

Trabajo y descanso

EDITORIAL: Dios, que nos invita a trabajar para colaborar con él en la Creación, quiere también que descansemos. El reposo merecido es voluntad de Dios para cada uno de nosotros.

03/08/2009

«El hombre tiene que imitar a Dios tanto trabajando como descansando, dado que Dios mismo ha querido presentarle la propia obra creadora bajo la forma del trabajo y del descanso» [1].

Estas palabras de Juan Pablo II hacen referencia al relato de la Creación, primer «evangelio del trabajo» [2]. El autor sagrado, después de narrar cómo Dios, durante seis días, da la existencia al cielo, a la tierra y a todo su ornato, concluye: **"Terminó Dios en el día séptimo la obra que había hecho, y descansó en el día séptimo de toda la obra que había hecho. Y bendijo Dios el día séptimo y lo santificó, porque ese día descansó Dios de toda la obra que había realizado en la creación"** [3].

A partir de entonces, corresponde al hombre perfeccionar esa obra divina mediante su trabajo [4], sin olvidar que él es también criatura, fruto del amor de Dios y llamado a la unión definitiva con Él. El descanso del día séptimo, que Dios santifica, tiene para el hombre un hondo significado: además de una necesidad, es tiempo apropiado para reconocer a Dios como autor y Señor

de todo lo creado, y anticipo del descanso y alegría definitivos en la Resurrección.

Una vida que transcurriese sumergida en los afanes del trabajo, sin considerar el fundamento del que todo proviene y el sentido –el fin– hacia el que todo tiende, «correría el peligro de olvidar que Dios es el Creador, del cual depende todo» [5], y hacia el cual todo se orienta.

Hacer todo para la gloria de Dios –la unidad de vida– es vivir con fundamento sólido y con sentido y fin sobrenaturales, es descansar en la filiación divina dentro del propio trabajo y convertir el descanso en servicio a Dios y a los demás.

En la Obra, todo es medio de santidad: el trabajo y el descanso; la vida de piedad y el trato afectuoso con todos; la alegría y el dolor. En una palabra, hay una posibilidad de santificación en

cada minuto de nuestra vida: en todo debemos amar y cumplir la Voluntad de Dios [6].

SITUAR EL TRABAJO Y EL DESCANSO

El trabajo es un don de Dios y la misma creación es ya una llamada [7]: el hecho de que Dios llame a la existencia a una criatura libre, y la cree por amor, lleva implícita una vocación a corresponder.

El trabajo es ámbito de encuentro entre la libertad creadora de Dios y la libertad del hombre, lugar de respuesta, y por tanto de oración hecha obras y de contemplación. Viendo la mano de Dios en todas las cosas, y especialmente en los demás hombres y en sí misma, la criatura se esfuerza para llevar todo a la perfección querida por Dios, buscando así su propia plenitud.

La invitación divina a trabajar es consecuencia de un corazón de Padre que quiere contar con la colaboración de sus hijos. El esfuerzo que esa tarea conlleva ha de ser humilde, filial, respuesta de amor y no iniciativa autónoma que busque la propia gloria.

Se podría aplicar al trabajo aquella imagen de nuestro Padre, en la que un pequeño se acerca a un grupo pescadores que tiraban de la red con enorme fuerza: agarró la cuerda ***con sus manecitas y comenzó a tirar con evidente torpeza. Aquellos pescadores rudos, nada refinados, debieron de sentir su corazón estremecerse y permitieron que el pequeño colaborase; no lo apartaron, aunque más bien estorbaba*** [8].

Dios conoce bien a sus criaturas. Al mismo tiempo que nos invita a colaborar con Él, sabe que nuestra

naturaleza es frágil y quebradiza. La llamada divina a trabajar incluye la necesidad del descanso. Como se deduce del relato de la creación, «la alternancia entre trabajo y descanso, propia de la naturaleza humana, es querida por Dios mismo» [9].

Esta necesidad parte, en primer lugar, de la limitación física.

Sobrestimar las propias fuerzas o un espíritu de sacrificio mal entendido podrían dar lugar a daños en la salud que Dios no quiere y que, a la larga, condicionarían la disponibilidad para servirle. Sin embargo, en algún momento, el Señor puede pedirnos mayor desgaste, situaciones que exijan un desprendimiento heroico incluso de la propia salud para cumplir su Voluntad.

Don Álvaro, saliendo a la calle con cuarenta grados de fiebre para buscar medios económicos, mientras se levantaban los edificios de Villa

Tevere, es un ejemplo de ese amor sin condiciones.

Pero, por el mismo motivo –servir a Dios–, es bueno dedicar el tiempo necesario al descanso, como nuestro Padre ha señalado en numerosas ocasiones: ***Me parece, por eso, oportuno recordaros la conveniencia del descanso. Si llegara la enfermedad, la recibiremos con alegría, como venida de la mano de Dios; pero no podemos provocarla con nuestra imprudencia: somos hombres, y necesitamos reponer las fuerzas de nuestro cuerpo [10].***

Sería una pena que, pudiendo descansar, mermaran las fuerzas por falta de reposo. Sabiendo que somos de Dios y que no nos pertenecemos, tenemos la responsabilidad de cuidar la salud, de estar en condiciones de dar a Dios toda la gloria.

El descanso es también una necesidad espiritual, «es una cosa *sagrada*, siendo para el hombre la condición para liberarse de la serie, a veces excesivamente absorbente, de los compromisos terrenos y tomar conciencia de que todo es obra de Dios» [11].

Salir de las exigentes sollicitaciones – plazos, proyectos, riesgos, incertidumbres– que demanda el trabajo profesional, facilita el sosiego necesario para redimensionar la existencia y la propia tarea.

Saber despegarse periódicamente de esos reclamos supone, en ocasiones, un acto de abandono en el Señor, y contribuye a relativizar la importancia material de lo que hacemos, «persuadidos de que las victorias del hombre son signo de la grandeza de Dios y consecuencia de su inefable designio» [12].

Trabajamos por fidelidad, por amor, para que Dios se sirva –ha querido servirse– de nuestra entrega, sin atribuirnos la eficacia: **ni el que planta es nada, ni el que riega, sino el que da el crecimiento, Dios [13]**. La interrupción de la tarea habitual ayuda a valorar la desproporción entre nuestra aportación personal y los frutos de santidad y de apostolado que produce.

Si somos objetivos, con la objetividad que dan la fe y el trato con el Señor, veremos que también el esfuerzo que ponemos en el trabajo es don de Dios que sostiene, guía y empuja. El trabajo profesional –en el laboratorio, en la fábrica, en el taller, en el campo, en el hogar de familia–, siendo el eje de la santidad, y la actividad que de algún modo estructura la existencia, no debe absorber otras facetas igualmente importantes.

«Por tanto, si después de seis días de trabajo el hombre busca un tiempo de distensión y de más atención a otros aspectos de la propia vida, esto responde a una auténtica necesidad, en plena armonía con la perspectiva del mensaje evangélico» [14].

Dedicar tiempo a la familia, a los amigos; emplearlo para incrementar la formación y la cultura y para tratar al Señor con más calma suponen también excelentes ocasiones para buscar la santidad en las que «las preocupaciones y las tareas diarias pueden encontrar su justa dimensión: las cosas materiales por las cuales nos inquietamos dejan paso a los valores del espíritu; las personas con las que convivimos recuperan, en el encuentro y en el diálogo más sereno, su verdadero rostro» [15].

El descanso responde también, por tanto, a la necesidad de vigilar, de

pararse a rectificar el rumbo para poner a Dios en el centro y descubrirle en los demás. Las Convivencias, un paseo con la familia, los ratos de oración, las tertulias, los tiempos de retiro..., cada uno de estos ejemplos, a su modo, está en consonancia con esa necesidad y contiene notas esenciales de lo que significa descansar con sentido.

Reponer fuerzas en el cuerpo y en el espíritu: un cambio de actividad –el descanso no es no hacer nada–, que se distancia de las preocupaciones diarias, situándolas en su justa medida.

Esto es particularmente importante en ambientes donde una competitividad desmesurada, movida muchas veces por el deseo de gloria humana, tiende a absorber tal cantidad de tiempo y energías que hacen difícil atender otras

obligaciones. El obrar de Dios es el modelo del obrar humano. Si Dios *tomó respiro* el día séptimo, también el hombre debe *reponerse* y hacer que quienes están a su lado, especialmente los más necesitados, *recobren aliento* [16].

«En esta perspectiva, el descanso dominical y festivo adquiere una dimensión *profética*, afirmando no sólo la primacía absoluta de Dios, sino también la primacía y la dignidad de la persona en relación con las exigencias de la vida social y económica, anticipando, en cierto modo, los *cielos nuevos* y la *tierra nueva*, donde la liberación de la esclavitud de las necesidades será definitiva y total. En resumen, el día del Señor se convierte así también, en el modo más propio, en el día del hombre» [17].

ANTICIPO DE LA RESURRECCIÓN

Con la plenitud de la Revelación, en Cristo, el trabajo y el descanso alcanzan una comprensión más plena, insertados en la dimensión salvadora: el descanso como anticipo de la Resurrección ilumina la fatiga del trabajo como unión a la Cruz de Cristo.

«Mi Padre sigue obrando todavía... (*Jn* 5, 17); obra con la fuerza creadora, sosteniendo en la existencia al mundo que ha llamado de la nada al ser, y obra con la fuerza salvífica en los corazones de los hombres, a quienes ha destinado desde el principio al descanso (*Hb* 4, 1; 9-16) en unión consigo mismo, en la casa del Padre (*Jn* 14, 2)» [18].

Así como en Cristo, Cruz y Resurrección forman una unidad inseparable, aunque sean dos acontecimientos históricos sucesivos, análogamente, el trabajo y el descanso deben estar integrados en

unidad vital. Por eso, más allá de la sucesión temporal, del cambio de ocupación que supone el descanso respecto al trabajo, se descansa *en el Señor*, se descansa *en la filiación divina*.

Esta nueva perspectiva introduce el descanso junto al propio trabajo, como una tarea filial, sin quitar al trabajo lo que tiene de esfuerzo y fatiga. Lo que queda excluido es otro género de cansancio bien distinto, que se deriva de trabajar por el orgullo de buscar como meta suprema la afirmación personal, o de trabajar sólo por motivos humanos. Ese cansancio, Dios no lo quiere: **En vano madrugáis, y os vais tarde a descansar los que coméis el pan de fatigas [19].**

Descansad, hijos, en la filiación divina. Dios es un Padre, lleno de ternura, de infinito amor. Llamadle Padre muchas veces, y

decidle –a solas– que le queréis, que le queréis muchísimo: que sentís el orgullo y la fuerza de ser hijos suyos [20].

Esa *fuerza de ser hijos de Dios* conduce a un trabajo más sacrificado, a una mayor abnegación, hasta abrazar la Cruz de cada día con la fuerza del Espíritu Santo, para cumplir ahí la Voluntad de Dios, sin desfallecer; permite *trabajar sin descanso*, porque el cansancio del trabajo pasa a ser redentor. Entonces, vale la pena empeñarse con todas las energías en la tarea porque ya no sólo se están obteniendo frutos materiales, sino que se está llevando el mundo a Cristo.

Cuando se trabaja con esa disposición, más allá del esfuerzo humano de hacer fructificar los talentos, aparece el fruto sobrenatural de paz y alegría: **Muy**

bien, siervo bueno y fiel; como has sido fiel en lo poco, yo te confiaré lo mucho: entra en la alegría de tu señor [21], y la fecundidad apostólica: Muy bien, siervo bueno, porque has sido fiel en lo poco, ten potestad sobre diez ciudades [22].

Por lo tanto, el trabajo «no puede consistir en el mero ejercicio de las fuerzas humanas en una acción exterior; debe dejar un espacio interior, donde el hombre, convirtiéndose cada vez más en lo que por voluntad divina tiene que ser, se va preparando a aquel “descanso” que el Señor reserva a sus siervos y amigos» [23].

En el episodio de la Transfiguración se narra que **seis días después** de anunciar su Pasión y muerte, **Jesús se llevó con él a Pedro, a Santiago y a Juan su hermano, y los condujo a un monte alto, a ellos solos. Y se transfiguró ante ellos [24].** Santo

Tomás, comentando este pasaje, relaciona el día séptimo en el que Dios descansó de la obra creadora con el séptimo día –**seis días después**– en que el Señor se manifestó a sus discípulos para mostrarles un anticipo de la Resurrección gloriosa, para que, levantando la mirada, no se quedasen en una visión terrena [25]. Los tres discípulos, admirados ante la contemplación de la gloria, ante la presencia del fin al que están llamados, expresan la alegría de descansar en el Señor y con el Señor: **qué bien estamos aquí; si quieres haré aquí tres tiendas** [26] –afirma Pedro–, viviendo anticipadamente la alegría y la paz del Cielo. Ese momento no iba a perpetuarse todavía. Sin embargo, la luz y la paz del Tabor serán fuerza para continuar el camino que, pasando por la Cruz, conduce a la Resurrección.

También nosotros hallamos descanso en el abandono filial: la paz y la serenidad de quien sabe que detrás del cansancio, las dificultades y las preocupaciones propias de nuestra condición terrena, hay un Padre eterno y omnipotente, que nos sostiene. Trabajar con visión de eternidad evita preocupaciones inútiles y desasosiegos infecundos y anima cualquier tarea con el deseo de ver definitivamente el rostro de Cristo.

Santificar el descanso, y especialmente el domingo – paradigma del descanso cristiano que celebra la Resurrección del Señor–, ayuda a descubrir el sentido de eternidad y contribuye a renovar la esperanza: «el domingo significa el día verdaderamente único que seguirá al tiempo actual, el día sin término que no conocerá ni tarde ni mañana, el siglo imperecedero que no podrá envejecer; el domingo es el

preanuncio incesante de la vida sin fin que reanima la esperanza de los cristianos y los alienta en su camino» [27].

SANTIFICAR EL DESCANSO Y LAS DIVERSIONES

Los primeros cristianos vivían su fe en un ambiente hedonista y pagano. Desde el principio, se dieron cuenta de que no se puede compatibilizar el seguimiento de Cristo con formas de *descansar* y de *divertirse* que pervierten y deshumanizan.

San Agustín, en referencia a espectáculos de este tipo, decía en una homilía: «Niégate a ir, reprimiendo en tu corazón la concupiscencia temporal, y mantente en una actitud fuerte y perseverante» [28]. No es extraño que se repitan ahora, en ambientes *neopaganos*, manifestaciones clamorosas de esa indigencia espiritual.

Es preciso discernir «entre los medios de la cultura y las diversiones que la sociedad ofrece, los que estén más de acuerdo con una vida conforme a los preceptos del Evangelio» [29].

No se trata de permanecer en un ambiente cerrado. Es necesario ponerse en marcha, con iniciativa, con valentía, con verdadero amor a las almas, de modo que cada uno nos esforcemos para transmitir en los ambientes sociales el sentido y el gozo cristiano del descanso. Como nos recordaba don Álvaro, es una labor importante para cada uno la creación de lugares *en los que impere un tono cristiano en las relaciones sociales, en las diversiones, en el aprovechamiento del tiempo libre* [30].

Jesús, María y José nos muestran cómo hay en la vida familiar tiempo para el descanso y para la fiesta:

iban todos los años a Jerusalén para la fiesta de la Pascua [31]. La familia, espacio espiritual, es una escuela para aprender a descansar pensando en los demás. Para ello conviene programar bien las vacaciones, emplear los tiempos de descanso para estar con los hijos, para conocerles bien y conversar con ellos, para jugar con los más pequeños...

Es preciso aprender a pasarlo bien en familia, sin caer en la solución fácil de dejar a los más jóvenes solos frente al televisor o navegando en Internet. En este sentido, seleccionar en la televisión cuáles son los programas más interesantes y verlos junto a los hijos, o enseñar a utilizar el ordenador con sobriedad, sabiendo en cada momento para qué se usa –principalmente como herramienta de trabajo–, adquieren hoy una importancia no pequeña.

El Evangelio de San Lucas muestra también cómo el niño Jesús, movido por el Espíritu Santo, aprovecha la subida a Jerusalén con motivo de la fiesta de la Pascua para iluminar a los hombres: **Cuantos le oían quedaban admirados de su sabiduría y de sus respuestas [32].**

El descanso no es una interrupción de la tarea apostólica. Al contrario, abre nuevas posibilidades, nuevas ocasiones de profundizar en la amistad y conocer personas y ambientes a los que llevar la luz de Cristo.

El Concilio Vaticano II anima a todos los cristianos a esta imponente labor: a cooperar «para que las manifestaciones y actividades culturales colectivas, propias de nuestro tiempo, se humanicen y se impregnen de espíritu cristiano» [33].

La Iglesia está necesitada de personas que actúen, con *mentalidad laical*, en este campo de la *nueva evangelización*. *Urge recristianizar las fiestas y costumbres populares. – Urge evitar que los espectáculos públicos se vean en esta disyuntiva: o ñoños o paganos. Pide al Señor que haya quien trabaje en esa labor de urgencia, que podemos llamar “apostolado de la diversión”* [34].

1. Juan Pablo II, Litt. enc. *Laborem exercens*, 14-IX-1981, n. 25.

2. *Ibid.*

3. *Gn* 2, 1-3.

4. Cfr. *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 307.

5. Juan Pablo II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31-V-1998, n. 65.

6. *A solas con Dios*, n. 29.

7. Cfr. *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2566.

8. *Amigos de Dios*, n.14.

9. Juan Pablo II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31-V-1998, n. 65.

10. De nuestro Padre, *Carta 15-X-1948*, n. 14.

11. Juan Pablo II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31-V-1998, n. 65.

12. Juan Pablo II, Litt. enc. *Laborem exercens*, 14-IX-1981, n. 25.

13. *1 Cor* 3, 7.

14. Juan Pablo II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31-V-1998, n. 67.

15. *Ibid.*

16. Cfr. *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2172.

17. Juan Pablo II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31-V-1998, n. 68.

18. Juan Pablo II, Litt. enc. *Laborem exercens*, 14-IX-1981, n. 25.

19. *Sal* 127 [126], 2.

20. *A solas con Dios*, n. 221.

21. *Mt* 25, 21 y 23.

22. *Lc* 19, 17.

23. Juan Pablo II, Litt. enc. *Laborem exercens*, 14-IX-1981, n. 25.

24. *Mt* 17, 1-4.

25. Cfr. Santo Tomás, *In Matth. Ev.*, XVII, 1.

26. *Mt* 17, 4.

27. Cfr. Juan Pablo II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31-V-1998, n. 26.

28. San Agustín, *Sermo* 88, 17.

29. Juan Pablo II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31-V-1998, n. 68.

30. Don Álvaro, *Cartas de Familia (1)*, n. 386.

31. *Lc* 2, 41.

32. *Lc* 2, 47.

33. Conc. Vaticano II, Const. past. *Gaudium et spes*, n. 61.

34. *Camino*, n. 975.

.....

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
dev.opusdei.org/es-cl/article/trabajo-y-
descanso/](https://dev.opusdei.org/es-cl/article/trabajo-y-descanso/) (08/08/2025)