



EL DESCANSO ES NECESARIO

Descripción

Hoy escuchamos unas palabras consoladoras en boca de Jesús:

“Vengan a mí todos los fatigados y agobiados, y yo los aliviaré. Lleven mi yugo sobre ustedes y aprendan de mí que soy manso y humilde de corazón, y encontrarán descanso para sus almas: porque mi yugo es suave y mi carga es ligera.”

(Mt 11, 28-30).

Te escucho Señor y te doy las gracias por estar en estos detalles. Por ser tan humano. Eres perfecto Dios y perfecto Hombre, y como hombre sabes que nos fatigamos y agobiamos, sabes que nos cansamos. Pero dices: ***“yo los aliviaré.”***

¡Que sepa descansar en Ti!

Y que sepa también, compaginar trabajo y descanso con la humildad de quien sabe que no está hecho de acero inoxidable, que necesito reponer fuerzas, necesito descansar.

Esta no es una defensa, una apología, de la pereza. Se trata del des-canso. La misma palabra lo dice: como me canso necesito des-canso. O, si lo quieres ver con otra palabra muy relacionada: el ocio es necesario para poder hacerse cargo del neg-ocio.

Es que no se trata de fundirse. A Jesús no le sirven apóstoles reventados, quemados. Tal cual. Hoy en día se habla del burnout: que es estar quemado. Al punto que ya no soy capaz de rendir en lo ordinario, porque me propasé (me pasé tres pueblos), no supe parar a tiempo y, entonces, viene el agotamiento, la fatiga...

“Vengan a mí todos los fatigados y agobiados, y yo los aliviaré.”

Me acuerdo haber visto un documental sobre un famoso entrenador de fútbol americano (Jimmy Johnson) que le decía a sus jugadores una frase que se me quedó grabada: “fatigue makes cowards

of us all” (“la fatiga nos hace a todos cobardes”).

Por eso no nos quieres fatigados, Jesús. Porque no nos quieres cobardes: sin fuerzas, desganados. No es fácil luchar cuando estamos agotados, no es fácil rechazar una tentación, no es fácil poner buena cara y hacer la vida agradable a los demás cuando el agobio y la fatiga se instalan en nosotros.

Tú, Señor, nos quieres apóstoles atentos, listos, lúcidos, fuertes, amables. Pero eso depende de si nos hemos sabido cuidar.

IMITAR A JESÚS TAMBIÉN EN EL DESCANSO



Se atribuye a Woody Allen la frase: “Hay que trabajar ocho horas al día..., es cierto que también hay que descansar ocho horas al día..., lo importante es que no coincidan”. Pues eso. Es de lógica humana y de lógica divina.

Hace poco leía que: *“En este mundo en el que vivimos a unas velocidades que son de todo menos sanas, los pasajes en los que el Señor se retira a descansar son un verdadero bálsamo para quien quiere imitarle por encima de todo lo demás. Jesús reposa y anima a los suyos a hacer lo propio. Es más, hay un mandamiento de la Ley de Dios que nos lo recuerda: «Santificarás las fiestas».*

Y no, esta norma del Decálogo no significa ir a Misa los domingos, pues eso es un mandamiento de la Santa Madre Iglesia. El tercer punto de la Ley nos llama a vivir el domingo como lo que es: el día del Señor, el día que Dios nos regala para que nos dediquemos única y exclusivamente a Él y a (...)” lo que nos une especialmente a Él: [la oración](#), la familia.

“Además, si los Mandamientos son expresión de una ley natural que indica la plenitud del hombre, no podemos autoengañarnos más: todos necesitamos descansar y no hay excusa para no hacerlo. Dios jamás va a querer que una persona no pare. ¡Jamás! El problema es que, a veces, para parar, hay que renunciar a cosas a las que no estamos dispuestos, y ahí cometemos un gran error.

Lo primero es hacer caso al Señor, aunque de primeras a veces no entendamos. Pero si, como dice el salmo 27, ponemos nuestras delicias en el Señor, Él nos dará –y de sobra– lo que pide nuestro

corazón. Por tanto, seamos humildes, hagámosle caso y descansemos cuando Él quiere que lo hagamos” (Febrero 2022, con Él, Javier Peño Iglesias).

Si Jesús está pendiente de esto, si nos recuerda esto, no me digas que no crees que **su yugo es suave y su carga ligera...**

SUEÑO Y BUENA ALIMENTACIÓN



Se puede descansar de muchas maneras. La familia y la oración (ya lo decíamos); también el deporte, una [buena lectura](#), cultivar un hobby y, por supuesto, el sueño y la comida.

La comida es algo mucho más importante de lo que a veces pensamos. *“Porque no es infrecuente que existan ciertos trastornos alimentarios que provocan que nuestro organismo no funcione como debiera. (...) Fíjate si es importante la alimentación, que santa Teresa de Jesús, cuando una de sus monjas estaba de bajón por un tiempo más o menos prolongado, les recomendaba comer bien y dormir bien por una semana.*

¿Comes bien? ¿Tienes una dieta sana que favorezca tu rendimiento personal y laboral? ¿Rechazas algunos alimentos por mero capricho? ¿Abusas de ciertas comidas? ¿Comes demasiado? (Ojo a la ansiedad y el comer). Hay muchas posibles preguntas que te puedes hacer en presencia del Señor. En cualquier caso, hay que tener una cosa clara: el cuerpo es sacramento de la persona, es nuestro instrumento para amar y, por eso, hay que cuidarlo mucho y bien, en su orden y equilibrio correcto”

(Febrero 2022, con Él, Javier Peño Iglesias).

“encontrarán descanso para sus almas: porque mi yugo es suave y mi carga es ligera.”

Si estamos descansados será mucho más fácil ser amables con todos, incluso en situaciones que nos resultan difíciles o incómodas. “amabilidad”. Decir bien las cosas. Cuidar las formas. No se trata de ser falsos, sino amables. También al corregir, si tenemos obligación. Las palabras ásperas muerden.

Decía Madre Teresa: «seamos amables los unos con los otros: Es mejor cometer faltas con amabilidad que hacer milagros con falta de ella». No saltar, cualquiera puede tener un mal día, por cansancio, porque se encuentra mal..., ¡o por hambre!

“Lo escribo porque en una ocasión estaba participando en una conversación familiar antes de comer, cuando de repente una de las mujeres dijo algo de manera un tanto agresiva, que nos llevó a algunos a pensar: «¿qué mosca le habrá picado a esta?». En ese momento una hermana suya, sin mediar palabra, se levantó y trajo un plato con un aperitivo, se lo puso delante y le dijo: «anda, come». Comió..., e inmediatamente se dulcificó. Lo único que le pasaba es que ¡tenía hambre!, y el hambre le ponía de mal humor, como muy bien sabía su hermana” (Sin miedo, José Brage).

Gracias, Jesús, por ser tan humano. Ayúdame a saber hacerte caso hasta en esto. Dile a tu Madre que, como buena madre, cuide de mi descanso como seguramente cuidó del tuyo.