

## *Descansar en el Señor<sup>1</sup>*

1. *Vengan conmigo a un lugar solitario, para que descansen un poco* (Mc 6, 31). Conmueve, en verdad, advertir en el Evangelio de hoy que Jesús tiene detalles de una gran delicadeza con sus discípulos. Al regreso de la misión apostólica es comprensible que estuvieran exhaustos, no solo por el trabajo físico de recorrer aquellos pueblos y aldeas predicando el Reino de Dios, sino también por el desgaste emocional que esa nueva experiencia (incluida la expulsión de demonios) les habría supuesto.

Lo cierto es que Jesús, después de escucharlos con toda atención (Mc 6 30), los invita a tomar un breve descanso. A cambiar de actividad y de ambiente, para que puedan retomar fuerzas y, un poco más adelante, reanudar el trabajo apostólico.

2. Esto, como siempre pasa con el Evangelio, tiene validez permanente. También nosotros, en nuestros días y en nuestras peculiares circunstancias, necesitamos *aprender a descansar*. Lo no implica nada humillante o vergonzoso. Se trata, sencillamente, de la constatación de que no somos máquinas, sino personas. Si trabajamos, y procuramos trabajar bien, con orden e intensidad a lo largo de la semana y de todo el año, es natural que necesitemos un cierto rompimiento semanal (el fin de semana); y anual, en el periodo de vacaciones.

Si no se descansa, tanto física como psicológicamente, vienen luego importantes consecuencias negativas: bajo rendimiento laboral o académico, estrés, irritabilidad, ansiedad... Y, en los casos más graves, auténticos derrumbamientos físicos y emocionales. Eso que ahora se suele denominar el *síndrome de estar quemado* (“burn out syndrome”). Hay que prevenir esas situaciones sabiendo incorporar a la vida ordinaria algunos buenos hábitos de descanso y alimentación. Dormir cada día las horas convenientes, cuidar el horario de tomar los alimentos, hacer diversas pausas a lo largo de la jornada, caminar un poco, etc.

3. Hoy me quisiera referir especialmente al descanso un poco más prolongado, el propio del periodo de vacaciones de verano. La propuesta no es solo descansar, sino descansar con inteligencia, de manera que nos ayude a mejorar tanto individual como familiarmente, tanto física como espiritualmente.

Todos los especialistas coinciden en que el ejercicio físico, según las posibilidades de cada quien, es una buena forma de descansar. Hay que hacerlo de modo *regular*, a lo largo de todo el año, pero en especial cuando dispongamos de más tiempo libre. Es bueno que, de preferencia, sea al aire libre y con moderación. Puede ser practicando un deporte: tenis, natación, baloncesto... o, simplemente, corriendo o caminando. Esto nos relaja, nos llena de energía y vitalidad.

También se puede descansar escuchando música, según los gustos de cada quien; viendo una buena película, leyendo un libro interesante o practicando algún juego de mesa.

---

<sup>1</sup> Domingo XVI del tiempo ordinario, ciclo B.

Esto último es particularmente recomendable para fortalecer la convivencia familiar. Sin perder de vista que no es *ganar* el objetivo principal, sino *convivir*.

Desde luego que, según las posibilidades de cada familia, viajar y hacer diversas excursiones es también muy recomendable. Distanciarse de los lugares en que habitualmente nos encontramos, con las tensiones que les suelen acompañar, es muy saludable. Ver lugares distintos, disfrutar de platillos exóticos, conocer otras personas... Todo eso nos ayuda a descansar. Una vez me encontré en un refugio de montaña un letrado desafiante: *¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por primera vez?*

4. Quisiera, para terminar, referirme a tema particularmente importante para el descanso de un cristiano, de un hijo de Dios: *la contemplación*. Y es que a todos nos domina su *majestad la prisa*. Todos, quién más y quién menos, estamos sometidos al vértigo del activismo. El ritmo de la vida contemporánea, más incluso en las grandes ciudades como la de México, frecuentemente nos arrastra y nos impide esa saludable actitud vital que es *contemplar* lo que más vale la pena en la vida.

Aunque hay múltiples aproximaciones al tema, para efectos de esta homilía, contemplar es saber dirigir una mirada inteligente y amorosa, serena y tranquila, a las cosas valiosas de este mundo. Como ha escrito un psiquiatra español: *Contemplar es recrearse, saborear, fijarse, meterse en el objeto contemplado o dejarse llevar emocionalmente por él* (F. Serrais). Mirar así un atardecer en la playa, una bella montaña, unos niños que juegan, una mariposa, una obra maestra de la pintura o una sencilla artesanía popular... Si la actividad, el activismo, cansa. La contemplación descansa.

La contemplación por excelencia es, para nosotros, la del rostro de Cristo. Él mismo nos invita: *Vengan a mí, todos los que están fatigados y agobiados por la carga, y yo les daré alivio* (Mt 11, 28). Que sepamos, en estas vacaciones de verano y siempre, encontrar unos minutos al día para estar, con toda paz, junto a Jesús presente sacramentalmente en el Sagrario de tantas iglesias y capillas dispersas por el mundo, o en el interior de cada uno de nosotros. Haciendo oración, afirmaba san Josemaría: ***¡Jesús: verte, hablarte! ¡Permanecer así, contemplándote, abismado en la inmensidad de tu hermosura y no cesar nunca, nunca, en esa contemplación! ¡Oh, Cristo, quién te viera para quedar herido de amor a Ti!***<sup>2</sup>

Francisco A. Cantú, Pbro.

Santa Fe, Ciudad de México, a 22 de julio de 2018

---

<sup>2</sup> SAN JOSEMARÍA, Santo Rosario, cuarto misterio de luz.