opusdei.org

5 consejos de San Josemaría para disfrutar las vacaciones

Las vacaciones son un tiempo renovar fuerzas y una oportunidad para acercarnos más a Dios y a los demás. San Josemaría nos deja algunos consejos para disfrutar este tiempo de descanso.

19/07/2024

Te puede interesar: Artículo en dos entregas, en los que se abordan

algunas cuestiones en torno a la fatiga y el descanso: 'Sine sole sileo': cansancio y descanso (I) y El alma baila: cansancio y descanso (II). Y para toda la familia: Ocho claves para aprovechar el verano en familia

---

1. Buscar descanso en el Corazón de Cristo

Jesús (…) sale a nuestro encuentro y nos dice: si alguno tiene sed, venga a mí y beba. Nos ofrece su Corazón, para que encontremos allí nuestro descanso y nuestra fortaleza. Si aceptamos su llamada, comprobaremos que sus palabras son verdaderas: y aumentará nuestra hambre y nuestra sed, hasta desear que Dios establezca en nuestro corazón el lugar de su reposo, y que no aparte de nosotros su calor y su luz. (Es Cristo que pasa, 170)

2. Nunca estamos solos

Aquel amigo nos confiaba sinceramente que jamás se había aburrido, porque nunca se había encontrado solo, sin nuestro Amigo.

—Caía la tarde, con un silencio denso… Notaste muy viva la presencia de Dios… Y, con esa realidad, ¡qué paz!. (Surco, 857)

3. La paz nace de nuestro interior

Cristo, que es nuestra paz, es también el Camino. Si queremos la paz, hemos de seguir sus pasos. La paz es consecuencia de la guerra, de la lucha, de esa lucha ascética, íntima, que cada cristiano debe sostener contra todo lo que, en su vida, no es de Dios: contra la soberbia, la sensualidad, el egoísmo, la superficialidad, la estrechez de corazón. Es inútil clamar por el sosiego exterior si falta tranquilidad en las conciencias, en el fondo del

alma, porque del corazón es de donde salen los malos pensamientos, los homicidios, los adulterios, las fornicaciones, los hurtos, los falsos testimonios, las blasfemias. (Es Cristo que pasa, 73)

4. Caminamos acompañados

La gracia del Señor no nos faltará, porque Dios estará a nuestro lado y enviará a sus Ángeles, para que sean nuestros compañeros de viaje, nuestros prudentes consejeros a lo largo del camino, nuestros colaboradores en todas nuestras empresas. In manibus portabunt te, ne forte offendas ad lapidem pedem tuum, sigue el salmo: los Ángeles te llevarán con sus manos, para que tu pie no tropiece en piedra alguna.

(Es Cristo que pasa, 63)

5. Descansar es necesario

Me parece oportuno recordaros la conveniencia del descanso. Si llegara la enfermedad, la recibiremos con alegría, como venida de la mano de Dios; pero no podemos provocarla con nuestra imprudencia: somos hombres, y necesitamos reponer las fuerzas de nuestro cuerpo. (Carta, 15-X-1948, n. 14)

---

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-ar/article/como-aprovechar-vacaciones-rezar-con-san-josemaria/ (10/12/2025)