

Aprendre a descansar

“És urgent pensar en el descans”, afirma Carlo de Marchi, vicari per al Centre-Sud d'Itàlia, en aquesta conferència en què parla del descans com a part important de la nostra vida i no com una porció limitada de temps.

16/08/2016

"No tinc mai temps per llegir. Quan tinc temps, no vull. I quan tinc temps i ganes, tinc mal de cap". Molts de nosaltres ens veiem en aquesta

situació, fins i tot quan pensem en el temps que ens agradaria dedicar a la família, als amics, a la pregària. És clar que tinc temps per descansar!

Precisament per aquesta raó, és urgent pensar en el descans. No és un problema per posposar al cap de setmana o a les vacances d'estiu.

Dante va escriure la *Divina Comèdia* després d'haver "descansat del llarg camí". Perquè el descans és part del treball, del conjunt de les "coses per fer". Si pensem que és una qüestió que ha de ser relegada a espais curts de temps, mai no descansem. Com més notem que hem de descansar menys ho fem, i vivim en un cercle viciós que cada vegada ens aclapara més.

"Que difícil que és aprendre a descansar!", diu el Papa Francesc als sacerdots de Roma. Potser els preveres tenen un problema especial per descansar els diumenges, però en

realitat tots aquells que tenen un treball intens i moltes responsabilitats han de batallar amb "la temptació de reposar de qualsevol manera, com si el descans no fos una cosa de Déu".

El primer descobriment és el següent: Déu està interessat en el meu repòs, i no només en el meu treball i els resultats que n'obting. Si el Senyor ha dedicat al descans una setena part del temps necessari per crear l'univers; fixeuvos si nosaltres, criatures, no som cridats a deixar espai pel descans. Un espai real i mesurable.

Som potser una mica "reticents a deixar entrar a Déu en el nostre descans. Però si fem això, tot canvia", no perdem el nostre temps lliure si l'oferim a Déu. Si Déu entra en el nostre temps, tot el temps es fa més gran, més ampli, més ric" (Benet XVI). És revolucionari pensar en el

temps que passo amb Déu, en l'oració, com a temps lliure. No és una "cosa més per fer", sinó un temps que em descansa i m'allibera.

'Veni apart vosaltres sols amb mi a un lloc desert i reposeu una mica', diu el Senyor als Apòstols, els quals acaben de tornar d'un període de treball intens. No es dirigeix a un individu aïllat. Diu veniu, no diu "vine tu sol". Encara menys diu que descansi sol, potser tancat a l'habitació per veure una sèrie de televisió. Seria com dir que el meu repòs sempre té a veure amb els altres. Si realment vols veure *The Walking Dead*, fes-ho amb algú!

El segon descobriment és que estar amb la gent et pot descansar. El descans pot ser en família, a la feina, a tot arreu. Sovint, cal aprendre a acostumar-se amb moments breus, sense haver d'esperar a estar junts tota la tarda, cosa poc probable per a

un professional, per a un pare, per a qualsevol persona enfeïnada. Un esmorzar ràpid al matí, una trucada telefònica, un cafè, un moment per jugar amb un fill, una petita sorpresa que agradi a un amic.

"La conversa és el més humà i humanitzador que podem fer", diu Sherry Turkle. I un gran enemic de la conversa és la intermitència, les constants interrupcions dels milers de missatges que ens assetgen i ens fan molt difícil estar amb la gent que tenim al costat.

Hi ha almenys un altre descobriment: hi ha un descans compatible amb el tragar diari, amb interrupcions continues i tasques múltiples. Es tracta d'aprendre a gaudir d'uns breus moments de contemplació "*nel bel mezzo della strada*" (al bell mig del carrer), com diu sant Josepmaria Escrivà. Cercar la presència de Déu

en el món que ens envolta, dirigint al Creador un pensament de gratitud i de lloança i demanar ajuda. Fer una salutació simple quan fem les coses i no només deixar-ho per abans o després. Aquesta mirada contemplativa pot ser decisiva per reconciliar-se amb la feina, amb la família, amb un mateix. I per descobrir que cada situació pot ser vista amb una mica d'amor. Perquè en última instància "només l'amor dóna descans. Allò que no estimem cansa, i a la llarga cansa més" (Papa Francesc).

Jesús vol tenir cura de la meva fatiga: "Veniu a mi tots els que esteu cansats i afeixugats". No només em vol oferir un alleugeriment momentani. De fet, afegeix: amb Mi trobareu el descans per la vostra vida. Vol que vegi que la meva setmana és més lleugera que el que de vegades em sembla, si la porto amb Ell. Si descanso en Déu i

en les persones que Déu posa al meu costat, tot esdevindrà més planer.

Sant Agustí probablement també volia dir això quan va escriure: "Ens vas fer per a Tu i el nostre cor està inquiet fins que descansi en Tu".

Conferència de Carlo de Marchi, vicari de l'Opus Dei per al centre i sud d'Itàlia, pronunciada en un Congrés Eclesial a Florència el 2015 (Itàlia).

pdf | document generat
automàticament des de [https://
dev.opusdei.org/ca/article/aprendre-a-
descansar/](https://dev.opusdei.org/ca/article/aprendre-a-descansar/) (05/08/2025)