Vacaciones, Tiempo de Descanso

Descripción

¿Cómo está resultando tu anhelado tiempo de **descanso?** En tiempo normal durante enero y febrero acá en Chile aprovechábamos de cambiar de aire pero … hoy en medio de cuarentenas y un sin número de r**estricciones**

¿podremos recuperar fuerzas para este año 2021?

¿Qué hacer para descansar cuándo debemos quedarnos en casa? ¿Cómo manejar la frustración que nos produce no poder descansar cómo estábamos acostumbrados? ¿Se puede vivir con esperanza este tiempo de prueba?

Descanso Necesario

De una u otra forma necesitamos reponer “pilas”. Cuando no descansamos podemos desarrollar una actitud de pesimismo, tenemos malestar muscular, incluso nuestro sistema cognitivo se pone más lento**.**

Aunque parezca asombroso, los evangelios nos cuentan que Jesucristo, Hijo de Dios, de la misma naturaleza del Padre, engendrado no creado… ¡**DESCANSABA!**

Se conectaba con la naturaleza navegando por el lago, hacía siestas en la barca de sus amigos pescadores, iba a visitar a los hermanos Lázaro, María y Marta a Betania y también buscaba tiempos de soledad para hablar con su Padre orando.

Jesús, que quiso ser un ejemplo para nosotros en todo, nos invita a “desconectar” de nuestra rutina.

Gastar tiempo cambiando de actividad con imaginación -en este tiempo se necesita más que nunca- para estar con la familia de un modo diferente, jugar, pasear, cocinar diferente, conversar, leer, puede transformarse en una oportunidad para entregar esperanza, alegría y paz a nuestros seres más queridos.

Llenar de Amor de Dios el tiempo

Disfrutar de tiempo libre – con las restricciones que sean- puede ser una ocasión estupenda no solo descansar nosotros sino de ayudar a que los demás descansen. **Por eso hay que encender los sentidos para percatarnos de los estados de ánimo de los demás: ¿Cómo está el corazón de los míos?**

Quizás unos necesiten una buena oreja que los escuchen, otros un juego en familia, una recomendación de un libro… lo importante es poner nuestros sentidos al servicio de los demás y entregarnos.

Esto implica renunciar muchas veces a nuestros gustos o prioridades ¿estamos dispuestos a hacerlo? ¿Qué nos lo impide?

No podemos olvidar el “mandatum novum” de Jesús, “ámense los unos a los otros…cómo Yo los he

amado". **Vacaciones, no son vacaciones espirituales. Disfrutemos el descanso convirtiéndolo en una ocasión nueva para vivir la fe y transmitir el amor de Dios, que no se hace de otra forma sino entregando cariño, tiempo y solicitud a los demás**.

Renovar Fuerzas

El período de vacaciones nos ofrece tiempo libre. **Cultivar el espíritu puede ser una buena meta de descanso. Una alternativa muy concreta es la lectura de un buen libro espiritual. Puede ser la biografía de un santo o la profundización en algún tema que te interese o te hayan recomendado.**

Te abrirá horizontes y perspectivas nuevas para mirar tu vida, tus propósitos y tus relaciones. Y lo más importante: Dios puede hablarte directamente al corazón a través de esas palabras. ¡Anímate! A buscar y ha dedicar tiempo con un buen libro espiritual.

10 minutos con Jesús tiene una sección especial dedicada a libros espirituales altamente recomendados. Ingresa a nuestra página y buscar el tuyo.

Te invitamos a revisar las mejores Apps, podcast, videos, testimonios y reflexiones para vivir un verano muy cerca de Dios

DALE CLICK A LA IMAGEN

modo
verano
2021
OPUS DEI
CHILE