



# Tiempo de descanso, tiempo para conectar con Jesús

## Introducción

---

A menudo cuando tenemos tiempo libre, tiempo de descanso, parece que lo que debemos hacer es desconectar, salir, casi escapar. Verlo todo, visitarlo todo “disfrutar de todo”... En el fondo, aplicamos los principios del consumismo también al tiempo de verano. Este año vamos a intentar que sea diferente; podríamos proponernos tres cosas:

- **Recuperar la alegría y el amor.** El camino iniciado por Jesús no se extingue en el esfuerzo o en el sufrimiento, sino que se prolonga la coherencia también cuando se vive desde el gozo y la entrega, cuando se celebra y se comparte en comunidad.
- **Renovar mi mirada.** Esta vez voy a intentar mirar menos objetos y edificios y voy a mirarme más a los ojos, para descubrir cómo miro. En el Evangelio numerosas veces se habla de la mirada de Jesús. Esa mirada llena de compasión y misericordia, que sanaba y que transformaba, ¿Cómo puedo aprender a vivir desde “esa mirada” tierna y confiada que sana?
- **Aprender a compartir.** Jesús opta siempre por los pobres y necesitados. Se vuelca con ellos. No puede bastarnos con no hacer nada malo, quizá debemos plantearnos qué podemos hacer en positivo, cómo acoger, servir y compartir más en estos días, que no van a ser de veraneo para todos...

Así cuando vuelva de mis vacaciones, aunque todo siga aparentemente igual, habré buscado encontrarme conmigo mismo y con los caminos que llevan a Dios. Aunque haya prisa y agobios, exceso de actividades, presiones y ruidos a mi alrededor, quizá pueda volver a la rutina con un corazón sosegado, teniendo más claro lo que da sentido a mi vida, lo que busca mi corazón. Para que aunque tenga que volver a mis tareas rutinarias, intente hacerlas mejor, sintiéndome conectando con Jesús y dejándome guiar por Él. En definitiva sintiéndole en lo más profundo de mi interior.

## Canto de entrada: Junto a Ti

---

Junto a Ti al caer de la tarde  
cansados de nuestra labor,  
te ofrecemos con todos los hombres  
el trabajo, el descanso, el amor.

Con la noche las sombras nos cercan  
y tu rostro nos da nueva luz,  
alumbrados en nuestro camino  
hacia Ti correremos Jesús.

Cuando al fin nos recoja tu mano,  
para hacernos gozar de tu paz,  
reunidos en torno a tu mesa  
nos darás la perfecta hermandad.



Te pedimos Señor, que nos nutras  
con el pan que del cielo bajó  
y renazca en nosotros la vida  
con la fe, la esperanza, el amor.

Salmo: Bendito seas, Señor

---

*Benedicid al Señor, todos los siervos del Señor  
alzad vuestras manos en el santuario y bendicid al Señor*

Bendito seas, Señor, por todas las maravillas que has creado  
que nos hablan de tu inmensa ternura,  
de tu gran cariño hacia todos los hombres y mujeres de la tierra.  
Bendito seas, Señor, por la gente buena que te hace presente,  
por la risa de los niños y la gente feliz  
y por el canto de los pájaros en cada mañana.

**Bendito seas por los abogados honrados  
que tratan de no dejarse comprar.  
Bendito seas por los que cuidan con amor al moribundo,  
por los que están junto a los pobres y los defienden  
y por los que saben darse enteramente.**

Bendito seas por los que ríen y hacen reír;  
por los que contagian simpatía y ganas de vivir  
y por los que tratan de superar la amargura.  
Bendito seas por las personas que piensan y nos ayudan a pensar;  
por los que no calculan en su entrega a los demás  
y por los que comparten hasta lo que necesitan.

**Bendito seas por los que creen en un mundo Nuevo y justo;  
por los que sueñan y no se avergüenzan de ello  
y por los que aman a los demás y lo manifiestan.  
Bendito seas por los que creen que la violencia no es camino;  
por los que aman la paz a fuerza de tratar de construirla  
y por los que han sufrido y sufren tratando de no odiar.**

Bendito seas por habernos dado señales de tu amor;  
por acompañarnos siempre en todo  
y porque podemos contar contigo en cualquier necesidad.

**Gloria al Padre...**

Salmo: Es bueno darte gracias

---

*Te damos gracias Señor, te todo corazón  
te damos gracias Señor, cantamos para ti.*

Es bueno darte gracias, Señor Dios nuestro;  
es bueno cantar salmos a tu nombre único y maravilloso;  
es bueno proclamar tu amor por la mañana, muy temprano,  
y reconocer tu lealtad y fidelidad por las noches.

**Nosotros reunidos te cantamos con el corazón lleno de júbilo,  
porque nuestras vidas están llenas de tu ternura paso a paso;  
nosotras te cantamos porque eres bueno y compasivo cada día  
con aquél que te busca con un corazón sincero y transparente.**

Tú nos alegras la existencia y nos llenas de tu fuerza,  
al saber que nos cubres con tu manto y nos quieres como a hijos.  
Tus obras son la alegría de nuestro corazón  
y nos llenas de entusiasmo, de energía y fortaleza.



**Ante las obras de tus manos gritamos con el corazón en fiesta:  
¡Qué grandes tus hazañas, qué grandes tus proezas con tu pueblo;  
qué maravillas has realizado a lo largo de la marcha,  
con quienes sacaste de la opresión y pusiste en camino!**

No dejes, Señor, que los agentes del mal destruyan la tierra salida de tus manos.  
Derriba del poder a los que se aprovechan de los pequeños  
y levanta, Señor, a quien vive aplastado, destruido, oprimido.

**Haz que florezcan los hombres y mujeres justos,  
que crezcan como palmeras y que den fruto;  
que sus vidas se llenen de flores como almendro en primavera  
y que sean fecundos como el triguero hecho mies dorada.**

Señor de la vida, Señor del ser humano, Señor de lo que vive:  
danos respeto profundo a todo lo que has creado  
y capacidad de acoger las semillas de vida y dejarlas crecer.

**Tu amor desde la mañana; tu lealtad aún por las noches,  
nos enseñan a vivir gozosas y felices en esta vida,  
anunciando a todos que tú te preocupas por nosotros,  
que nos quieres y eres leal y fiel en tu alianza.**

Gloria al Padre...

Lectura bíblica: Mc 6, 30-34

*Los apóstoles se reunieron con Jesús y le contaron todo lo que habían hecho y lo que habían enseñado. Él, entonces, les dice: «Venid también vosotros aparte, a un lugar solitario, para descansar un poco.» Pues los que iban y venían eran muchos, y no les quedaba tiempo ni para comer. Y se fueron en la barca, aparte, a un lugar solitario. Pero les vieron marcharse y muchos cayeron en cuenta; y fueron allá corriendo, a pie, de todas las ciudades y llegaron antes que ellos. Y al desembarcar, vio mucha gente, sintió compasión de ellos, pues estaban como ovejas que no tienen pastor, y se puso a enseñarles muchas cosas.*

Reflexión:

El periodo de vacaciones es un don que Dios nos da, un talento que debemos hacer rendir. Por eso el descanso debe ser un tiempo que facilite el crecimiento humano y espiritual, el mutuo enriquecimiento con la familia y los amigos; debe ser un tiempo para compartir con los demás, para el servicio y el apostolado. Las vacaciones, por tanto, no son ocasión para vaciarse sino para llenarse. Para un discípulo de Jesucristo, el tipo de descanso que elige debe reflejar su escala de valores como cristiano, y esto le exigirá tal vez redimensionar su concepto de las vacaciones y, a veces, tomar elecciones en contra del ambiente o de la moda.

Jesús sabía procurarse también sus tiempos de descanso y, sabía hacer descansar a todos los que estaban a su alrededor. Sorprendió a sus apóstoles llevándoselos a pasar un día de pesca en el lago de Tiberiades. Le gustaba tener amigos y dedicarles lo mejor de su tiempo, como en las bodas de Cana o en los encuentros con la familia de Pedro. Le gustaba ir a la casa de Marta, María y Lázaro, por quienes sentía una especial amistad. En esa casa de Betania solía descansar de las fatigas del camino. Pero también dedicaba una buena parte de su tiempo de descanso, incluso robando horas al sueño, para estar largos ratos de oración a solas con su Padre.

Lo que marca la diferencia en unas vacaciones, es la riqueza interior que nos llevamos, mas allá del aspecto circunstancial y anecdótico, depende en buena medida de las actitudes con que afrontemos nuestras vacaciones, del concepto mismo que tengamos de nuestro tiempo de descanso. Las vacaciones pueden convertirse en una oportunidad maravillosa para crecer en el vínculo con Cristo e intensificar mas los tiempos dedicados a la oración, a la reflexión o meditación, ya sea individualmente o bien con la familia o los amigos; redescubriendo así el primado de la vida interior.

## Silencio y meditación

### PRECES:

---

Oh Padre, que has enviado a tu Hijo como luz del mundo y palabra de verdad, haznos verdaderos testigos y anunciadores del Evangelio para que tu Iglesia reúna personas de toda raza, lengua y nación.

- Te suplicamos, Padre, por los prófugos, los hambrientos, los perseguidos a causa de la verdad y la justicia, abre el corazón de los hombres para que cooperen en la construcción de un mundo más justo y fraterno. **Oremos al Señor**
- Oh Padre, que reúnes a tu pueblo desde todas las naciones de la tierra en la unidad de un solo Espíritu, haz que, fieles a nuestra misión, compartamos siempre las alegrías y esperanzas de la humanidad y seamos levadura y alma del mundo. **Oremos al Señor**
- Para que el Evangelio sea anunciado y acogido en toda la tierra, para que Jesucristo sea conocido y amado por todos los hombres y para que la Iglesia crezca y se renueve sin cesar. **Oremos al Señor**
- Para que todos los hombres y mujeres descubran que son hijos de Dios y alcancen la salvación y puedan vivir como hermanos. **Oremos al Señor**
- Para que la época estival que ahora comenzamos, sea una oportunidad para el descanso y para encontrarnos más profundamente con Dios y con los hermanos. **Oremos al Señor**
- Para que surjan nuevas vocaciones misioneras y aumenten las vocaciones al sacerdocio y a la vida consagrada. **Oremos al Señor**

### Padrenuestro

### Oración final

---

Haz que nuestras vacaciones de verano sean tiempo santo para nuestra búsqueda constante de Ti, para el reencuentro con nuestras raíces cristianas, para los espacios de oración y reflexión, para compartir la fe y el testimonio, para la práctica de tu Ley y la de tu Iglesia, para la escucha de tu Palabra, para participar en la mesa de tu eucaristía. Tú vienes siempre a nosotros. Tú siempre te haces el encontradizo. Tus caminos buscan siempre los nuestros. Haz que en las vacaciones de verano, sepamos remar mar adentro y te encontremos a Ti, el Pescador, el Pastor, el Salvador, el Hermano, el Amigo, y encontremos a nuestros hermanos. Juntos realizaremos la gran travesía de nuestras vidas. En tu nombre, Señor, también en vacaciones, quiero estar dispuesto a remar mar adentro. Ayúdame. Te necesito, también en vacaciones. Amén

