

Descanso (parte 1)



La palabra descanso tiene varias acepciones. Por un lado descansar es cesar un trabajo o actividad. El mundo moderno nos invita a correr. Cesar un trabajo o actividad no es fácil. Implica la capacidad de saber separar actividades y usar armónicamente el tiempo.

Bien nos enseña la Biblia, a través del sabio Salomón, diciendo que “Todo tiene su tiempo” (Eclesiastés 3:1). Hay un tiempo para trabajar, estudiar, descansar y recrearse. Tiempo para la familia, para los amigos y para Dios. Y así un tiempo para cada aspecto de nuestra vida. No lograr manejar adecuadamente el tiempo tiene sus consecuencias. Por ejemplo, el exceso de trabajo afecta la salud física y mental, repercutiendo también negativamente en la familia. Al estudiar, si no logramos hacer las pausas, seguro se afectará nuestro rendimiento académico.

El tiempo es una constante. Cada día tiene 24 horas. No podemos cambiar eso. Y al sumar actividades deberemos indefectiblemente quitar el tiempo a otras. Habitualmente los perjudicados son la familia, el descanso y nuestra vida espiritual. Ante este panorama tenemos que replantearnos las cosas. Quizás debamos aprender a decir que no a algunas actividades que, aunque sean buenas en sí mismas, nos llevarían a un exceso. No hace falta vivir aceleradamente, como si alguien nos persiguiera o tratando de llegar más rápido a una meta. Seguramente, si vamos más lento, podremos disfrutar mejor de este paseo, que es la vida, y hacer mucho más el bien.

DANIEL HEISSENBERG - UBA

