

Francisco Fernández Carvajal

SANTIFICAR EL DESCANSO

- Cansancio de Jesús. Contemplar su Santa Humanidad.
- Nuestro cansancio no es en vano. Aprender a santificarlo.
- Deber de descansar. Hacerlo para servir mejor a Dios y a los demás.

I. *Los Apóstoles volvieron a reunirse con Jesús, y le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. Él les dijo: Venid vosotros solos a un sitio tranquilo a descansar un poco*¹. Son palabras del Evangelio de la Misa, que nos muestran la solicitud de Jesús por los suyos. Los Apóstoles, después de una intensa misión apostólica, sienten el natural cansancio y el desgaste de las fuerzas. El Señor se da cuenta enseguida y cuida de ellos: *Se fueron en una barca a un sitio tranquilo y apartado*.

En otras ocasiones es Jesús quien se encuentra verdaderamente *cansado del camino*² y se sienta junto a un pozo porque no puede dar un paso más. Él sintió algo tan propio de la naturaleza humana como es la fatiga. La experimentó en su trabajo, como nosotros cada día, en los treinta años de vida oculta. En muchas ocasiones, terminaba la jornada extenuado. Los Evangelistas nos narran cómo, durante una tempestad en el lago, el Señor se durmió en un extremo de la barca: había pasado todo el día predicando³; era tan intenso su cansancio que no se despertó a pesar de las olas. No simuló el Señor que estaba dormido para probar a sus discípulos; estaba realmente rendido de fatiga.

En estos momentos de desgaste físico real, Jesucristo está también redimiendo a la humanidad, y su debilidad debe ayudarnos a sobrellevar la nuestra y corredimir con Él. ¡Qué gran consuelo contemplar al Señor agotado! ¡Qué cerca de nosotros está Jesús en esos momentos!

En el cumplimiento de nuestros deberes, al empeñarnos generosamente en la tarea profesional, al gastar sin regateos muchas energías en iniciativas de apostolado y servicio a los demás, es natural que aparezca el cansancio como un compañero casi inseparable. Lejos de quejarnos ante esta realidad común a todos,

hemos de aprender a descansar cerca de Dios y ejercitarnos de continuo en esa actitud: «¡Oh, Jesús! —Descanso en Ti»⁴, podemos decir muchas veces en nuestro interior, buscando en Él nuestro apoyo.

El Señor entiende bien nuestra fatiga porque Él pasó por esas situaciones similares a las nuestras. Nosotros debemos aprender a recuperarnos junto a Él: *Venid a mí -nos dice- todos los que andáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré*⁵. Nos aligeramos de nuestra carga cuando unimos nuestro cansancio al de Cristo, ofreciéndolo por la redención de las almas. Nos aliviará cuidar especialmente de la caridad amable con quienes nos rodean, también si en esos momentos nos cuesta un poco más. Y nunca debemos olvidar que el descanso es, a la vez, una situación que hemos de santificar. Esos momentos de distracción no deben ser parcelas aisladas en nuestra vida, ni ocasión de permitir alguna compensación egoísta, de buscarse a sí mismo. El Amor no tiene vacaciones.

II. Jesús se vale también de los momentos en que toma nuevas fuerzas para remover las almas. Mientras descansa junto al pozo de Jacob, una mujer se acercó dispuesta a llenar su cántaro de agua. Esa será la oportunidad que aprovechará el Señor para mover a esta mujer samaritana a un cambio radical de vida⁶.

También nosotros sabemos que ni siquiera nuestros momentos de fatiga deben pasar en vano. «Solo después de la muerte sabremos a cuántos pecadores les hemos ayudado a salvarse con el ofrecimiento de nuestro cansancio. Solo entonces comprenderemos que nuestra inactividad forzosa y nuestros sufrimientos pueden ser más útiles al prójimo que nuestros servicios efectivos»⁷. No dejemos nunca de ofrecer esos períodos de postración o de inutilidad por el agotamiento o la enfermedad. Ni en esas circunstancias dejemos tampoco de ayudar a los demás.

El cansancio nos enseña a ser humildes y a vivir mejor la caridad. Advertimos entonces que no lo podemos todo y que necesitamos de los demás; el dejarse ayudar favorece en gran manera la humildad. A la vez, como todos nos encontramos más o menos fatigados, comprendemos mejor el consejo de San

Pablo de *llevar los unos las cargas de los otros*⁸, entendemos que cualquier ayuda a quienes vemos algo agobiados es siempre una gran manifestación de caridad.

La fatiga es beneficiosa para alentar el desprendimiento de las muchas cosas que nos gustaría hacer y a las que no llegamos por la limitación de nuestras fuerzas. También nos ayuda a crecer en la virtud de la fortaleza y la correspondiente virtud humana de la reciedumbre, pues es un hecho que no siempre nos encontraremos en la plenitud de fuerzas y de salud para trabajar, estudiar, llevar a cabo una gestión dificultosa, etcétera, que sin embargo hemos de hacer. Una parte no pequeña de estas virtudes consiste en acostumbrarnos a trabajar cansados o, al menos, sin encontrarnos físicamente tan bien como nos gustaría estar para desempeñar esas tareas. Si lo hacemos por el Señor, Él las bendice de una manera particular.

El cristiano considera la vida como un bien inmenso, que no le pertenece y que ha de cuidar; hemos de vivir los años que Dios quiera, habiendo dejado realizada la tarea que se nos ha encomendado. Y, en consecuencia, por Dios y por los demás, debemos vivir las normas de prudencia en el cuidado de la propia salud y de la de aquellos que de alguna manera dependen de nosotros. Entre estas normas están «los oportunos descansos para distracción del ánimo y para consolidar la salud del espíritu y del cuerpo»⁹.

Sujetarse a un horario, dedicar el tiempo conveniente al sueño, dar un paseo periódicamente o hacer una excursión sencilla, son medios que conviene poner, viviendo el orden en nuestra actividad: quizá actuar de otro modo –si una obligación inaplazable no lo impide– revelaría atolondramiento y pereza, más dañina en cuanto que con esa actitud estaríamos poniéndonos voluntariamente en ocasión de que se desmejore la vida interior, cayendo en el activismo, siendo más propensos a perder la serenidad, etc. Una persona ordenada encuentra habitualmente el modo de vivir un prudente descanso, en medio de una actividad exigente y abnegada.

III. Aprendamos a descansar. Y si podemos evitar el agotamiento, no debemos dejar de hacerlo. El Señor quiere que cuidemos de la salud, que sepamos recuperar fuerzas; es parte del quinto mandamiento. El descanso es necesario para restaurar las energías perdidas y para que el trabajo sea más eficaz. Y, sobre todo, para servir mejor a Dios y a los demás.

«Pensad que Dios ama apasionadamente a sus criaturas, y ¿cómo trabajará el burro si no se le da de comer, ni dispone de un tiempo para restaurar las fuerzas, o si se quebranta su vigor con excesivos palos? Tu cuerpo es como un borrico –un borrico fue el trono de Dios en Jerusalén– que te lleva a lomos por las veredas divinas de la tierra: hay que dominarlo para que no se aparte de las sendas de Dios, y animarle para que su trote sea todo lo alegre y brioso que cabe esperar de un jumento»¹⁰.

Cuando se está postrado se tiene menos facilidad para hacer las cosas bien, como Dios quiere que las hagamos, y también pueden ser más frecuentes las faltas de caridad, al menos de omisión. San Jerónimo señala con buen humor: «Me enseña la experiencia que cuando el burro va cansado se apoya en todas las esquinas».

Se ha dicho que «el descanso no es no hacer nada: es distraernos en actividades que exigen menos esfuerzo»¹¹; es enriquecimiento interior, ocasión frecuente de un mayor apostolado, de fomentar la amistad, etc. No se confunde el descanso con la pereza.

Nuestra Madre la Iglesia se ha preocupada siempre de la salud física de sus hijos. El Papa Juan Pablo II, comentando el pasaje del Evangelio que nos narra la estancia y el descanso de Jesús en casa de Marta y de María, señalaba que el descanso significa dejar las ocupaciones cotidianas, despegarse de las normales fatigas del día, de la semana y del año. Es importante que no sea «andar en vacío», que no sea solamente un vacío. A veces convendrá –decía el Pontífice– ir al encuentro con la naturaleza, con las montañas, con el mar y con el arbolado. Y por supuesto, siempre será necesario que el descanso se llene de un contenido nuevo, el que da

el encuentro con Dios: abrir la vista interior del alma a su presencia en el mundo, abrir el oído interior a su Palabra de verdad¹².

Entendemos bien que no pocas personas dedican períodos de descanso laboral a pasatiempos y actividades que no facilitan, y que incluso entorpecen en ocasiones, ese encuentro con Cristo. Lejos de dejarnos arrastrar por un ambiente más o menos extendido, la elección del lugar de vacaciones, el programa de un viaje, la actividad de un fin de semana que tengamos oportunidad de dedicar al descanso debe estar orientada por esta perspectiva: para el descanso nos sirve la misma norma que para el trabajo: amar a Dios y al prójimo. Convendrá evitar estar pendiente de uno mismo, y buscar la unión con el Señor; siempre es tiempo de preocuparse por los demás, de atenderlos, de ayudarles, de interesarnos por sus aficiones. Siempre es tiempo de amar. El Amor no admite espacios en blanco. Jesús descansó por motivos de obediencia a la ley de Moisés, de exigencias familiares, de amistad o de fatiga..., como cualquier persona. Nunca lo hizo por haberse cansado de servir a los demás. Jamás se aisló y se mostró inasequible, como quien dijese: «¡Ahora me toca a mí!». Nunca hemos de movernos por miras egoístas; tampoco a la hora de parar y recuperar fuerzas. En esos momentos también estamos junto a Dios; no es un tiempo pagano, ajeno a la vida interior.

El Señor nos deja en el Evangelio de la Misa una muestra muy particular de amor: preocuparse por la fatiga y la salud de quienes viven a nuestro lado. Y, junto al pozo de Sicar, extenuado, nos dio un formidable ejemplo: no dejó pasar la oportunidad de hacer apostolado, de convertir a la mujer samaritana. Y esto, a pesar de que *no había trato entre judíos y samaritanos*. Cuando hay amor, ni el agotamiento es excusa para no hacer apostolado.

1 Mc 6, 30-31. — **2** Cfr. Jn 4, 6. — **3** Cfr. Mc 4, 38. — **4** SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, n. 732. — **5** Mt 11, 28. — **6** Cfr. Jn 4, 8 ss. — **7** G. CHEVROT, *El pozo de Sicar*, p. 25. — **8** Gal 6, 2. — **9** CONC. VAT. II, Cont. *Gaudium et spes*, 61. — **10** SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Amigos de Dios*, 137. — **11** ÍDEM, *Camino*, n. 357. — **12** Cfr. JUAN PABLO II, *Ángelus* 20-VII-1980.

Nota: Ediciones Palabra (poseedora de los derechos de autor) sólo nos ha autorizado a difundir la meditación diaria a usuarios concretos para su uso personal, y no desea su distribución por fotocopias u otras formas de distribución.

