



El hemisferio norte está ya inmerso en pleno verano: las playas abarrotadas, las piscinas llenas de amigos y familias, pero también los pueblos y hasta la montaña.

Es un tiempo de descanso, de recuperarse del acelerado ritmo de vida que se lleva durante el curso y también, como se dice popularmente, para desconectar. Hay que desconectar, en la medida de lo posible, pero no en todo. Y, como en esta vida siempre hay que aprender **a descansar también se aprende**. Que el tiempo es oro y todo tiempo es bueno si es para el Señor. Ahí van unas ideas para no «desconectar» de Dios, vivir más en familia, descansar y aumentar la relación con mucha gente.

### 1. Descanso sí, pereza no.

Hay muchos refranes, reflexiones de santos y consideraciones de grandes pensadores, que hablan sobre el peligro que conlleva la pereza. El perezoso no necesita demonio que lo tiene, o como dijo Goethe: *“Una vida ociosa es una muerte anticipada”*. Y esto es aplicable a la vida interior, a nuestro trato con Dios, en palabras de San Agustín: **“La ociosidad camina con lentitud, por eso todos los vicios la alcanzan”**. Y es que “el no hacer nada” anestesia, atonta y adormece por dentro y por fuera. Horas y horas haciendo “tumbing” también llena de mal humor. Somos cuerpo y alma, somos una unidad. Y para poder trabajar, servir a los demás, sonreír, rezar... necesitamos tener energía y descansar. El verano, para quienes tienen vacaciones, se convierte en un momento estupendo para esto: no se puede vivir sin descansar en algún momento.

### 2. Hacerse un horario para no caer en el desorden o la pereza.

**Tan importante es tener una hora para levantarnos, como de acostarnos** (que también quizás sea más tarde porque nos quedamos viendo una serie, hablando en familia de sobremesa o tomando algo con los amigos, etc.). Ya que tenemos más tiempo, porque en verano se reduce la carga de trabajo, podemos aprovechar para echar una mano en casa, dedicar un tiempo a poner orden un poco más a fondo, algún arreglo pendiente... Por supuesto, sacar ratos, quedar con amigos que durante el año quizás no tenemos tanto tiempo para estar con ellos. Leer, ver una película, oír música, pintar, hacer deporte, ir a dar un paseo, ver una exposición... y ¿cómo no?, aprovechar para dedicar más tiempo a nuestra familia y a Dios.

### 4. Darse a los demás.

**Lo que más descansa sin duda alguna es no pensar en nosotros mismos**. Cuanto más amamos a los demás, menos tiempo tenemos para encerrarnos en nuestras preocupacioncillas, en nuestras cositas, en si me hacen caso, me miran o no me miran, me valoran o me tienen en cuenta. *Cuidar de las amistades*. A veces por la incompatibilidad de horarios, el trabajo y demás, no podemos estar todo lo que nos gustaría con nuestros amigos. Pero el verano es un momento fantástico para ello, para hacer planes juntos, descansar con ellos y compartir aficiones. Y ¿por qué no?, también para rezar juntos y pensar que el 34% de los españoles no tienen vacaciones.

### 5. Divertirse.

Los cristianos llevan el Evangelio en la boca y el corazón. No menosprecian las diversiones y placeres del mundo, sino que son los que más los disfrutan. No llevan cara de sufrimiento, sino que se muestran escandalosamente alegres en casa, en su puesto de trabajo y en las fiestas, en las cosas bonitas de la vida y, si es el caso, con una copa en la mano ya que, la diversión es algo que puede ocupar una parte del centro de nuestras vidas.

### 6. Hay ambientes y ambientes.

Los espacios se pueden llenar de lo que se quiera. Ambiente se define por las condiciones o circunstancias físicas, sociales, económicas, etc., de un lugar, de una reunión, de una colectividad o

de una época. La categoría la da lo que se elige y se vive. Lugares hay dónde se disfruta y otros de mal gusto. No es muy coherente estar allí donde la gente bebe sin control, fuma de todo y manosea al personal. Estar ahí “como si nada” hace daño aunque no se perciba de primeras porque el alma se insensibiliza, se pierde la finura, se ofende a Dios. Aunque no se “haga nada malo” por dentro, un tiempo así, al final, a veces, deja un vacío. Divertirse sí, y cuanto más mejor, pero siempre con mesura; que donde estemos, el Señor pueda estar a gusto sonreír en nuestra alma en gracia.

## 7. Leer para formarse y tener criterio propio.

La lectura es a la inteligencia lo que el ejercicio es al cuerpo. Si no vives como piensas, acabarás pensando cómo vives. Y si no piensas por qué vives así, acabarás dejándote arrastrar por lo que hace la mayoría, por tu capricho, por la rutina... Lee y piensa en todo aquello que te interesa y que no has podido hacer durante el año. El mundo está necesitado de personas con



convicciones personales profundas.

## 8. Como siempre, también en el verano, poner a Dios en su sitio.

Cuando queremos a una persona queremos vernos, hacer cosas juntos, hablar y compartir lo que nos preocupa e ilusiona...en definitiva convivir. El amor y el cariño crecen con el trato, y eso, exige tiempo aunque no es cuestión solo de cantidad, sino también de calidad. El verano sigue siendo tiempo de Dios, y por ello, tiempo de servicio y caridad. Hay que concretar:

\* **un tiempo cada día para hablar con Dios, para rezar;** Dios está en todas partes. Solo tienes que recogerte y ponerte en su presencia. Te puede ayudar recitar esta breve oración: «*Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí; que me ves, que me oyes. Te adoro con profunda reverencia. Te pido perdón de mis pecados y gracia para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía Inmaculada; San José, mi padre y señor; Ángel de mi guarda; interceded por mí.*»

\* Si es posible, **acudir**, de vez en cuando, a una iglesia a rezar y rezar **en familia**.

\* **Participar en la Santa Misa siempre que puedas, no solo los domingos.** Ahí Jesús se nos da con su Cuerpo, con su Sangre, con su Alma y con su Divinidad.

\* **Confesar** frecuentemente no esperar a hacerlo cuando hay faltas graves.

\* **En día de fiesta y domingo** organizarse y hacer verdad el dicho popular: “*Día de Misa, de mesa y de camisa*”.

**Y ahora decir un adiós temporal en el blog.**



Es difícil aprender a decir adiós.

Decir adiós no siempre significa irse. Sobre todo cuando uno lo dice sin querer marcharse del todo. Yo, en nuestro caso, no sé decir adiós porque eso sería olvidar tantas horas que, durante el año, estuvimos juntos.

El mundo es redondo y lo que pudiera parecer el final también puede ser el comienzo. Todavía no he cerrado este blog y ya os estoy echando de menos. Estoy cerca de quien pueda ayudarle en la serranía de Molina de Aragón, en Alustante, mi pueblo, y en cualquier momento en [victorioalustante@gmail.com](mailto:victorioalustante@gmail.com).

**Hasta septiembre.** Un abrazo, Victorio