

Descanso, lectura y deporte

Rebeca Reynaud

Todos necesitamos descansar para tener una vida equilibrada. Existen dos extremos en el descanso: uno, consiste en **descuidarlo o despreciarlo**, pensando que no se necesita, o que descansar es falta de fortaleza. Despreciar el descanso implica no conocer la condición humana. Algunas veces puede ser una forma de soberbia o de desorden. No se nos va a juzgar por el número de cosas hechas, sino por el amor a Dios y al prójimo puesto en ellas. Otro extremo consiste en **excederse** en el descanso.

Todos los anhelamos las vacaciones y ponemos en ellas lo mejor de nosotros mismos. Los padres de familia se afanan por organizarlas bien para que sus hijos se acerquen más a sus padres y al Señor, y también para que estudien, descansen y se sientan felices. En ellos no pueden faltar una dieta equilibrada, deporte, música, lectura y los hobbies de cada uno.

Se podría uno esforzar en ir a Misa los domingos, **convivir con cada hijo, abrazarlos y decirles que se les ama**. ¡Ellos lo necesitan! Y leer alguna de las historias bíblicas que tanto bien nos hacen al conocerlas o repasarlas, ya que el mensaje cristiano humaniza y da respuesta a los auténticos deseos de felicidad.

Es necesario profundizar, con el tiempo necesario y el lugar adecuado, en las necesidades de nuestra vida con nuevos planteamientos de renovación, mejora y de búsqueda del Rostro de Dios.

Hay que recordar que la educación se imparte siendo siempre **optimistas y positivos**, ya que la fe lleva a tener la certeza del triunfo de Dios sobre los males del mundo, el demonio y la carne. Los padres o autoridades han de abrir horizontes de modo que seamos más conscientes de que, con la oración podemos llegar a muchos y llegar lejos. Lo importante es lo que el Espíritu Santo obra en el alma de cada uno, que difiere de uno a otro por la correspondencia a la gracia. Y en esa tarea nos puede acompañar Nuestra Madre, para que lleguemos a los puntos que Dios desea que lleguemos.

El **deporte** contribuye al desarrollo social de jóvenes y adultos. Muchas conversaciones se llevan a cabo en la alberca, bajo una palmera o al término de algún juego de raquetas. Ignacio Sánchez Cámara, catedrático y periodista, dice que **el deporte es también escuela de caballerosidad**: de sobriedad y magnanimidad en la victoria; sobriedad y resignación en la derrota. Saber ganar es faena más difícil que saber perder. Por eso suele ser más fácil apreciar la dignidad en el gesto del derrotado que en la hosca alegría del vencedor. Y termina diciendo: "No hay educación sin deporte".

A la hora de descansar, cada uno pondrá con sentido común y con sentido sobrenatural el modo de hacerlo, y, sobre todo, pensando en que los demás también descansen. Me decía una amiga: "Me voy a correr para que todas me sigan cayendo bien", hay quienes necesitan desfogarse, como los migrantes que juegan futbol y a las dos horas ya poncharon el balón. Muchos necesitamos Crucigramas,

tocar algún instrumento, disfrutar de los árboles, yerbas, plantas y pájaros, o escuchar música y pintar para descansar.