

Descanso significa represar: acopiar fuerzas, ideales, planes...

Siempre he entendido el descanso como apartamiento de lo contingente diario, nunca como días de ocio. Descanso significa represar: acopiar fuerzas, ideales, planes... En pocas palabras: cambiar de ocupación, para volver después -con nuevos bríos- al quehacer habitual.

Siempre he entendido el descanso como apartamiento de lo contingente diario, nunca como días de ocio.

Descanso significa represar: acopiar fuerzas, ideales, planes... En pocas palabras: cambiar de ocupación, para volver después -con nuevos bríos- al quehacer habitual.

Surco, 514

El ejemplo de Jesús

Cuando nos cansemos —en el trabajo, en el estudio, en la tarea apostólica—, cuando encontremos cerrazón en el horizonte, entonces, los ojos a Cristo: a Jesús bueno, a Jesús cansado, a Jesús hambriento y sediento. ¡Cómo te haces entender, Señor! ¡Cómo te haces querer! Te nos muestras como nosotros, en todo menos en el pecado: para que palpemos que contigo podremos vencer nuestras malas inclinaciones, nuestras culpas. Porque no importan ni el cansancio, ni el hambre, ni la

sed, ni las lágrimas... Cristo se cansó, pasó hambre, estuvo sediento, lloró. Lo que importa es la lucha —una contienda amable, porque el Señor permanece siempre a nuestro lado— para cumplir la voluntad del Padre que está en los cielos (cfr. Jn 4, 34).

Amigos de Dios 201

La alegría, el optimismo sobrenatural y humano, son compatibles con el cansancio físico, con el dolor, con las lágrimas —porque tenemos corazón—, con las dificultades en nuestra vida interior o en la tarea apostólica.

El, *perfectus Deus, perfectus Homo* —perfecto Dios y perfecto Hombre—, que tenía toda la felicidad del Cielo, quiso experimentar la fatiga y el cansancio, el llanto y el dolor..., para que entendamos que ser sobrenaturales supone ser muy humanos.

Forja, 290

Para volver al trabajo

Luchad contra esa excesiva comprensión que cada uno tiene consigo mismo: ¡exigíos! A veces, pensamos demasiado en la salud; en el descanso, que no debe faltar, precisamente porque se necesita para volver al trabajo con renovadas fuerzas. Pero ese descanso -lo escribí hace ya tantos años- no es no hacer nada: es distraernos en actividades que exigen menos esfuerzo.

Amigos de Dios, 62

Buscar a Dios en el descanso

¿Por qué no pruebas a convertir en servicio de Dios tu vida entera: el trabajo y el descanso, el llanto y la sonrisa?

-Puedes..., ¡y debes!

Forja, 679

Esforzaos para no perder nunca este punto de mira sobrenatural, tampoco a la hora de la distracción o del descanso, tan necesarios en la vida de cada uno como el trabajo.

Amigos de Dios, 10

Dar ejemplo

Recuerda con constancia que tú colaboras en la formación espiritual y humana de los que te rodean, y de todas las almas -hasta ahí llega la bendita Comunión de los Santos-, en cualquier momento: cuando trabajas y cuando descansas; cuando se te ve alegre o preocupado; cuando en tu tarea o en medio de la calle haces tu oración de hijo de Dios, y trasciende al exterior la paz de tu alma; cuando se nota que has sufrido -que has llorado-, y sonrías.

Forja, 846

Con la ayuda de la Virgen

¿Que por momentos te faltan las fuerzas? —¿Por qué no se lo dices a tu Madre: “consolatrix afflictorum, auxilium christianorum..., Spes nostra, Regina apostolorum”?

Camino, 515

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
opusdei.org/es-gt/article/descanso-
necesidad-rezar-con-san-josemaria/](https://opusdei.org/es-gt/article/descanso-necesidad-rezar-con-san-josemaria/)
(09/02/2026)