

# ¿Cómo aprovechar las vacaciones?

El Señor, después de enviar a sus discípulos a predicar, a su vuelta, los reúne y les invita a que vayan con Él a un lugar solitario para descansar...

Recogemos 11 reflexiones breves de san Josemaría para meditar sobre el descanso.

13/07/2025

**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. 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 de san Josemaría Escrivá, 15-X-1948, n. 14.*

2. Urge recristianizar las fiestas y costumbres populares. —Urge evitar que los espectáculos públicos se vean en esta disyuntiva: o ñoños o paganos.

Pide al Señor que haya quien trabaje en esa labor de urgencia, que podemos llamar "apostolado de la diversión".

Camino, 975

## **Un “Amigo” que no aburre**

3. 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

4. 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

5. 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

6. El Señor, después de enviar a sus discípulos a predicar, a su vuelta, los reúne y les invita a que vayan con Él a un lugar solitario para descansar... ¡Qué cosas les preguntaría y les contaría Jesús! Pues... el Evangelio sigue siendo actual.

### Surco, 470

#### **De viaje...**

7. Me escribías: se unió a nuestro grupo un chico joven, que iba hacia el norte. Era minero.

Cantaba muy bien, y vino acompañando a nuestro coro. Le encomendé hasta que llegó a su estación. Al despedirse, comentó: “¡cuánto me gustaría prolongar el viaje con vosotros!”.

—Me acordé enseguida del «mane nobiscum!» —¡quédate con nosotros, Señor!, y le pedí nuevamente con fe, que los demás “le vean” en cada uno de nosotros, compañeros de “su camino”.

### Surco, 227

8. Un saludo vibrante de un hermano te recordó, en aquel ambiente viajero, que los caminos honestos del mundo están abiertos para Cristo: únicamente falta que nos lancemos a recorrerlos, con espíritu de conquista.

Sí, Dios ha creado el mundo para sus hijos, para que lo habiten y lo santifiquen: ¿a qué esperas?

### Surco, 858

9. 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

## **Sin pausas**

10. La santidad, el verdadero afán por alcanzarla, no se toma pausas ni vacaciones.

Surco, 129

11. Todos los pecados de tu vida parece como si se pusieran de pie. — No desconfíes. — Por el contrario, llama a tu Madre Santa María, con fe y abandono de niño. Ella traerá el sosiego a tu alma.

Camino, 498

.....

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-es/article/como-  
aprovechar-vacaciones-rezar-con-san-  
josemaria/](https://opusdei.org/es-es/article/como-aprovechar-vacaciones-rezar-con-san-josemaria/) (22/01/2026)