

# **Meditaciones: domingo de la 14.<sup>a</sup> del Tiempo Ordinario (ciclo A)**

Reflexión para meditar el domingo de la decimocuarta semana del Tiempo ordinario. Los temas propuestos son: recuperar la serenidad y las fuerzas; Jesús es nuestro descanso; ser descanso para otros.

- Recuperar la serenidad y las fuerzas.

- Jesús es nuestro descanso.

- Ser descanso para otros.

.....

EN UNA OCASIÓN, Jesús dirigió estas palabras a sus discípulos mientras oraba: «Venid a mí todos los fatigados y agobiados, y yo os aliviare» (Mt 11,28). Es normal que con frecuencia busquemos modos de reparar el cansancio de la vida cotidiana. En estos momentos, el Señor se presenta como garantía para recuperar las fuerzas y serenar el espíritu. Un rato de oración silenciosa con él nos puede ayudar a apreciar con una perspectiva distinta lo que hemos vivido en la jornada: a la luz de los ojos de Dios, que es un Padre misericordioso, podemos ver de una manera diferente cada uno de esos sucesos. Por eso la oración tiene algo de refugio: junto al sagrario muchas veces se reducen las tensiones, se desvanecen los enfados,

reconquistamos la calma y alejamos las nubes que quizá empañan nuestra alegría.

«Venid vosotros solos a un lugar apartado, y descansad un poco» (Mc 6,31), les dijo el Señor a los apóstoles en otro momento, y lo mismo nos dice a nosotros. Hoy, con el ritmo agitado de cada jornada llena de trabajo, con un entorno muchas veces lleno de ruido, esa desconexión quizá se plantea como un ideal bonito, pero prácticamente irrealizable. Quisiéramos sustraernos de tantos estímulos que reclaman nuestra atención para centrarnos en lo esencial, pero nos damos cuenta de que no es tan sencillo.

El Papa ha dado algunos consejos muy concretos para facilitar ese clima de recogimiento: «Aprendamos a detenernos, a apagar el teléfono móvil, a contemplar la naturaleza, a

regenerarnos en el diálogo con Dios»<sup>[1]</sup>. Del mismo modo que el descanso físico ayuda al cuerpo a recuperarse, un fenómeno análogo se produce en nuestro corazón y en nuestra alma cuando reservamos un tiempo tranquilo para Dios, sin prisas. Él nos ayudará a recuperar la alegría y la serenidad –si las hubiésemos perdido– y nos dará las fuerzas para luchar en las pequeñas o grandes batallas de cada día.

---

SAN JOSEMARÍA, en una meditación que dirigió a unos hijos suyos en Roma, hablaba de la fuente de nuestra fortaleza. Conforme pasan los años, es normal que sintamos más el cansancio después de una jornada de trabajo, o bien nos pesa con mayor intensidad algún defecto recurrente, propio o ajeno. Además, la aparición de una enfermedad

puede quitarnos las fuerzas físicas e, incluso, debilitarnos interiormente. En esos momentos, el fundador del Opus Dei animaba a buscar refugio en el trato constante con Cristo.

«Descubriréis qué fácil resulta entonces la lucha –decía–, veréis cómo todo, todo, todo, hasta aquello que parecía debilidad, se convierte en fortaleza»<sup>[2]</sup>.

Esta actitud nos permite vivir esas contrariedades de un modo distinto. Jesús, por lo general, no hace desaparecer los problemas por arte de magia, como si bastase acudir a él para tener una vida sin sobresaltos. Al buscar cobijo en su corazón, no necesariamente cambian los sucesos externos, pero aprendemos a tener una perspectiva divina de todo lo que nos sucede. Incluso aquello que nos contraría y que no terminamos de entender tiene un sentido que solo podemos descubrir si confiamos en Dios. «Solo entonces podremos

contemplar las cosas con su mirada, porque él ve más allá de la tormenta. A través de esa mirada serena, podemos ver un panorama que, solos, ni siquiera es concebible vislumbrar»<sup>[3]</sup>.

---

EL SEÑOR cuenta con nosotros para ayudar a descansar a las personas que nos rodean. Más aún, será él mismo quien ofrezca consuelo y aliento a través de nuestra humanidad, unida a la suya. Probablemente también nosotros hayamos encontrado ese descanso en la presencia de un amigo que, como Jesús, ha sabido escucharnos y nos ha reconfortado con sus palabras y con sus gestos. Es una manifestación de ese deseo de ser *ipse Christus* –el mismo Cristo– que late en la vida interior del cristiano.

En ocasiones, hacer descansar a otros puede suponer compartir el peso de sus preocupaciones e inquietudes, hacer propia la carga que les cansa o les agobia. Esto implica, a veces, ir un poco más allá de nuestros esquemas y ajustar de modo distinto los planes que teníamos pensado hacer. Una actividad pasa entonces a un segundo plano para ayudar a esa persona que nos busca. De este modo, nuestro corazón se va asemejando más al de Jesús, que «tomó sobre sí nuestras enfermedades y cargó con nuestros dolores» (Is 53,4), que estuvo dispuesto a sufrir serenamente por nosotros hasta límites insospechados.

Cuando hemos recibido el consuelo de Cristo, sentimos el impulso de convertirnos en descanso para nuestros hermanos. Ver que Jesús ha cargado con nuestro peso nos alienta a hacer lo mismo con los demás. La

Virgen María nos ayudará a encontrar el descanso en su Hijo y a darlo a quienes nos rodean. Ella, como madre, reconoce enseguida cuándo estamos cansados o agobiados y nos dice: «¿No estoy yo aquí, que soy tu Madre?»<sup>[4]</sup>.

---

<sup>[1]</sup> Francisco, Ángelus, 18-VII-2021.

<sup>[2]</sup> San Josemaría, *Mientras nos hablaba en el camino*, p. 174.

<sup>[3]</sup> Francisco, Audiencia, 10-XI-2021.

<sup>[4]</sup> Palabras que la Virgen de Guadalupe dirigió a Juan Diego el 12-XII-1531.

---

[opusdei.org/es-es/meditation/  
meditaciones-14-domingo-tiempo-  
ordinario-ciclo-a/](https://opusdei.org/es-es/meditation/meditaciones-14-domingo-tiempo-ordinario-ciclo-a/) (02/04/2026)