder.

— Às vezes, errado.

— E o senhor nunca errou enquanto aprendia?

João abriu a porta do carro.

— Tenho família esperando.

— Há quanto tempo?

A pergunta o desarmou. Naquela noite, quando chegou em casa, a esposa já havia guardado o jantar. A filha dormia sobre um caderno aberto. Sobre a mesa havia um desenho: quatro pessoas de mãos dadas, mas uma delas aparecia distante, com um telefone na mão.

## A M E S A V A Z I A

João ficou olhando para a figura. Percebeu que servia com generosidade na comunidade, mas trazia para casa apenas o cansaço, a impaciência e as sobras de tempo. Não era falta de amor. Era uma desordem que precisava ser reconhecida.

No encontro seguinte, ele dividiu duas tarefas. Sentiu-se desconfortável. Uma delas foi executada de maneira diferente da sua. A outra precisou de correção. Ainda assim, nada desmoronou. E, pela primeira vez em meses, João jantou com a família numa noite de reunião.

## A T E R R A V A Z I A

No jardim da igreja, havia um canteiro florido junto à imagem do Sagrado Coração de Jesus. Ao lado, porém, permanecia um pequeno pedaço de terra sem plantas. Não parecia abandonado. O solo estava limpo e cuidadosamente revolvido.

Seu Anselmo, o jardineiro, trabalhava ali quando Teófilo se aproximou.

— Não vai plantar nada?

— Ainda não.

— Por quê?

— A terra precisa descansar.

— Mesmo sendo boa?

Anselmo apoiou as mãos no cabo da enxada.

— Principalmente sendo boa. Terra boa é a que mais exploram. Todo mundo olha para ela e pensa no que ainda pode produzir. Poucos se lembram do quanto ela já ofereceu.

— E o que acontece quando não a deixam repousar?

— No começo, ela continua produzindo. Depois, as plantas ficam fracas, surgem pragas e o solo endurece. Por fim, todos reclamam que a terra já não é como antes.

— E ninguém se lembra de quanto exigiu dela.

— Quase ninguém.

O padre Antônio aproximou-se e ouviu o final da conversa.

— Está dizendo que somos como terra cansada?

Anselmo sorriu.

— Eu só entendo de canteiros, padre.

Teófilo apontou para a terra escura.

— Às vezes, os jardineiros entendem mais da alma do que aqueles que falam continuamente sobre ela.

## A T E R R A V A Z I A

Os três permaneceram em silêncio.

— Descansar resolve tudo? — perguntou o padre

— Não. Há cansaços que não se curam apenas com férias. Existem pesos que precisam ser partilhados, hábitos que devem mudar, relações que necessitam de verdade e feridas que pedem acompanhamento. Às vezes, a pessoa descansa alguns dias e volta para a mesma vida que a adoeceu.

— Então o que precisa mudar?

— A forma de viver. A maneira de organizar. O modo de pedir, cobrar e julgar. O respeito pelos limites. A coragem de dizer não. A humildade de aceitar ajuda.

— E a fé?

— A fé é o que permite tudo isso.

— Como?

— Porque somente quem confia verdadeiramente em Deus consegue admitir que não é Deus.



## O D E S C A N S O N ã O É F U G A

Na tarde seguinte, o padre Antônio convocou uma reunião pequena. Estavam presentes Helena, João, alguns coordenadores e representantes da administração. Ele não fez um discurso longo. Disse apenas que precisava rever a maneira como a comunidade organizava as responsabilidades.

Definiram o que realmente deveria ser tratado como urgência. Criaram uma escala para decisões administrativas. Estabeleceram horários para mensagens e combinaram que questões não graves poderiam esperar. Também decidiram que nenhuma dificuldade de uma pessoa seria comentada em grupo antes de um diálogo direto e respeitoso.

Alguns receberam as mudanças com alívio. Outros ficaram desconfiados. Uma senhora comentou que, antigamente, ninguém precisava de tantas “delicadezas psicológicas”. Teófilo, que estava sentado no fundo da sala, respondeu sem agressividade:

— Antigamente também havia pessoas cansadas. Apenas se falava menos sobre elas.

A senhora se calou, não por concordar inteiramente, mas porque a frase lhe trouxe à memória o marido, que trabalhara durante anos sem férias e morrera pouco depois de se aposentar.

O padre explicou que descanso não era desinteresse e limite não era abandono. Recordou que Jesus dizia aos discípulos: “Vinde, sozinhos, para um lugar deserto e descansai um pouco” (Mc 6,31). Não dirigiu essa palavra a pessoas preguiçosas, mas a missionários que haviam trabalhado intensamente.

Também reconheceu algo diante da equipe: durante anos, ele mesmo contribuía para uma cultura de dependência. Tinha dificuldade de delegar, respondia a tudo e depois se ressentia porque todos esperavam sua resposta. Não desejava transferir culpas, mas iniciar uma conversão prática.

## O D E S C A N S O N ã O É F U G A

A confissão do padre tornou a reunião mais honesta. Helena admitiu que precisava aprender a pedir ajuda. João reconheceu que confundia zelo com controle. A coordenadora da catequese falou sobre o perigo de transformar a pastoral em lugar de julgamento.

Nada foi resolvido de uma vez. Mas uma comunidade começa a mudar quando consegue nomear, sem humilhar ninguém, aquilo que já não pode continuar igual.

# A C U L P A Q U E N ã O D I Z A V E R D A D E

Algumas semanas depois, padre Antônio marcou três dias de descanso. Antes de sair, distribuiu responsabilidades, comunicou os horários de contato e pediu que apenas situações realmente graves lhe fossem encaminhadas.

Na primeira manhã fora da paróquia, acordou cedo e pegou o telefone. Havia várias mensagens. Algumas eram importantes, mas nenhuma exigia sua intervenção imediata. Mesmo assim, sentiu a conhecida inquietação.

Durante anos, aprendera a interpretar a culpa como prova de que estava errando. Agora começava a perceber que certos sentimentos nascem de hábitos antigos, não da verdade. Há uma culpa saudável, que indica uma responsabilidade negligenciada e conduz à reparação. Mas existe também uma culpa desordenada, alimentada pelo medo de decepcionar e pela fantasia de que descansar é egoísmo.

Antônio deixou o aparelho sobre a mesa e saiu para caminhar. No início, pensou na paróquia a cada poucos minutos. Depois percebeu o vento, o cheiro das árvores e o som dos pássaros. Rezou sem lista de tarefas. Não pediu respostas imediatas. Apenas permaneceu diante de Deus.

Recordou as palavras de Jesus: “Vinde a mim, todos vós que estais cansados e carregados de fardos, e eu vos darei descanso” (Mt 11,28). Pela primeira vez, compreendeu que essa promessa também era para ele.

## R E S P E I T O É N Ã O R E D U Z I R N I N G U É M

Enquanto o padre descansava, a vida paroquial continuou. Houve um problema no sistema de som, uma troca de horários e uma divergência entre duas equipes. Nem tudo foi resolvido com perfeição. Ainda assim, as pessoas encontraram caminhos.

Clara voltou à catequese quando pôde. Não precisou explicar sua vida a toda a comunidade. A equipe soube apenas o necessário para reorganizar as tarefas e oferecer apoio. Helena passou a fazer uma pausa para o almoço na maior parte dos dias. João ainda tinha dificuldade de delegar, mas começou a perguntar em casa antes de assumir novos compromissos.

Pouco a pouco, surgiu uma compreensão mais madura: respeitar não significa aprovar qualquer comportamento. Significa jamais reduzir alguém ao seu atraso, à sua ausência, ao seu erro ou ao seu pior dia. É possível ser firme sem ser cruel, corrigir sem humilhar, discordar sem destruir e estabelecer limites sem perder a caridade.

A tolerância cristã também não é indiferença. Ela não pede que o bem e o mal sejam tratados como iguais. Pede que a verdade seja vivida com amor, paciência e desejo de recuperação. A verdade sem caridade torna-se arma. A caridade sem verdade torna-se permissividade. Juntas, verdade e caridade ajudam a pessoa a crescer.

Teófilo dizia que o contrário do julgamento não era a ingenuidade, mas o discernimento. Julgar apressadamente é concluir sem conhecer; discernir é observar, escutar, rezar, confrontar os fatos e agir de modo responsável.

# A C A S A Q U E A P R E N D E U A D O R M I R

Meses depois, as primeiras flores nasceram no canteiro que havia permanecido vazio. Eram pequenas, mas fortes. Seu Anselmo cuidava delas com a tranquilidade de quem sabia que a fecundidade não pode ser apressada.

Padre Antônio procurou Teófilo para mostrar-lhe o jardim. Perguntou na secretaria, falou com os funcionários e descreveu o visitante a várias pessoas. Ninguém soube dizer onde morava ou de onde viera.

Seu Anselmo apenas apontou para as flores.

— Talvez ele tenha vindo apenas para nos lembrar de uma coisa.

— O quê?

— Que até a terra de Deus precisa de sábado.

Naquela noite, a casa paroquial apagou suas luzes mais cedo. Os problemas não haviam terminado. As contas continuavam chegando. Pessoas ainda precisariam ser ouvidas, decisões seriam tomadas e alguns conflitos exigiriam firmeza.

Mas, por algumas horas, a casa repousou.

E ninguém foi abandonado.

Deus continuou acordado.



## P A R A C O N T I N U A R A R E F L E X Ã O

A história termina, mas suas perguntas permanecem. Elas não servem para acusar, e sim para ajudar cada pessoa, família, comunidade ou instituição a reconhecer o que precisa ser confirmado, corrigido ou transformado.

1. Quando descanso, consigo realmente parar ou apenas mudo de lugar enquanto continuo trabalhando por dentro?
2. Tenho chamado tudo de urgente porque não sei estabelecer prioridades ou porque temo decepcionar as pessoas?
3. Existem tarefas que poderiam ser partilhadas, mas que mantenho comigo por dificuldade de confiar?
4. Em minha família, comunidade ou trabalho, alguém está carregando responsabilidades demais enquanto os outros apenas esperam que continue?
5. Tenho corrigido as pessoas diretamente e com respeito ou comentado suas falhas com quem não pode ajudar?
6. Sei distinguir entre uma culpa verdadeira, que pede conversão, e uma culpa desordenada, que me impede de respeitar meus limites?
7. Minha fé me ajuda a confiar em Deus ou está sendo usada para justificar um ativismo que já não produz paz nem fecundidade?
8. Que pequena mudança concreta posso realizar agora: desligar o telefone em determinado horário, dividir uma tarefa, pedir ajuda, escutar antes de julgar, retomar a oração ou procurar acompanhamento?

# L U Z E S     D A     P A L A V R A     E     D A I G R E J A

A Sagrada Escritura apresenta o repouso como parte da sabedoria de Deus. O Criador santifica o sétimo dia (cf. Gn 2,2-3); Jesus convida os discípulos a descansar (cf. Mc 6,31); Elias é alimentado antes de retomar o caminho (cf. 1Rs 19,5-8); e Cristo acolhe os cansados e lhes promete alívio (cf. Mt 11,28-30).

O Catecismo da Igreja Católica ensina que o repouso dominical protege a vida familiar, cultural, social e religiosa, permitindo que todos cultivem a interioridade e a comunhão (cf. CIC 2184-2185). A Constituição pastoral *Gaudium et Spes* recorda o direito a um descanso suficiente para o cultivo da vida humana e espiritual (cf. GS 67).

O Concílio Vaticano II ensina ainda que a unidade da vida sacerdotal não nasce do acúmulo de tarefas, mas da caridade pastoral que reúne o ministério em torno de Cristo e da vontade do Pai (cf. *Presbyterorum Ordinis*, 14). Esse princípio ilumina também os leigos e as famílias: a fecundidade cristã não se mede apenas pela quantidade de atividades, mas pela qualidade do amor, da presença e da comunhão.

São João Paulo II, na carta apostólica *Dies Domini*, apresenta o domingo como dia de alegria, repouso e solidariedade. Bento XVI recorda que, diante da imensidão das necessidades, somos apenas instrumentos nas mãos de Deus e não podemos resolver tudo sozinhos (cf. *Deus Caritas Est*, 35-36). O Papa Francisco adverte que atividades mal vividas, sem motivações adequadas e sem uma espiritualidade que as ilumine, cansam mais do que seria razoável e podem adoecer (cf. *Evangelii Gaudium*, 82).

## U M A    Ú L T I M A    P A L A V R A

Descansar não é desistir da missão. É permitir que Deus renove as forças, purifique as motivações e devolva ao coração a serenidade necessária para continuar. Cuidar de si não significa colocar-se acima dos outros, mas preservar a própria humanidade para amar com mais verdade.

Talvez a mudança comece com uma decisão pequena: apagar uma luz mais cedo, deixar uma mensagem para amanhã, pedir ajuda, dividir uma responsabilidade, interromper um comentário injusto ou sentar-se por alguns minutos diante de Deus sem tentar resolver nada.

A terra que repousa não se torna inútil. Ela se prepara para florescer novamente.

“Os que esperam no Senhor renovam suas forças.” (Is 40,31)



