

¡DESCANSAR Y «DESCONFINAR LA MENTE»...!

VENID CONMIGO A UN LUGAR RETIRADO Y TRANQUILO Y DESCANSAD UN POCO... (Mc 6,31). Con estas palabras se dirige el Maestro a sus discípulos, después de un tiempo de intenso trabajo y de largos viajes. El Maestro no sólo reclama el esfuerzo de los discípulos, sino que está pendiente de su necesidad de descanso. Todo en Jesús está cubierto de humanidad. El Hijo de Dios se ha encarnado para compartir con nosotros todas las dimensiones de la vida, en su grandeza y en su debilidad: también, pues, el llanto, el dolor, el hambre... y el cansancio.

Julio y agosto son «oficialmente meses de vacaciones». Después de un largo período de aislamiento no solo necesitamos «salir fuera» de las cuatro paredes sino también «desconfinar nuestra mente»: airear nuestros pensamientos y construir una actitud positiva sobre la vida. Es casi obligatorio que en estos meses de verano busquemos un tiempo de descanso y programemos otras actividades que rompan la monotonía. Aunque quizás muchos de nosotros no tengamos la obligación de un horario, todos necesitamos ponernos en este tiempo en actitud de descanso: cambiar de hábitos y rutinas, y hacer cosas que por lo regular no hacemos. ¿Seremos capaces de programar nuestro tiempo libre para ser más personas y mejores cristianos o nos dejaremos llevar por la tiranía del tiempo, que nos agobia? He aquí un sencillo **Decálogo del descanso**:

1º) **Levántate un poco más tarde...** porque te acostarás un poco más tarde. El descanso temple los nervios y aminora las peleas domésticas. Un rato de siesta es terapéutica, elimina encontronazos y vitaliza la voluntad.

2º) **Pon la mesa y come más tranquilo:** comer juntos, dialogando, con sobremesa, es una gozada. Sin prisas; sin quitar el plato antes de haber terminado; mirándonos unos a otros cuando hablamos, evitando mirar todos en la misma dirección: la TV que nos atonta.

3º) **Lee algo... una revista, un buen libro.** Recupera el hábito de la lectura... Hay novelas de verano, libros que ayudan al relax y a retrasar el Alzheimer. No nos limitemos a leer los prospectos de las medicinas... ¡meten miedo! Te recomiendo que leas la Carta del Papa Francisco, *Gaudete et exsultate* (Alegraos y regocijaos), sobre la llamada a la santidad.

4º) **Pasea... sin prisas, cuida tu conversación... y contempla.** Un buen paseo y una buena conversación positiva (más allá del Covid y sus estadísticas), suscitan en nosotros la capacidad de contemplar la belleza de la puesta de sol, el rostro de los hijos o nietos, la sonrisa del amigo... Quien aprende a contemplar, intuye la presencia de Dios y disfruta más de la vida.

5º) **Haz la visita pendiente.** La que llevas tiempo queriendo hacer pero que hasta ahora no has podido por prudencia. Romper la soledad de alguien con nuestra visita nos convierte en buen «samaritano de la soledad». ¡Qué hermosa obra de misericordia!

6º) **Haz planes concretos en familia y con tus amigos:** lo que no se programa no sale. ¡Pero también es bueno dejarse sorprender aprovechando lo imprevisto! Aunque sean planes sencillos... programa en familia el fin de semana, el día de fiesta... Recupera citas perdidas con amigos.

7º) **Viaja, si puedes.** No se trata de ir al Caribe... a lo mejor hay que ir simplemente al pueblo... donde están mis raíces y mis recuerdos: se trata de salir de la rutina de cada día, de cada esquina y de cada bar de siempre. Sin muchos gastos, pero viendo algo nuevo, con alguna sorpresa.

8º) **No lo gastes todo... ¿vas a compartir algo de la extra con el necesitado?** Saber disfrutar desde la austeridad es un don de Dios. ¡No hay que gastar tanto para ser felices! Recuerda los momentos de más estrechez y goza ahora de lo que tienes. Una buena economía no es tener para derrochar sino saber hacer milagros con las carencias. Y esto las madres lo hacen muy bien.

9º) **Tiempo de familia.** Es importante que dediquemos tiempo a los hijos... y a los nietos. Y estos a los padres y abuelos. La familia es importante... pero en su orden oportuno: el **tiempo de matrimonio** es prioritario. Después, viene el **tiempo de familia:** de ejercer de padre o madre, de abuelo o abuela. ¡Ah, jóvenes no abuséis de los abuelos en vacaciones!

10º) **«Dios no cierra por vacaciones»:** el vela nuestro descanso y nuestra diversión. Y cada domingo, nos espera vestido de fiesta para invitarnos a la mesa de la Eucaristía. El ofrecimiento del día; la oración sencilla: p. e. reza un Salmo cada día y deléitate meditando; la visita al Santísimo, en el silencio de la iglesia; la Eucaristía en algún día de diario... y la lectura espiritual del Evangelio de cada día, nos ayuda a vivir **«un verano como Dios manda».**

P/D. **Cultiva el «buen humor».** Que al quitarte la mascarilla no aparezca una «cara de vinagre». El papa Francisco dice: «El mal humor no es un signo de santidad: *Aparta de tu corazón la tristeza (Qo 11,10).* Es tanto lo que recibimos del Señor, *para que lo disfrutemos (1 Tm 6,17),* que a veces la tristeza tiene que ver con la ingratitud, con estar tan encerrado en sí mismo que uno se vuelve incapaz de reconocer los regalos de Dios».

Disfruta de las vacaciones... y procura no «darle las vacaciones» a nadie. Santa María de la Visitación, Nuestra Señora del descanso... Ruega por nosotros. Amén.

Alfonso Crespo Hidalgo, párroco de San Pedro.