

# LES VACANCES

---

## Venim d'un curs atrafegat

---

El coronavirus ens fa viure uns temps difícils, plens de preocupacions i de maldecaps. Anem atrafegats per la feina o per l'atur. No vivim tranquils i les nostres mateixes preocupacions no donen lloc per a un repòs tranquil. Les nostres energies físiques i psíquiques van sofrint un fort desgast. ¿Qui és capaç de trobar la tranquil·litat en un clima tan fort de crisi personal i social? És difícil dir-hi una paraula que pugui aportar la tranquil·litat. Però no podem deixar de lluitar i fer front a les dificultats que ens assetgen. Desitjaria que la paraula de Jesús (recollida a Mc 6,30-32) pogués ser un bàlsam per als nostres sofriments.

## Jesús convida a reposar

---

Després d'una tasca no gens fàcil encarregada als deixebles (anunciar l'evangeli), Jesús els invita a reposar: "*Veniu ara tots sols i reposeu una mica*". Em sembla una invitació molt oportuna: als deixebles els convé un repòs. És un gest profundament humà de part de Jesús. Els invita a anar a un lloc despoblat. Era necessari apartar-se una mica del bullici de les multituds. Aquest repòs, a més de refer les forces personals dels deixebles, volia fomentar l'estar amb Jesús sense presses, passar amb Ell moments de forta intimitat, fomentar la confiança i el recolzament en la seva persona. Convenia deixar les ocupacions i conviure amb Ell en un repòs tranquil. Jesús mateix cercava el repòs i el silenci quan se n'anava tot sol a la muntanya.

## **Necessitem les vacances**

---

Quan arriba l'agost (amb la seva calor) se'ns fa evident que l'excés d'activitat pot contaminar el nostre dia a dia, ja no només a nosaltres mateixos (sentir-nos aclaparats i cansats) sinó també a la relació que fem amb el nostre entorn (estem més irritables, tot ens crispa, no gaudim de les activitats...). I que se'n deriva? La frustració de no arribar, de no controlar la nostra pròpia vida... el qual ens comporta tristesa i malestar.

I és per això que les vacances són necessàries!!! I les necessita tothom!!! Les vacances, aquella parada de temps que ajuda a posar fre a la tendència de ritme accelerat... Qui no les anhela? Aquell temps per omplir amb coses que durant l'any no ens dóna temps de fer, i també per no fer res (perquè en definitiva, no fer res és del que no tenim temps de fer durant tot l'any).

## **Com podem gaudir d'un període de descans?**

---

■ Cal fer una mena d'equilibri entre “el deixar-se endur pel desig de cada moment, fer el que vingui de gust a cada moment...” i el mantenir alguna rutina (que sempre és necessari). Podem ser més laxes, però no cal que siguem descontrolats.

■ Desconnectar: oblidar de les “rutines obligades” del dia a dia (apagar la televisió, el portàtil, no obligar-se a contestar als whatsApp d'una forma immediata...)

■ Realitzar activitats que ens agradin: passejar, fer esport, conversar, prendre alguna cosa amb els amics, fer la migdiada, llegir, anar al cinema, riure, fer fotos, ballar...

## **Els beneficis en un sentit més psicològic**

---

● Les vacances, en sí, comporten un sentiment de benestar, ajudant a reconduir l'estrès, fent així que la persona es pugui recuperar del desgast físic i psíquic l'envaeix.

- La relaxació contribueix a la creativitat (fer coses noves), a l'optimisme i a la motivació... que seran molt importants per afrontar el nou curs que s'iniciarà amb l'acabament les vacances.
- Ens duen a conèixer nova gent, llocs nous, nova gastronomia...
- Tot això es pot aconseguir a qualsevol lloc. No hi ha un lloc ideal. L'ideal serà diferent per a cada persona: hi ha qui ho aconseguix torrant-se al sol, l'altre pujant un cim, l'altre posant els peus a l'aigua glaçada d'un llac, l'altre a la mateixa casa, l'altre en un creuer, l'altre visitant una ciutat... El que és important és que t'hi sentis de vacances!

## **La trobada amb Déu a les vacances**

---

Les vacances són un temps per descansar, però també per regenerar-se en l'esperit, especialment llegint amb calma l'Evangelí. El descans és també essencial per a la nostra salut espiritual, perquè puguem escoltar la veu de Déu i entendre el que Ell ens demana. Josep fou elegit per Déu, quan estava descansant, per ser l'espòs de Maria i acollir Jesús. Com a cristians, tots estem cridats, igual que Josep, a construir una llar per a Jesús. Li hem de preparar una llar en els nostres cors, en les nostres famílies, en les nostres parròquies i comunitats. Però, per escoltar i acceptar la crida de Déu, hem de ser capaços de descansar en el Senyor, en l'oració, perquè resar és descansar en el Senyor. I, si no resem, no coneixerem la cosa més important de totes: la voluntat de Déu sobre nosaltres".

## **Quan tornem a la feina**

---

I quan de nou comenci la rutina, caldrà encara que busquem espais al llarg del dia per deixar passar el temps de manera agradable, donant importància a la gratuïtat, perquè hi hagi espais de vacances cada dia... I el Senyor continuï ben present en la nostra vida.