

## Descanso<sup>+</sup>

### Su Significado Espiritual y Valor Religioso

En contacto con la naturaleza, recuperamos nuestras fuerzas físicas y espirituales y nos sentimos impulsados a captar los mensajes profundos que encierra la creación. Inmersos en el ritmo cada vez más veloz de la vida diaria, todos necesitamos **detenernos y descansar** de vez en cuando, dedicando un poco más de tiempo a reflexionar y orar.

En el libro del Génesis dice que Dios "descansó en el día séptimo de toda la labor que hiciera." (Gen 2, 2-3). Así se revelaba el *significado espiritual del descanso* y se subrayaba su posible valor religioso.

Presentándonos al Señor que bendice el día dedicado por excelencia al descanso, la Biblia quiere destacar la necesidad que tiene el hombre de dedicar parte de su tiempo a la experiencia de la *libertad de las cosas*, para volver a *entrar en sí mismo* y cultivar el sentido de su grandeza y de su dignidad en cuanto imagen de Dios.

Por esta razón, no hay que ver las vacaciones como una simple evasión, que empobrece y deshumaniza, sino como momentos importantes de la existencia de la persona. Interrumpiendo el ritmo de su vida ordinaria, que la cansa física y espiritualmente, tiene la posibilidad de recuperar los aspectos más profundos de su existencia y de su actividad. En los momentos de descanso, y en particular, durante las vacaciones, el hombre está invitado a tomar conciencia del hecho de que el *trabajo es un medio y no el fin de la vida*, y tiene la posibilidad de descubrir la belleza del silencio como espacio en el que se reencuentra consigo mismo para abrirse a la acción de gracias y a la oración.

De ese modo, le resulta espontáneo ver desde otra perspectiva su propia vida y la de los demás: liberado de las ocupaciones diarias urgentes, puede redescubrir su dimensión contemplativa, reconociendo las huellas de Dios en la naturaleza y sobre todo en los otros seres humanos. Esta experiencia lo abre a una atención renovada hacia las personas que viven a su lado, comenzando por las de su familia.

---

<sup>+</sup> Tomado: L'Observatore Romano -26 de Julio, 1996