

NUESTRO DESCANSO

-135-

*Nuestra vocación, hijos míos, nos exige, durante toda la vida, un trabajo intenso y alegre. Y, con la gracia de Dios, estamos todos preparados para vivirlo heroicamente, siempre que lo pida el servicio de Dios y de las almas. Pero hemos de ser muy humanos —ya os he dicho que, de otra forma, no podríamos ser sobrenaturales— y hemos de tener muy presente que la gracia presupone la naturaleza, y que Dios Nuestro Señor sólo suple los medios humanos cuando realmente no se pueden poner, porque en su providencia ordinaria cuenta con ellos*¹.

Entre los medios humanos que el Señor ha previsto para la eficacia apostólica de nuestros trabajos, un lugar importante lo ocupa el necesario descanso, en sus diversos aspectos. «La cuerda no puede soportar una tensión ininterrumpida, y las extremidades del arco necesitan un poco de relajación, si se quiere poder tensar el arco de nuevo sin que se haya vuelto inútil para el arquero»².

Para apretar las clavijas

Es un deber —un deber a veces grave— dar al cuerpo y a la mente el suficiente reposo, con el fin de evitar daños innecesarios.

1. De nuestro Padre, *Carta 29-IX-1957*, n. 38.

2. San Gregorio Nacianceno, *Oratio*, 26.

-136-

ríos y recuperar las fuerzas que se precisan para el mejor servicio de Dios y de las almas. De lo contrario —amonesta un antiguo escritor eclesiástico—, «el cuerpo suele ser tan inexorable en sus exigencias, que es preciso después dársele todo, si se le ha negado lo poco a que tenía derecho»³. Y nuestro Fundador nos ha escrito: *hay que procurar, con particular esmero, que el cuerpo responda siempre como un buen instrumento del alma y, por todos los medios, evitar que alguien pueda llegar —por las circunstancias de su trabajo o por otras causas— al agotamiento físico, que suele llevar también a la ruina psíquica y producir una falta de energías que son necesarias para la lucha interior: porque, insisto, la gracia de Dios cuenta ordinariamente con esas fuerzas naturales*⁴.

En una ocasión, cuando los Apóstoles regresaban contentos pero cansados de la misión que les había confiado, Jesús les dijo: **venid vosotros solos a un lugar apartado, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, y ni siquiera tenían tiempo para comer. Se marcharon, pues, en la barca a un lugar apartado ellos solos**⁵.

Con su corazón paterno y materno, nuestro Fundador se preocupó de que sus hijos cuidasen el necesario reposo, e incluso *dispuso que todos tuviesen una temporada de separación de lo habitual, que nos sirviera para dos cosas: para ajustar los tornillos del cuerpo que, con el pasar de los meses, se desajustan; y también los del espíritu: para ser más piadosos, para apretar en la vida interior*⁶.

El descanso no es, por tanto, un fin en sí mismo, como tampoco lo es el trabajo. Para nosotros, descansar significa cambiar de ocupación, dedicarse a otra tarea que exija menos esfuerzo o un esfuerzo de otro tipo, pero con la misma disposi-

3. Casiano, *Collationes*, XXIII.

4. De nuestro Padre, *Carta 29-IX-1954*, n. 39.

5. *Marc.* VI, 31-32.

6. Don Álvaro, *Tertulia*, 26-VIII-1982.

-137-

ción de aprovechar bien el tiempo y de servir a Dios y a los demás. El nuestro es un reposo activo, porque —así lo aprendimos de nuestro Fundador— un trabajo descansa de otro.

El descanso hay que santificarlo como procuramos santificar todo lo que nos ocupa. Los momentos de distracción no son parcelas aisladas de nuestra vida, ni ocasiones de buscarse a sí mismos. En el descanso, como en todo, hay que mantener el punto de mira sobrenatural, cuidar la presencia de Dios, avivar el espíritu de servicio, porque en el Amor no hay vacaciones. El Señor maldijo la higuera infructuosa, cuando no era tiempo de higos, para darnos esta lección: que también *hay que dar fruto en tiempo de descanso; trabajar en otra cosa, cambiar de ocupación: nosotros no sabemos estar sin hacer nada*⁷.

Pero lo más importante de las temporadas de descanso —como nos recordaba don Álvaro— es que han de servir *para apretar las clavijas en la vida interior, para hacer con calma, reposadamente, un buen examen. No de diez minutos, o de cinco...; todo el tiempo. Examinaos para ver qué cosas conviene retocar, dónde es bueno insistir, en qué hay que mejorar*⁸.

Los remedios oportunos

Todo está dispuesto en la Obra para gozar del necesario descanso, precisamente porque se trabaja en serio. *Con todo* —escribe también nuestro Padre—, *si alguna vez, las exigencias del trabajo o de nuestra pobreza nos impiden descansar lo debido, no nos inquietemos ni nos sintamos víctimas ni pensemos que hacemos un favor al Señor o a la Obra. Hay muchas gentes que, por motivos humanos, llevan una vida dura de trabajo y de esfuerzo. No vamos a ser nosotros menos. Es el momento de*

7. De nuestro Padre, *Crónica*, V-57, p. 7.

8. Don Álvaro, *Tertulia*, 4-VII-1983.

-138-

*decir: servi inutiles sumus; quod debuimus facere, fecimus (Luc. XVII, 10), somos siervos inútiles; no hemos hecho más que lo que teníamos obligación de hacer*⁹.

Y a la vez, añade, dirigiéndose a quienes en la Obra tienen responsabilidades de gobierno: ***siempre habéis de procurar que vuestros hermanos cumplan las medidas que están dispuestas, para que todos tengan en la Obra el suficiente descanso***¹⁰.

Entre esas medidas señaló nuestro Padre las necesarias horas de sueño. No seguir este criterio, por desmedido afán de trabajo, por excesiva vida social, o por dedicarse a lecturas y aficiones que no encuentran lugar en el horario de la jornada, sería una grave irresponsabilidad. Y si es necesario, hay que tomar los remedios médicos oportunos contra el insomnio.

Quiso también nuestro Padre que todos sus hijos dieran un paseo o hicieran un rato de deporte al menos cada semana. Y cada mes, una excursión o paseo más largo.

La excursión mensual será siempre a un lugar no lejano. Su objetivo puede ser muy variado: visitar algún monumento, desarrollar alguna afición, practicar algún deporte... Siempre con el mínimo gasto, sin utilizar —mientras sea posible y conveniente— vehículos o instrumentos necesarios para la labor apostólica, y evitando lógicamente los lugares y ambientes que un buen cristiano no debe frecuentar.

Estos momentos de deporte, paseos, excursiones..., han de ser ocasión de ejercitar la caridad con nuestros hermanos, ayudándoles a descansar, sometiendo si es preciso el propio plan personal al de los demás. Tantas veces los aprovecharemos también para profundizar en la amistad con otras personas, y así transformar el necesario descanso en ocasión inmediata de apostolado.

Además, puede haber momentos de especial cansancio, por los motivos que sea. Para esas situaciones, nuestro Padre dejó

9. De nuestro Padre, *Carta 29-IX-1954*, n. 40.

10. Ibid.

escrito en un documento dirigido a sus hijos Directores: ***a veces, algunos deberán tener un descanso extraordinario: y no podéis esperar a que lo pidan los interesados, porque —como os he dicho— muchos no lo harán***¹¹.

Cuando se presenten esas circunstancias especiales a las que alude nuestro Fundador, nadie deberá preocuparse: si Dios permite una situación de sobrecarga, da también las gracias convenientes para santificarse en ella. Misión de la Obra —de los Directores en su nombre— es procurar que esa situación especial pase cuanto antes. ***Cometerían un grave error*** —ha dejado escrito nuestro Padre— ***los Directores que permitiesen que un hijo mío, sin verdadera necesidad, se encontrase en unas circunstancias que exigiesen de él una continua heroicidad, por olvidar que esas situaciones deben ser transitorias y que hay que buscar los medios pertinentes para que cesen cuanto antes. Un error semejante produciría un daño a la Obra, a ese hijo mío y a la eficacia del trabajo apostólico***¹².

En esos momentos de cansancio extremo, si se presentasen, es muy importante la sinceridad y la confianza en nuestros hermanos, contando con sencillez en la charla fraterna lo que nos sucede. Se evitará así confundir el cansancio con la tristeza, no nos centraremos en nosotros mismos, y será más fácil huir de falsos heroísmos, que podrían dañar la vida espiritual y aun poner en peligro la

perseverancia.

La solicitud paterna y materna por sus hijos llevó a nuestro Fundador a escribir las siguientes frases: *a veces, si os encontráis tristes, no es que hayáis perdido la alegría sobrenatural, que proviene de sabernos hijos de Dios: si acaso, habréis perdido la alegría fisiológica, de animal sano —porque estaréis cansados o enfermos—, y tendréis que abrir el corazón en la Confidencia; y distraeros, leyendo un libro o un montón de te-*

11. *Ibid.*

12. *Ibid.* n. 38.

-140-

beos; o pidiendo permiso para cambiar de ciudad unos días, para no pensar en nada más que en estar muy ocupados viendo monumentos artísticos y rezando las Preces y las tres avemarías de la noche. Y no os apure decir al Director cualquier cosa que se os ocurra entonces, por brutal que os parezca ¹³.

Si una persona es dócil y sincera, si habitualmente abre el corazón con sencillez en la Confidencia, será difícil que el agotamiento físico o psíquico llegue a este extremo. El suyo será un cansancio que se remediará fácilmente, poniendo en práctica ese otro consejo de nuestro Padre: *Decaimiento físico. —Estás... derrumbado. —Descansa. Para esa actividad exterior. —Consulta al médico. Obedece, y despreocúpate. Pronto volverás a tu vida y mejorarás, si eres fiel, tus apostolados* ¹⁴.

En buenas manos

Nuestra vida ha de estar empapada de una actitud de abandono filial en el Señor, que provee a todas nuestras necesidades. *Pensad que Dios ama apasionadamente a sus criaturas* —escribió nuestro Fundador—, *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* ¹⁵.

Nuestra actitud, por lo que se refiere al cuidado de nosotros mismos, ha de ser la de despreocuparnos, porque *el consejo de*

13. De nuestro Padre, *Instrucción*, 31-V-1936, nota 129.

14. *Camino*, n. 706.

15. *Amigos de Dios*, n. 137.

-141-

los Directores es la voz explícita del Señor. En lo que nos digan, reconoceremos la Voluntad de Dios, y seremos obedientísimos; si no, no podríamos alcanzar la santidad. En cambio, si uno mismo empieza a recortar sus deseos de entrega —so capa de prudencia, de medida, de no excederse—, entonces está escuchando la voz del diablo, que se disfraza de fraile predicador y nos da malos consejos,

aparentemente ponderados. El demonio lo hace a menudo: es lobo feroz que se viste con piel de oveja. Unas veces por las malas y otras por las buenas, intenta llevarnos a su campo, induciéndonos a pensar, por ejemplo: yo haría esta mortificación, o veo la necesidad de estudiar más, pero es que... mi salud, mi descanso... Si le hiciéramos caso, nuestros deseos serían ineficaces, y no cumpliríamos la Voluntad de Dios ¹⁶.

Evitaremos este posible peligro —que en el fondo se reduce a una forma larvada de búsqueda de sí mismo— si no perdemos nunca de vista que el verdadero descanso está en Dios, que sólo junto al Señor hay sosiego imperturbable y paz duradera. *Ofreced al Señor vuestra salud y vuestra enfermedad, vuestra alegría y vuestro cansancio físico* —recomendaba don Álvaro—, *y pensad que estáis siempre en las manos de Dios, que son las mejores manos en las que podemos encontrarnos. ¡Cuántas veces repetía nuestro Padre estas palabras de la Escritura: in manibus tuis tempora mea! (cfr. Ps. XXX, 16), todos mis momentos, todos mis instantes, toda mi vida está en tus manos, y Tú eres mi Padre y, por tanto, yo estoy contento.*

¿Veis, hijos míos? Si alguna vez tenéis una enfermedad, ofrecédsela al Señor con alegría, que la enfermedad muchas veces es un mimo de Dios. Por eso decía nuestro Padre que el Opus Dei es el mejor sitio para vivir y el mejor sitio para morir. Y si gozáis de buena salud, se la ofrecéis también al Señor: in manibus tuis tempora mea!, todo lo que me suceda, cualquier cosa, aunque me pro-

16. Don Álvaro, Tertulia, 17-IV-1983.

-142-

duzca cansancio o preocupación, la pongo en tu manos. De todos modos, no nos debe preocupar nada: ocupaciones que sí debéis tener, pero no preocupaciones, si descansamos en las manos de Dios, que nos cuida mejor que la madre más cariñosa de la tierra puede cuidar a su hijo pequeño. Si Él nos alienta con la efusión divina del Espíritu Santo, si nos da el gaudium cum pace, no hay nada que sea capaz de quitarnos la serenidad y la alegría ¹⁷.

Hay que descansar con rectitud de intención. Descansar obedeciendo. Descansar bien unidos a Jesucristo: **venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, que yo os aliviaré. Tomad sobre vosotros mi yugo y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas, pues mi yugo es suave y mi carga ligera** ¹⁸.

También el tiempo de la noche es un descanso activo, lleno de actos de amor y de reparación, de acciones de gracias, de Comuniones espirituales, de diálogo con Jesús y con Santa María, Madre suya y Madre nuestra.

17. Don Álvaro, Tertulia, 22-VII-1984.

18. *Matth.* XI, 29.

[Anterior](#) - [Siguiente](#)

[Volver al índice de Cuadernos 11: “Familia y milicia”](#)

[Ir a Documentos internos del Opus Dei](#)

