\*Descansem um pouco\*  
  
\_”Havia muita gente indo e vindo, a ponto de eles não terem tempo para comer. Jesus lhes  
disse: Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco”. (Mc 6:31).\_  
  
Precisamos aprender com Jesus até mesmo programar nosso descanso. Levamos uma vida  
corrida, cheia de intercorrências, de compromissos etc.  
  
Por essa razão, precisamos de  
  
descanso para restaurar nossas energias física e mental, gastas diuturnamente. Jesus também  
se ausentava com Seus discípulos do lugar em que estavam trabalhando para um retiro e uma  
quebra no ritmo das atividades.  
  
Dava a Si mesmo um descanso para  
  
estar com esse grupo especial que O acompanhava, e, como era tradicional na cultura judaica,  
tomar refeições com calma, recheadas com muita conversa.  
  
Com isso, Jesus queria estabelecer uma regra de equilíbrio entre tempo para os outros e tempo  
para Si  
  
mesmo.  
  
Às vezes começamos o dia com uma lista interminável de tarefas, cada uma puxando  
  
para diferentes direções. Isso sem contar os muitos prazos para serem cumpridos. É preciso  
que internalizemos que Deus é o autor do tempo, e que precisamos planejá-lo à  
  
Sua maneira.  
  
Os que trabalham cuidadosa e sabiamente terão realizado tanto como os que usam em excesso  
da sua resistência física e mental, extrapolando das suas reservas  
  
destinadas às necessidades especiais da vida.  
  
Para pensar:  
  
Planeje seu descanso!  
  
Assim você ficará mais disposto e cheio de energia, também, para  
  
o trabalho espiritual junto à sua comunidade.  
  
Betinha Carvalho  
  
Rede Entre Amigas  
  
Cidade Viva  
  
WWW.cidadeviva.org