



(Dt 4, 1-4.6-8; Sal 14; Sant 1, 17-18,21-22.27; Mc 7, 1-8.14-15.21.23)

Este domingo, el calendario marca una fecha muy significativa para muchos, el fin de sus vacaciones. Cabe que se instale en el ánimo la tentación de la tristeza, al tener que comenzar de nuevo las tareas costosas, en unos casos, o en otros, la inseguridad laboral. Se le suele llamar “síndrome postvacacional”, y a él hay que enfrentarse *como hoy nos aconseja la Palabra*.

Síntomas del síndrome postvacacional

Los textos litúrgicos reiteran la llamada a **escuchar**. Así lo encontramos en la primera lectura - “Ahora, Israel, escucha los mandatos y decretos que yo os mando cumplir. Así viviréis y entraréis a tomar posesión de la tierra que el Señor, Dios de vuestros padres, os va a dar” (Dt 4, 1-2)-, y en el Evangelio: “Escuchad y entended todos: Nada que entre de fuera puede hacer al hombre impuro; lo que sale de dentro es lo que hace impuro al hombre” (Mc 7, 15).

Es posible que asalte a la mente el **aturdimiento** por todo lo que hay que preparar al comenzar el curso, y domine el nerviosismo, y hasta el desajuste emocional, que se puede manifestar en irritabilidad, impaciencia o descontrol de carácter. Paradójicamente, a pesar de haber tenido un tiempo de descanso, si no se está advertido, se es víctima del cambio brusco que supone pasar de los espacios naturales a los urbanos; de jornadas sin horario a tener que madrugar para fichar en el trabajo; de la convivencia amiga, a tener que soportar relaciones laborales difíciles. Y *nos sorprendemos con sentimientos que afloran de manera descontrolada y pueden dañar la convivencia*.

Algunos consejos

De alguna forma, cabría glosar la pregunta que se hace el salmista: “Señor, ¿quién puede hospedarse en tu tienda?” (Sal 14), y decir: “Señor, ¿quién puede retornar con paz y comenzar con sosiego la tarea, la vida familiar, el regreso a casa?” Y el mismo salmo indica las actitudes de **honradez**, justicia, respeto, **generosidad**.

En las circunstancias descritas, la enseñanza del apóstol Santiago parece oportuna: “Aceptad dócilmente la palabra que ha sido plantada y es capaz de salvaros. *Llevala a la práctica y no os limitéis a escucharla, engañándoos a vosotros mismos*” (Sant 1, 21-22).

¡Ánimo! No sucumbas en la introversión, tienes ante ti un tiempo nuevo para imprimir el sello de tu **bien hacer**, y desarrollar los mejores dones, las obras buenas de que eres capaz. Combate todo lo que pueda estorbar la vida de familia. Vigila el corazón. El evangelista señala lo que cabe albergar dentro, si no se vigila: “Porque de dentro, del corazón del hombre, salen los malos propósitos, las fornicaciones, robos, homicidios, adulterios, codicias, injusticias, fraudes, desenfreno, envidia, difamación, orgullo, frivolidad”.

¡Feliz comienzo de curso!

[Para más información da click aquí](#)

--- Si quieres ver este artículo en la **La-Oración.com** da click [aquí](#)

--- **Para ver más artículos sobre la oración te invitamos a conocer el blog La-Oración.com [dando click aquí](#)**

* Síguenos en nuestras redes sociales y comparte con nosotros tu opinión:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

* Para mayor información, visita nuestra [comunidad de religiosas](#)

* ¿Dudas, inquietudes? [Pregúntale a un experto](#)

* ¿Te gustó nuestro servicio? [Suscríbete a nuestro boletín mensual](#)

* Comparte con nosotros tu opinión y participa en nuestros [foros de discusión de Catholic.net](#)

Para ver más artículos sobre la oración te invitamos a conocer el blog La-Oración.com [dando click aquí](#)