



descansar descansar para ser

propuestas para liberarnos del secuestro del descanso

josé m^a toro

DESCLÉE DE BROUWER

Descanser

Descansar para Ser

Propuestas para liberarnos
del secuestro del descanso

José María Toro

Descanser

Descansar para Ser

Propuestas para liberarnos
del secuestro del descanso

Desclée De Brouwer

© José María Toro, 2010

© Ilustraciones: Oscar López de Ahumada Peña, 2010

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2010
C/ Henao, 6 – 48009 BILBAO
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2451-0

Depósito Legal: BI-2808/10

Impresión: RGM, S.A. – Bilbao

*A las personas que me han ido acompañando durante
estos años en los cursos y encuentros del DESCANSER.*

*Su presencia, su descanso y su silencio están en el corazón de cada
página, de cada palabra escrita y de cada experiencia narrada.*

*Personas que siento como alumnas, compañeras
y sobre todo amigas y un regalo valiosísimo por el que
doy continuamente gracias a la Vida.*

*Junto a ellas y gracias a ellas, puedo vivir y renovar
con gozo mi condición de discípulo del Silencio.*

Índice

1. Introducción.	11
2. El secuestro del descanso	17
3. El estrés. Tres descansos para tres cansancios.	25
4. Las cuatro estaciones del descanso.	43
5. Las cuatro estaciones de la respiración	85
6. La dimensión sagrada del descanso	99
7. Sin prisas... y con pausas	113
8. Si-lentium. El descanso como afirmación de la lentitud	123
9. El descanso como descenso. Descansar en la profundidad	135
10. Descansar en la quietud	151
11. Apertura y descanso	161
12. Descansar para fluir. Fluir para descansar	169

DESCANSER

13. Descansar para descargar. Descargar para hacernos cargo	177
14. Descanso y desapego	203
15. La otra cara del descanso	215
16. La sonrisa del descanso	223
17. El silencio como modo supremo de descanso	231
18. Madurar en el descanso	235
19. El secuestro del tiempo	245
20. Descansar según las estaciones	255
Anexo I. Los encuentros "Descanser: descansar para ser"	271
Anexo II. Movimientos para la recomposición postural y para la atención	281
A modo de epílogo. Cuento del futuro	285
Y aquel hombre descansó	289
Índice de ilustraciones	291
Índice de ejercicios-experiencias	293

1

Introducción

En este libro se recogen los aspectos fundamentales abordados en los encuentros *Descanser: descansar para ser* que se vienen realizando desde el año 2004 en diversas ciudades de la geografía española.

A raíz de la experiencia vivida en los cursos y dada la participación e implicación personal de los asistentes a dichos encuentros, he tomado conciencia de la importancia y necesidad de difundir, a un público más amplio, esta propuesta de abordaje de una cuestión tan fundamental como es el tema del descanso y su relación con el desarrollo personal así como con la vivencia del tiempo.

En el libro se plantea una visión renovada y renovadora del sentido y papel del descanso, así como del modo de gestionarlo, en una sociedad caracterizada por la velocidad, la tensión, el estrés, la fatiga, el cansancio y la prisa.

La lectura de este libro es una invitación a investigar, escharbar y ahondar el propio descanso y a que hagamos de él una cuestión de interés, de amor y de entrega.

Llamo “*descanser*” a la acción de “*descansar para ser*”, a ese gesto humano, tan tremendamente sencillo como sobrecogedor y eficaz, a través del cual la persona recupera su centro, retorna a su identidad más profunda, renueva toda su materia-

energía y reaviva su espíritu para ser devuelto al mundo con una nueva calidad de presencia.

El “*descanser*” tiene una dinámica interna claramente centrípeta, es decir, se dirige y nos aboca al propio centro. Este movimiento es imprescindible si queremos que nuestras acciones no sean simples espasmos o impulsos incontrolados; si queremos que nuestro hacer sea una expresión centrífuga y envolvente del ser; si deseamos contribuir a la mejora del cuerpo social del mundo aportando un “cuerpo” que siente, percibe y se mueve “de otra manera”.

Aunque versa sobre el descanso, éste *no es un libro para “dormir”*, sino *para “despertar”*. Despertar a una nueva comprensión del papel nuclear del descanso en una vida más humana, saludable y gozosa. Despertar a una reconsideración del descanso, no como “lujo” sino como “necesidad” y no sólo como “derecho” personal, sino como “obligación” para con el propio cuerpo y para con el resto del mundo.

Todo el libro no hace sino responder a una urgente necesidad de liberarnos del doble secuestro del descanso y del tiempo. El libro propone recuperar y habitar conscientemente el tiempo, en medio de una cultura que lo ha cosificado y banalizado, en una sociedad que una y otra vez manifiesta que “no tiene tiempo” y que, sobre todo, no tiene tiempo para descansar de un modo constructivo y eficaz.

Se aborda la temática del descanso, desde una perspectiva original que se abre fruto de la mirada que sobre el mismo se hace, a partir de los latidos y rasgos específicos de cada una de las cuatro estaciones del año.

Asimismo se incluye la descripción de un buen número de *ejercicios y experiencias*, a modo de sugerencias de descanso, y en las que se reconoce y promueve el silencio como su expresión más relevante y significativa.

La novedad y creatividad del descanso

Mirad que hago nuevas todas las cosas.
(Ap 21,5)

En el descanso “todo nace de nuevo”. Es la ocasión idónea para estar atentos, una vez más, y no confundir lo “novedoso” con lo “nuevo”.

El texto del Apocalipsis no dice que “se hagan todas las cosas nuevas” sino “nuevas todas las cosas”. Es cuando vivimos exiliados en la superficialidad cuando necesitamos y reclamamos continuas novedades de temporada o un cambio incesante en las formas, los diseños y las modas.

Vivir hasta el fondo esta actitud, no tanto de esperar sorpresa alguna sino de dejarnos sorprender en cada experiencia de descanso, facilitará luego el llevar a nuestro sencillo y sagrado cotidiano de todos los días una mirada renovada y una escucha inédita de los paisajes y de los sonidos que habitualmente nos envuelven.

No es preciso estar continuamente cambiando las “formas” o “maneras” de nuestro descanso, de la misma manera que la naturaleza no está rediseñando cada año nuevas siluetas en las hojas ni se aventura a cambiar sus colores o los frutos que maduraron años anteriores.

La novedad del descanso no está tanto en la “forma” de descansar sino en el “fondo” en el que lo asentamos o en la fuente de la que lo hacemos emanar.

Cada descanso, en la sencillez del gesto sagrado de sentarse o acostarse, es nuevo si en él volvemos a contactar con nuestro ser más profundo y a reposar en nuestro silencio interior.

La novedad del descanso deviene, en suma, del silencio con el que se vive y en el que tiene lugar dicho descanso. Siempre es nuevo lo que vivimos y experimentamos en un descanso que llenamos de silencio y reposo. Cada descanso es un silencio por reestrenar, una paz y un sosiego aún virginales.

Cuando descansamos en el silencio no hay rutina ni repetición, aunque sigamos la misma dinámica o hagamos el mismo ejercicio o práctica de descanso. En este modo de descanso que propongo no cabe la rutina porque es un descanso que nos adentra en nuestra profundidad, y lo rutinario o repetitivo son rasgos que aparecen en los niveles más superficiales o en el ámbito de la exterioridad.

No se trata de estar continuamente reinventando formas o maneras de descansar, sino de que los descansos, aunque los hagamos del mismo modo, nos renueven. Lo “nuevo” no se refiere al ejercicio del descanso sino a la vida renovada que brota de él.

El mayor gesto de creatividad, la más excelsa muestra de talento artístico es hacer de nuestra vida sencilla de cada día nuestro mejor poema, nuestra mejor partitura o nuestro mejor lienzo. Y a ello contribuye, como ninguna otra cosa, un descanso que deja de ser un simple no tener que trabajar para entregarse a un “*trabajarnos*”.

En efecto, aunque desde una consideración apresurada y superficial pueda resultar paradójico e incluso contradictorio, éste es *un libro de trabajo*. Eso sí, un trabajo que consiste en descansar, un descansar orientado a recomponernos y rehacernos por dentro.

El carácter que he querido imprimir a este libro hasta configurarlo como *herramienta de trabajo-descanso* afecta a su diseño y debería alcanzar también al modo de leerlo. Consciente y deliberadamente hay diversidad de enfoques, tonos e incluso de esti-

INTRODUCCIÓN

los en la sucesión de capítulos, apartados y párrafos. Hay partes o momentos narrativos seguidos de otros más descriptivos y, junto a reflexiones más formales, aparecen otras con toques poéticos. Se alternan, se suceden, se conjugan y se mezclan diversos latidos, unos más teóricos o especulativos y otros que han nacido o invitan a lo vivencial.

Respondiendo a un rasgo ya definido en mi manera de escribir, el lector o lectora se irá encontrando en su lectura con frecuentes *composiciones* y *descomposiciones* de palabras y un gran número de términos “entrecomillados” o *en cursiva*. Constituyen una invitación a detener la lectura y afinar la escucha. Hay muchas palabras que en sí mismas dicen mucho, de manera que, si supiéramos escucharlas nos revelarían significados sorprendentes.

El descanso en el silencio nos devuelve a nuestra condición de artistas y genios de nuestro vivir: escultores de la ternura, pintores de la belleza, arquitectos de la solidaridad humana, músicos de la paz y de la armonía, escritores de biografías anónimas pero cargadas de amor y entrega.

Por ser una especie de *manual sobre el descanso*, siento que este libro es también un *tratado de creatividad*. Hay cientos y cientos de definiciones de creatividad. Durante años navegué por ellas, las recorrí en su diversidad y parcialidad hasta que un día la palabra me habló y se definió a sí misma.

CREA -	TI -	VIDA -	D
Crea	en ti	una vida	descansada, despierta, dichosa y divina.

Con este latido se han deslizado mis dedos, bien sujetando el bolígrafo o bien desplazándose por el teclado del ordenador: con

DESCANSER

el deseo de que la lectura de este libro, pero sobre todo la vivencia de lo que en él se propone, te ayude a ti, querido lector, querida lectora, a crear una vida descansada y profundamente creativa y gozosa.

Así sea.

Lora del Río, 1 de septiembre de 2010

2

El secuestro del descanso

Afirmo con rotundidad que nos han secuestrado el descanso. Y lo han hecho de manera enmascarada y sutil, a través de mecanismos y dinámicas de confusión, tergiversación y manipulación. Lo han hecho llamando descanso a lo que no lo es, lo han hecho limitándolo a las formas más superficiales y comerciales, lo han hecho, en definitiva, despojándolo de sus significados más profundos y espirituales.

Como consecuencia de todo ello, en muchas ocasiones no llenamos el descanso sino de más actividad encubierta, de más fuga o escape de energía, algo que no representa sino una huida de nosotros mismos.

Podremos comprobar en la lectura de los párrafos que siguen cómo se ha alterado, cómo se ha adulterado y vaciado y cómo incluso se ha profanado el sentido, valor y esencia profunda del descanso. Y se ha hecho mediante la *distorsión de significados*, con una hábil y cuidadosa *confusión conceptual* y a través de una cierta *perversión en las maneras que se promueven como formas de descanso*.

Descanso y distracciones

Nuestra cultura no enseña ni promueve ni facilita el descanso, sino la *distracción*. No es lo mismo descansar que distraerse. La sociedad de consumo, es decir, ese modo de vivir en el que nos consumimos a nosotros mismos, ofrece el “*dis-traerse*” como antídoto para el cansancio, el agobio y el estrés. Nuestra sociedad está densamente poblada de cuerpos cansados, corazones tristes y mentes agobiadas. Y buscamos, erróneamente, alivio en la distracción. Y huimos, inconscientemente, de la curación que puede proporcionarnos un auténtico descanso.

No interesan ni se promueven personas descansadas sino “*dis-traídas*”, es decir, personas incapaces de “*traerse a sí mismas*”, de recobrar y recuperarse del desgaste que genera el quehacer cotidiano.

Una *persona distraída* carece de atención y de la tensión y el voltaje necesarios como para afectar nada de lo que hace. No es de extrañar, por tanto, que la cultura dominante alienante no procure personas descansadas sino distraídas.

Por el contrario, la *persona descansada* tiene tal carga vibracional que repercute en todo aquello que hace o toca. Una persona descansada tiene tal potencial de energía que electriza, enciende e ilumina todo cuanto alcanza. Sólo las personas descansadas tienen la potencia precisa para transformar en luces las sombras y para templar una realidad fría e inhumana.

Tal y como lo expresa la palabra, al “*dis-traernos*” no hacemos sino lo contrario de lo que está llamado a significar el descanso: si el descanso ha de ser un recobrar la propia identidad, ganar en atención y conciencia, recuperar la energía que se ha podido ir diluyendo, difuminando y desgastando por la agitación y el quehacer incesante, al *dis-traernos* hacemos justamente lo

contrario. No me traigo a mí mismo, no me recobro, no me recupero ni me recreo sino que me lanzo y me llevo, otra vez, a algo exterior, a algo de fuera.

Descanso y Turismo

Una de las perversiones de nuestro sistema social y cultural está siendo la confusión e indiferenciación entre turismo y descanso.

El turismo no es descanso sino actividad. Una actividad, por cierto, necesaria y tremendamente positiva y reconfortante. Viajar es una gran oportunidad para abrirnos y conocer otras geografías y gastronomías, para crear una distancia saludable de nuestro mundo habitual y relativizar, de paso, nuestros modos y maneras de conducir la existencia, para darnos cuenta, reconocer y aceptar que hay otros paisajes, otras costumbres, otras fisonomías... y poder abrazar, más allá de todo eso, el corazón de una humanidad que se siente como “una”. Cada viaje nos educa en nuestra aceptación gozosa de la unidad en la diversidad. Nuestra mirada se recrea, nuestro corazón se expande y nuestra alma se engrandece con cada viaje.

Hacer turismo implica desplazamientos, muchas veces, largos y continuos. El turista se adentra, voluntaria y gozosamente, en una incesante actividad: quiere verlo todo, conocerlo todo. Se levanta temprano y se acuesta tarde. Como suelo decir con cierta ironía “la vida del turista es muy dura”.

No es raro volver de un viaje intenso más cansado de lo que uno se fue. La emoción de lo vivido se colocó en un primer plano y no deja ver ni sentir el cansancio de tanto movimiento, de tanta intensidad. Un cansancio que pronto cobrará su factura.

Descansar es otra cosa y, como dice el Eclesiastés, “*hay un tiempo para cada cosa*”. Un tiempo para viajar y un tiempo para descansar. Actualmente el turismo ha sustituido al descanso en lugar de acompañarle y ha acabado usurpándole su propio espacio y tiempo.

El más verdadero y gran descanso es el descanso dentro de nosotros mismos: recorrer silenciosamente todas las costas y litorales de nuestro espacio interno. A veces nos encontramos en ese turismo interior con costas rocosas, grandes desiertos, inundaciones emocionales, abismos insondables..., paisajes desagradables y entornos de dolor. Por eso, este tipo de turismo interior no suele promoverse por las agencias de viajes.

Meditar en silencio es el gran viaje, la gran travesía que nos conduce al espacio profundo de nuestro Misterio donde podemos descansar y recomponernos verdaderamente. Es como el vuelo de un águila que, sin apenas ruido, mira desde lo alto, con cierta distancia y perspectiva, todo lo que se agita y se mueve en la superficie, pero sin descender a ella. Un viaje del que uno trae como souvenir un corazón sereno y un rostro iluminado.

Descanso y cambio de actividad

No es lo mismo “no tener que trabajar” que “descansar”.

Para muchas personas descansar es sinónimo de *cambio de actividad*.

Descansar no consiste en cambiar de actividad sino en *el cese de toda actividad* que no sea rehacernos y recuperarnos. No podemos continuar haciendo del descanso un pretexto para *encubrir* más actividad y trabajo; por el contrario estamos invitados a convertirlo en un espacio y tiempo para *descubrir* la quietud y el sosiego.

Muchas personas se entregan en sus tiempos de descanso a terminar otras tareas no profesionales pendientes, a realizar el bricolage de la casa o a cultivar el huerto. El descanso que propongo es entregarnos al bricolage de esa casa que es nuestro cuerpo y a cultivar el huerto de nuestra alma.

El descanso real siempre es un volver sobre uno mismo y recuperarse, es decir, recuperar el ser. Con el descanso no vamos sino construyendo en nosotros una nueva consistencia interior que nos permita espesarnos, cohesionarnos e integrarnos.

El descanso nos devuelve luego al mundo con un nuevo talante y una renovada frescura.

Nos alienamos en el bullicio, en las aglomeraciones y contaminaciones de todo tipo, ya sean de ruido, de humo, de información, de pensamientos o de actividades. Por eso, nos resulta extraño, difícil e inútil “*descansar*” en la soledad o en la compañía bien elegida, en el silencio y en la simplicidad y sencillez de todo: de quehaceres, de expectativas, de deseos y necesidades materiales.

Descansar es, hoy más que nunca, una necesidad impresionante y una urgencia social de primer orden.

Por eso es urgente *liberarnos del secuestro del descanso*. De ahí la conveniencia de una rigurosa *labor de discernimiento* que nos permita *distinguir, sin oponer*, lo que es descanso de lo que no lo es. No se trata de negar ni excluir las distracciones, que siempre tienen su momento y su utilidad. No se trata de renunciar al turismo ni tampoco a esas actividades que nos reportan gozo y en la que desarrollamos alguna afición o hobby. No se trata de nada de eso. Se trata de dar al descanso el lugar y consideración que merece y evitar que sea sustituido por maneras que *equivocadamente* entendemos como descanso.

DESCANSER

DESCANSO SUPERFICIAL	DESCANSO PROFUNDO
Una actividad, acción o quehacer. Un “cambio de actividad”.	Un estado o actitud. Una in-actividad (<i>actividad interior</i>). Un “deshacer” no haciendo.
Un logro, resultado, efecto, consecuencia. Un conseguir.	Un acontecimiento, algo que sucede, causa Un “seguir con”.
Un “dis-traerse” (<i>a base de distracciones</i>).	Un “traerse” (<i>en base a la atención</i>).
Un desconectar (<i>evasión</i>), un escape.	Un reconectar (<i>conexión</i>), una inmersión.
Un “salir a...”. Movimiento centrífugo.	Un “entrar en...” (<i>uno mismo</i>). Centrípeto.
Un aliviar tensiones.	Un recobrar atención (a-tensión).
Simple relax.	Descanso y reposo.
Se queda en lo sensitivo (<i>sentidos</i>).	Alcanza la conciencia (“ <i>el Sentido</i> ”).
Proporciona mero alivio.	Propicia transformación, regeneración.
Puede llevar a la catarsis.	Nos orienta hacia la metanoia (cambio).
Puro placebo.	Medicina.
Desfogue, descarga.	Recarga.
Golosina, chuchería.	Alimento que nutre.
Algo que se consume y nos consume.	Algo que nos consuma y nos colma.
Necesita gasto de dinero y energía.	Es gratuito y recarga de energía.
Ocio (actividad corporal, mental, emocional).	Gozo espiritual (actividad del alma).
Hobbies, aficiones. Pasatiempos.	Habitar el tiempo.
Un medio para... Utilitarismo, para qué sirve, ¿?	Un fin en sí mismo. Inutilidad, cómo lo vivo, ¡!
Importan mucho los medios, las maneras y modos. Dirigido a la forma.	Sin forma, manera ni modo. Se dirige al fondo.
Centrado en el dónde y cuándo.	Centrado en el cómo.
Cosificación y masificación.	Personalización. Grupos pequeños. “Sujeto”.
Efecto inmediato y pasajero.	Efecto a más largo plazo y más duradero.

Ejercicio- Experiencia: La lengua, “llave maestra” del descanso

La lengua tiene unas conexiones potentísimas con nuestro cerebro y con todo nuestro sistema nervioso. La tensión más profunda y sutil de nuestro cuerpo toma cuerpo y es visible en el estado de nuestra lengua. Relajar la lengua no sólo contribuye a relajar profundamente nuestros músculos y nervios, también nos adentra y nos instala en “otro estado de conciencia”.

Debemos a Fedora Aberastury, creadora del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, la liberación de la lengua “de su prisión de siglos”. Fedora nos devolvió con la conciencia de presencia de la lengua a otro estado de conciencia.

Puedes hacer de tu lengua la llave maestra que te abra al descanso profundo y que te libere del secuestro del descanso.

Este ejercicio, además de proporcionar una relajación inédita y muy especial en el momento de realizarlo, te ayudará a ser más consciente luego del estado de tu lengua en la ejecución de tus gestos vitales y cotidianos.

Túmbate en semisupino (boca arriba y con las piernas flexionadas) o siéntate cómodamente, lo más derecho que puedas, pero sin tensión.

Durante unos minutos deja que tu lengua se mueva dentro de tu boca, como explorando todo el espacio interno de tu boca. Sobre todo estate atenta/o a cómo sientes tu lengua.

Deja que salga y que pueda explorar y sentir también el espacio exterior de tu boca.

Déjala finalmente descansar en el labio inferior e imantada al superior.

Piensa en el espacio interno de tu lengua como un espacio de energía que se expande y se libera en todas las direcciones, de manera que tu lengua crece y se expande.

Tu lengua se expande, como si hubiese una lengua dentro de la lengua que la hace crecer y expandirse.

Quédate descansando, manteniendo esta conciencia de presencia de la lengua en tu boca. Simplemente respira y descansa... respira y descansa.

3

El estrés. Tres descansos para tres cansancios

El estrés es uno de los grandes “males” de nuestro tiempo. El estrés es también uno de los grandes “enemigos” del descanso y, al mismo tiempo, algo que justifica de manera rotunda su necesidad.

Sus *síntomas* son bien conocidos.

En el plano *físico* aparecen trastornos digestivos, palpitaciones cardíacas, dolores de cabeza y de espalda y un estado de fatiga continua.

En lo *cognitivo-intelectual* pueden experimentarse dificultades de concentración, una pérdida notable en la capacidad de atención y memorización, hiperactividad o, paradójicamente, un cierto hastío y apatía.

En el plano *emocional*, el estrés nos vuelve más irritables y susceptibles, intensifica el nerviosismo y la inquietud y puede llevarnos a sentir pérdida de confianza e incluso sentimientos de fracaso o culpabilidad.

El estrés también afecta negativamente a nuestras *relaciones* al generar indiferencia, actitudes pesimistas y una cierta tendencia al aislamiento y a encerrarnos en nosotros mismos. El estrés es abono para que proliferen la cizaña de los conflictos repetidos y continuos.

En un plano más global o general, el estrés colorea nuestra existencia a base de colores oscuros: vacío interior, pérdida de interés e ilusión, ausencia de motivación, desgana, incapacidad creativa y productiva. El estrés nos inocular el veneno de la desesperanza.

Cualquiera de los síntomas anteriormente descritos, aislado, no es suficiente para diagnosticar la existencia del estrés como patología o enfermedad. Es importante que observemos si el síntoma se repite, persiste, continúa y si aumenta su intensidad.

El estrés es un fenómeno complejo que requiere de una comprensión justa para que podamos interaccionar con él de una manera mucho más adecuada y positiva.

Quiero facilitar una comprensión del estrés y de sus implicaciones con relación al descanso a partir del hecho de que esta patología puede presentarse en tres manifestaciones básicas. De ahí la descomposición que hago de su nombre. “es-trés”.

1. *El estrés natural*, al que denomino “del ataque del tigre”. Es fruto del mecanismo de defensa que se produce en el cuerpo como consecuencia de la segregación de adrenalina ante una situación de emergencia o peligro. Esa adrenalina activa y prepara al cuerpo para la defensa o la huida y se quema en los movimientos intensos que genera una situación excepcional y de riesgo.

El problema se plantea cuando empezamos a ver tigres ilusorios a cada momento y cuando segregamos adrenalina, que luego no se consume sino que se acumula y nos consume en una vida, al mismo tiempo, sedentaria y agitada.

Cada situación vital suele generar en nosotros una determinada emoción. Cada emoción, a su vez, provoca una secreción hormonal. Cuando sentimos amor, alegría o ternura se activan

hormonas que favorecen nuestra salud (endorfinas, catecolaminas, anandaminas...). Cuando, por el contrario, sentimos tristeza, cólera o miedo, se activan hormonas del estrés (adrenalina, noradrenalina, corticoides...).

Ante una situación de riesgo y claro peligro el cuerpo produce adrenalina para poner al organismo en condiciones de poder afrontarla. La adrenalina estimula el sistema nervioso simpático con lo que se pone en marcha un *proceso biológico*, a modo de “*plan de emergencia*”, en el que se toman, entre otras, las siguientes medidas: aumentan los latidos del corazón, se contraen los vasos sanguíneos y la presión arterial aumenta para que circule más sangre y más rápidamente, se acelera la respiración para obtener más oxígeno, aumenta el nivel de glucosa en sangre para excitar al cerebro y a los músculos, el sudor frío aparece para refrescar el cuerpo, se dilatan las pupilas y se achican los ojos para aumentar la agudeza visual y el campo de visión, la sangre se retira de la piel para que haya más en el cerebro y llegue más cantidad a los músculos y, de paso, evitar posibles hemorragias en caso de herida. También se reduce la secreción de saliva, la boca se seca y se genera una saliva espesa y blanquecina.

La pregunta es: ¿Cómo este *mecanismo de defensa*, este proceso claramente positivo y beneficioso para nuestra supervivencia, termina convirtiéndose en un *mecanismo de ataque y autodestrucción* que incluso puede llegar a enfermarnos?

Este mecanismo de defensa, expresión de un estrés natural, se generó en un contexto o para entornos de continuos peligros y amenazas a los que había que responder con la lucha o la huida. Así, por ejemplo, la adrenalina que el cuerpo producía para asegurar dicho funcionamiento se consumía a través de los movimientos intensos que conllevan toda escapada o pelea.

Actualmente, sin embargo, en un modo de vida sedentaria y en la que han desaparecido la mayoría de esos peligros físicos (ataques de fieras animales, adversidad del entorno natural...), ese mecanismo de defensa está derivando hacia otro que termina enfermándonos ya que hoy la mayor parte de las agresiones y peligros que vivimos son más psicológicos y emocionales que físicos. Vivimos en una continua sensación interna de inseguridad, peligro y emergencia que genera la secreción de hormonas del estrés, y la pasividad y el sedentarismo no favorecen la quema o eliminación de las mismas.

Las consecuencias de lo anterior son bien conocidas: subida de la tensión arterial, alteraciones en el sistema digestivo (úlceras, estreñimiento) por la secreción continuada de ácidos gástricos y aumento de la tensión muscular y nerviosa.

El exceso de corticoides favorece la desmineralización y la osteoporosis al tiempo que afecta negativamente nuestro sistema de defensa.

La acumulación de adrenalina conlleva una subida de tensión (hipertensión) y un aumento del riesgo de problemas vasculares.

El estrés tiene una incidencia ya demostrada en el sistema inmunitario, produciendo una bajada de las defensas.

Nuestro cuerpo posee un impresionante sistema de defensas. Los “soldados” defensores son los leucocitos o glóbulos blancos. Ellos se autoabastecen y fabrican sus propias armas y su estrategia de ataque consiste en adherirse a la membrana del “enemigo” al que estrechan, devoran o envenenan.

En el cuerpo existen diversos “cuarteles” o zonas de protección: interior de la médula de los huesos largos, glándula timo, ganglios linfáticos, bazo, amígdalas, tubo digestivo e hígado.

El estrés provoca un descenso en el número de glóbulos blancos y afecta de manera significativa al timo al disminuir

su volumen y dificultar la correcta realización de sus funciones.

Si el estrés, al producir la estimulación del sistema nervioso simpático (acelerador), tiene como consecuencia que la boca se seque y se segregue una saliva espesa y blanquecina, podemos deducir que generar una abundante saliva más fluida puede producir el efecto contrario, es decir, incitar la activación del sistema nervioso parasimpático (moderador y equilibrante).

Así lo afirma y demuestra el doctor Escudero, creador de la noesiología (estudio de los efectos del pensamiento en la vida) y noesiterapia (curación por el pensamiento). De hecho, llega a considerar la presencia de abundante saliva en nuestra boca, una saliva fluida y agradable, como el signo fundamental de lo que llama Respuesta Biológica Positiva (RBP). Esta Respuesta Biológica Positiva tiende a producir cambios muy positivos en la salud y en la vida humana, especialmente porque este predominio vagal parasimpático es exactamente el antídoto del estrés, causa primordial de buena parte de la patología humana actual. Dicha RBP suele responder a un pensamiento positivo.

Todo funciona mejor en el organismo humano cuando se vive en RBP: mejor circulación y metabolismo y mejor estado del sistema inmunológico, aumentando la resistencia a las enfermedades; por otra parte, se aprende con más facilidad, se gana una mayor eficacia en la realización de cualquier trabajo o actividad, con menor esfuerzo, e incluso se mejoran las relaciones humanas gracias a un mejor autocontrol y un estado personal de mayor tranquilidad.

Fomentar en nosotros el *“hábito de la boca húmeda”* es un gran recurso antiestrés. Podemos incorporar a nuestras experiencias de descanso esta insalivación “vagal”. Esta calidad de saliva podemos conseguirla fácilmente si ocupamos nuestro pensamiento con cualquier cosa positiva o creando el hábito de pensar: *“mi boca se llena de una saliva fluida y agradable”*.

2. El segundo tipo de estrés responde al *síndrome del “aspirante a director general del Universo”*. Se trata de un *estrés espacial, de corte horizontal* y que es provocado por la cantidad excesiva de actividad que realizo. Este estrés me debilita, me hace perder toda la energía en el transitar de una cosa a otra, de un lugar a otro, a los que llego sin voltaje, sin capacidad transformadora, sin poder “dar calambre” y cimbrar lo que toco. Podíamos calificarlo como un “*estrés cuantitativo*” ya que está en función de la cantidad de tareas que tenemos que hacer. Un estrés que ha fermentado gracias a lo que denomino *estafa del progreso*.

Nuestros abuelos se cansaban, pero no se estresaban. El ritmo de las tareas era, cuando aún no existía la maquinaria, en cierto modo autoimpuesto. La persona marcaba el ritmo. Se trabajaba muchas horas y en unas condiciones muchas veces penosas, pero se desconocía el estrés.

El progreso permitió que lo que antes ocupaba una hora de tiempo pudiera realizarse en apenas diez minutos. Pero este “progreso” no liberó los cincuenta minutos restantes para descansar, viajar, relacionarse y disfrutar de la vida. A una actividad siguió otra, y otra, y otra. Para colmo, después de haber hecho varias cosas diferentes en el espacio de una hora, como se inicia en los minutos finales una nueva tarea que queda a medias, la sensación que queda es la de no llegar o no tener tiempo.

El progreso parece medirse por los incrementos de productividad en el trabajo y no por el aumento de gozo en los tiempos de descanso.

La gran medicina para este estrés es reducir la cantidad de cosas que hacemos, aligerar nuestras responsabilidades y simplificar nuestra existencia. Cuanto más tiempo nos concedamos para el descanso menos riesgos hay para este tipo de estrés.

3. El tercer tipo de estrés es un *estrés temporal, de corte vertical* y que es provocado por el ritmo con el que vivo cada actividad. Hay personas que hacen muy pocas cosas y sin embargo se estresan.

Podíamos calificarlo como un “*estrés cualitativo*”, ya que está en función, no de la cantidad de tareas que tenemos que hacer sino de la manera como éstas se viven y realizan. La persona se ahoga en un vaso de agua, sobreactúa en cada una de las cosas que hace y se agobia con nada o por nada.

Es el más sutil de todos, impide disfrutar de lo que hacemos y desaparece cuando la acción se convierte y se vive como un hacer “sin prisas ... y con pausas”.

El descanso es un gran remedio también para este tipo de estrés.

Muy estrechamente ligados a estos tres tipos de estrés aparecen “tres cansancios” promovidos continuamente en nuestra cultura actual. Ante cada uno de esos cansancios podemos sugerir y desarrollar “tres descansos”.

Tres Descansos para Tres Cansancios

Cansancio por Saturación

Estamos inmersos en una sociedad del “*exceso*” (*La sabiduría de vivir*, págs. 59-60). No sólo hay un exceso de coches, de información, de ruido, de polución... Hay también un exceso de estímulos, de requerimientos, reclamos, demandas y exigencias de todo tipo. Los excesos siempre acarrean sobrecarga. Los excesos nos abruma y nos cansan.

Toda saturación implica o conlleva un “*desbordamiento*”.

Nuestra cultura nos está inoculando un cansancio que procede de una cierta estimulación a querer hacer, vivir o experimentar más de lo que cabe en una hora, en un día o en una vida. No podemos saber de todo ni hacer de todo. Dejemos que otras personas tengan esas cualidades que no nos da tiempo a desarrollar, salvo a costa de nuestro descanso, y disfrutemos del hecho de que la vida, a través de dichas personas, nos regala lo que a nosotros no nos da tiempo a cultivar.

“*A cada día le basta su propio afán*”. Esta sabia y sabrosa frase evangélica afirma que cumplimos con la Vida realizando un solo afán, un único logro, una tarea... por día.

El desbordamiento significa que, en el exceso, nuestro cansancio se derrama por los bordes; dicho con otras palabras, se ha producido un *alejamiento del centro*. Desbordarse es descentrarse; por eso el exceso nos coloca en una superficialidad que nos agota. El descanso, en su dinámica de vaciamiento y simplificación, nos centra, nos devuelve al centro. No se puede descansar en los bordes sino en el centro.

Esta saturación y desbordamiento responden, en parte, a nuestra incapacidad para *filtrar, priorizar y seleccionar*. Son tantos los estímulos que nos llegan que es fácil sucumbir al empuje de lo “urgente”. Las urgencias se adelantan dejando para un después, que luego no llega, las cosas realmente importantes. Siempre aparecerá algo pendiente de resolver, una necesidad de última hora, que nos hará postergar nuestro descanso para un momento posterior que no llegará nunca.

No todo vale ni pesa lo mismo. Cuando pensamos que “todo vale”, o que “todo vale lo mismo”, en el fondo estamos considerando que “nada merece la pena”. Es necesario dar al descanso su peso, su valor, su lugar y su tiempo. El descanso, en sí mismo, nos dota de la lucidez necesaria para poder realizar esa labor de

discernimiento por la cual damos a cada tarea, a cada reclamo, a cada necesidad su lugar adecuado.

La saturación aparece también como consecuencia de esa especie de *fantasía de la ubicuidad* que nos hace creer que podemos estar en todos sitios y cargar con todo.

Las nuevas tecnologías están favoreciendo esa fantasía a través de cierta *ruptura de las coordenadas espacio-temporales*. Asistimos al instante a lo que está aconteciendo a miles de kilómetros, podemos mantener múltiples conversaciones simultáneas en un chat y, a velocidad de vértigo, podemos ir pasando de una cosa a otra con un simple click en nuestro ordenador. La sensación de tenerlo todo ahí, delante de nosotros, disponible con sólo apretar una tecla, puede despertar una voracidad de saber, de tener o de controlar, que acabará agotándonos.

La alta velocidad de transferencia de datos está saturando y colapsando nuestro sistema nervioso. No se trata sólo de cansancio visual en unos ojos presos de la fascinación de la pantalla sino de un empacho global de toda la persona. No sólo son cada vez más rápidas las conexiones informáticas; también caminamos, hablamos, comemos y respiramos deprisa y con prisas. Los ritmos tecnológicos están afectando e impregnando nuestros ritmos vitales. Está bien que mi conexión a Internet sea ADSL, pero no podemos comer, hacer la digestión o tener relaciones sexuales “ADSL”, es decir, a toda velocidad. Hay muchas cosas en la vida que para vivirlas bien necesitan, requieren y reclaman su tiempo. La máxima velocidad no es buen ingrediente a la hora de preparar el menú de nuestras vivencias sencillas y cotidianas. La aceleración, en cualquiera de sus formas o manifestaciones, nos desgasta y nos cansa. El uso abusivo y descontrolado del ordenador acaba desordenándonos por dentro.

Cansancio por Activismo

La actividad justa y adecuada, expresión de nuestro ser más profundo, puede producir cansancio pero no hartazgo. Un cansancio natural que se repone fácilmente, simplemente descansando. Desarrollar una actividad como canalización de nuestros dones y habilidades y hacerlo moderadamente sin excesos genera cierto gozo y contento. El cansancio lógico e inevitable que genera dicha actividad se repara de manera sencilla e inmediata mediante un adecuado descanso. Puede vivirse, incluso, una cierta recarga de energía cuando se desarrollan quehaceres y trabajos que responden a vocaciones o preferencias profundas y sentidas, cuando el hacer es expresión nítida y fiel de nuestro ser interior más auténtico.

Nuestro centro, nuestro ser profundo tiene una dinámica expansiva y va a necesitar canalizar su energía y expresarse a través de la acción. Por eso, cuanto más descansada está una persona más puede hacer, cuanto más se está en contacto con esa fuerza y energía del centro más se va a sentir la necesidad de movilizarla y liberarla por medio de alguna actividad.

Otra cosa bien distinta es el activismo que, básicamente, consiste en un hacer compulsivo, en un exceso de actividad que nos conduce irremisiblemente a la desazón y al agotamiento.

No sólo se observa un *exceso en la cantidad* de cosas que hay que hacer sino también en *la velocidad* con la que desarrollamos las tareas. De ahí la imperiosa e inevitable necesidad de *reducir la cantidad y aminorar el ritmo*, reducir la velocidad con la que conducimos nuestra vida.

En la actividad “*me expreso*” pero con el activismo “*quedo preso*”, encadenado a un hacer que me arrastra.

La persona presa del activismo apenas puede salir de la cárcel de su movimiento continuo e incesante, no puede parar ni pararse y sus descansos suelen consistir más en un *cambio de actividad* que en un “*dejar de hacer*”.

Al activismo suele corresponder un descanso en cierto modo también compulsivo, un descanso en el que, de manera enmascarada, se sigue haciendo y actuando. Ahí está una de las grandes seducciones del activismo: en el hacer inacabable no hay lugar para pararse y sentirse uno por dentro; no hay tiempo para tomar conciencia de esa agitación interior que quiere acallarse y ocultarse en el ajetreo externo. Aunque inconscientemente la mayoría de las veces, el activismo que rehuye del descanso no es sino una huida de uno mismo, una manera de amordazar el malestar profundo que puede estar anidando en nuestro interior.

Cansancio sutil

El cansancio sutil no es tanto fruto de la saturación o del activismo cuanto de la rutina; es un cansancio expresión de una especie de “*aburrimiento del alma*”. Es un cansancio que alcanza a nuestra dimensión más metafísica o espiritual.

Hay una rutina, un hábito que, al convertirse en una especie de segunda naturaleza y permitirnos automatizar las acciones, supone un cierto ahorro de energía. El desgaste sería tremendo siuviésemos que estar reaprendiendo de nuevo cada gesto, cada movimiento.

La rutina que nos cansa, en lugar de aligerar nuestro gasto energético en lo que hacemos, es bien distinta. A ella me refería en mi libro *La sabiduría de vivir* (Desclée De Brouwer, 2008, págs. 235-236) con estas palabras:

“La rutina es como una rueda que nos mueve una y otra vez hacia lo que ya sabemos, hacia lo ya conocido.

Muchas de nuestras rutinas no son sino legados que hemos heredado, atmósferas que hemos respirado, conductas que hemos imitado, maneras de ser que hemos asumido como propias.

No pocas veces, en esa repetición de lo conocido, de lo que, aunque adverso, nos resulta familiar y habitual, llegamos a encontrar un cierto bienestar envuelto con los encajes de la apatía y de la falta de ilusión y entusiasmo.

Hay rutinas que se nos imponen, sobre todo para que nada se modifique, para que todo siga como siempre, para no arriesgarnos a lo nuevo y, sobre todo, para prevenirnos de nuestro espíritu aventurero y creativo que nos susurra otras brisas, que nos adentra por parajes desconocidos y nos encamina hacia horizontes insospechados.

La rutina es el colchón de una comodidad en la que uno va muriendo, poco a poco.

La rutina nos arropa, nos disfraza, nos enmascara y nos hace desaparecer con cualquiera de sus múltiples atavíos: costumbre, tradición, hábito o repetición.

La rutina nos instala en el gesto mecánico, en el movimiento inconsciente, en la vida sin aliento, en los modos sin manera, en el vértigo del estancamiento y en la vigilia adormecida.

La rutina nos convierte en higueras estériles, nos seca, nos vuelve yermos, sin brillo en los ojos, sin luz en la mirada, sin vibración en el tacto y sin presencia en nuestro estar en el mundo”.

Cada descanso trae consigo una invitación y una propuesta para *hacer nuevas todas las cosas*. No es cambiar de cosas sino el

modo de vivirlas. No es promover novedades desde un snobismo superficial sino recuperar lo nuevo que siempre brota desde nuestro ser más profundo.

Las rutinas nos enajenan y los descansos nos hacen, nos rehacen.

El descanso abre nuestros sentidos y nos permite mirar, escuchar, tocar y saborearlo todo, como si fuese la primera vez. Tras cada descanso profundo uno siente que todo está pendiente de ser realizado, saboreado y degustado de nuevo.

El cansancio sutil no proviene de un agotamiento o desgaste de nuestros sentidos sino de la “ausencia de Sentido” en aquello que hacemos.

El que sabe hacia donde va se cansa pero no se quema, no cae víctima del *burn out* (síndrome del “quemado”). Quien dota de sentido su vida, quien sabe hacia dónde se orientan sus pasos y acciones se cansa con un cansancio que se repone fácilmente a través de un descanso saludable. Acaba “quemado” quien actúa sin horizonte, quien no para de hacer sin saber hacia dónde se orienta su actividad. “Estar quemado” es sinónimo de andar desorientado, sin rumbo y carente de sentido o direccionalidad en su incesante y continuo movimiento.

El cansancio sutil aparece, también, cuando nos resulta difícil vivir plenamente cada cosa sencilla que vivimos como consecuencia del desasosiego que nos provoca la ansiedad por lo que nos queda por hacer, experimentar o vivir.

El cansancio sutil, con un cierto sabor a aburrimiento y desgana, va a lanzarnos a hacer “otra cosa”, pasar a hacer algo diferente, espectacular, novedoso o excitante.

A veces no somos conscientes de lo importante y decisivo de ese momento, en nuestro desarrollo personal, en el que las cosas van perdiendo espectacularidad, simplemente, porque las

vamos incorporando a la naturalidad de nuestro vivir cotidiano. El que ya no notemos nada no significa que no haya nada, sino que está en su lugar justo y adecuado, algo similar al zapato que, al quedarnos perfecto, ni siquiera notamos que lo llevamos puesto.

Cuando incorporamos algo, lo que antes era extraordinario se comienza a percibir y vivir como algo ordinario: *vivimos ordinariamente en lo extraordinario*. Extraordinario no tiene por qué significar “extra-cotidiano”, es decir, lo extraordinario no hay que sacarlo o vivirlo fuera o al margen de lo habitual y cotidiano. Sigo considerando lo “extraordinario” como una especie de *normalidad aún no conquistada*.

Cuando uno vive las cosas sencillas de cada día como expresiones de lo extraordinario, no tiene que lanzarse a nuevas indagaciones, no tiene que emprender nuevos movimientos de búsqueda y, por tanto, puede descansar y saborear lo que ya se tiene y lo que en ese momento se vive y se goza.

Descansar puede considerarse como un gesto de reconocimiento y exaltación de lo que uno ya es y vive: porque me siento realizado y colmado con lo que vivo puedo entregarme al descanso, puedo contemplar quien soy y lo que vivo en esta rama y no siento la necesidad de ir de rama en rama.

En cierto modo, cada descanso es un gesto de aceptación y reconciliación con lo que ya somos. Cuando llega a la meta, el atleta puede descansar. Yo no quiero hacer de mi vida una carrera interminable. La meta está en cada paso, en cada gesto y en cada movimiento con el que vamos trazando la coreografía de nuestra cotidianeidad.

Para hacer frente a los tres cansancios anteriormente descritos propongo tres dinámicas que son tres modos de descanso.

Cada uno de estos descansos tiene una resonancia peculiar con cada uno de los movimientos de la respiración e incluso con las diferentes estaciones del año. Abordaremos más extensa y profundamente esta correspondencia significativa respiración-estaciones del año-modos de descanso en capítulos posteriores.

Para el cansancio por saturación podemos plantear la dinámica del DES-HACER, propia de la espiración y que destaca en la estación del otoño.

Frente al cansancio por activismo podemos entregarnos al NO-HACER, característico de toda pausa y que corresponde a las pausas respiratorias que siguen a la espiración y a la inspiración y a las dos grandes pausas estacionales que representan el invierno y el verano.

Para el cansancio sutil planteamos un proceso de RE-HACER, una renovación o renacimiento presentes en cada inspiración y que caracterizan a la primavera.

CANSANCIO	DESCANSO	MOMENTO RESPIRACIÓN	ESTACIÓN
Por saturación	Des-hacer	Espiración	Otoño
Por activismo	No hacer	Pausa respiratoria	Invierno y Verano
Sutil	Re-hacer	Inspiración	Primavera

Descansar es un Des-hacer

En el otoño el árbol se deshace de sus hojas ya caducas y vacía sus ramas. Un esplendor nuevo irrumpe en ellas cuando aparecen desprovistas de un follaje que reposa en el suelo. Pero el árbol sigue manteniendo intacto todo lo esencial, sólo se desprende de lo superfluo, de lo que puede ser renovado.

En cada espiración podemos sentir cómo nos soltamos y nos deshacemos de lo que no es esencial, de las cargas, las tensiones y los agobios que puedan haber brotado en alguna de nuestras ramas.

Mientras descansamos, sostenidos en una prolongación consciente y gozosa de nuestra espiración, vamos dejando que todo lo que nos pesa o abrumba se vaya deshaciendo y lo vamos dejando caer en el asiento, en el suelo, en el sofá o en la cama.

Descansar es darnos tiempo para que se deshaga la pesada mole que da forma a nuestro cansancio. Podemos hacerlo con algún movimiento suave, siempre vivido y ejecutado con esta conciencia sentida y profunda de estar deshaciendo, soltando y descargando a través de dicho movimiento.

Podemos hacerlo, simplemente, con ese impresionante movimiento que es el “*soplo de la descarga*”: alargar la espiración y llevarla a distintas partes del cuerpo sintiendo que el cansancio y el peso que pueda sentirse en ellas se va deshaciendo y liberando.

En el capítulo “Descansar para Descargar” desarrollaremos más ampliamente este ejercicio. Cada tarde, cada noche puedo entregarme, aunque sólo sean cinco minutos, a esta sencilla y valiosa dinámica de deshacer los agobios del día.

Descansamos desde el deshacer cuando vamos simplificando nuestra vida, cuando vamos “*ocupando*” espacios vacíos, es decir, cuando en nuestros horarios y agendas tenemos espacios o momentos que “*están ocupados en estar desocupados*”. En el simple gesto de desocupar espacios y tiempos estamos descansando. En la meditación silenciosa, como forma sobresaliente de descanso, todo se va deshaciendo. También las continuas distracciones, que suelen aparecer cuando nos quedamos quietos y callados, se van deshaciendo con cada espiración. Cualquier pensamiento o inquietud, que entre a ocupar el espacio de mi atención consciente mientras descanso, será

invitado a deshacerse con el suave soplo de cada espiración y dejaremos que caiga, que se aleje o que se deshaga.

Descansar es un No-hacer

Tras el soltarse de la hoja en el otoño no hay ninguna prisa en el árbol por rebrotar de nuevo. El árbol se permite el lujo de estar durante el invierno en una prolongada pausa, en un largo reposo.

Cada descanso es un gesto de dimisión de nuestra condición de “*directores generales del universo*”. Cada vez que nos entregamos al no hacer estamos renunciando al endiosamiento y a la ilusión de omnipotencia. Descansar desde el no hacer es una fuente de humildad. La persona prepotente no puede concederse ninguna pausa porque cree que, si dejara de actuar, el mundo se vendría abajo.

Permitirnos descansar, parar o no hacer, lleva consigo un importante cambio cognitivo o conceptual: no somos dueños del mundo; el mundo no nos pertenece ya que pertenece a la Vida, su legítima propietaria. Esta modificación conceptual nos hará vivir las cosas de otra manera y nos instalará en una actitud de sabia humildad, desde la que encontraremos una insospechada legitimidad para nuestros descansos y pausas.

Caminar despacio, el contacto con los ritmos de la naturaleza, las relaciones gratuitas con los demás o meditar en silencio, pueden ser formas de descansar, desde esta actitud sostenida de quietud y sosiego que presiden el “no hacer”.

Descansar es Re-hacer

Cuando en el descanso nos entregamos a deshacer los pesos, cargas y cansancios y nos instalamos en una actitud de no hacer, en realidad estoy creando las condiciones idóneas para que todo se rehaga en mí.

En la pausa del invierno no es que no pase nada. Para la mirada superficial el árbol aparece como muerto. Pero, bajo tierra, en lo oculto, está sucediendo algo decisivo: se está preparando la gestación de una nueva primavera.

De manera similar, en el aparente no hacer nada de nuestro descanso está sucediendo algo fundamental: *nos estamos re haciendo por dentro*. Una mirada superficial, que nos viera sin hacer nada, pensaría que perdemos el tiempo. En realidad nos estamos ganando a nosotros mismos porque ese reposo y esa quietud que nos brinda el descanso están gestando nuestra renovación.

4

Las cuatro estaciones del descanso

Las cuatro “estaciones” o posturas básicas que sugiero para nuestro descanso o meditación son las que en la tradición china han sido consideradas como las “*cuatro dignidades*” del ser humano: estar de pie, sentarse, caminar y acostarse.

Propongo este nombre de “*estaciones*” de una manera intencionada por cuanto podemos acogerlas y vivirlas como *una invitación a “estar”, a permanecer atentos y conscientes* en cada una de ellas.

La primera de ellas, el estar de pie, solemos comprenderla y vivirla como estación de mero tránsito, como la postura provisional y transitoria que media entre ponernos de pie y comenzar a caminar hacia algún sitio.

No solemos “estar de pie”, a no ser que tengamos que permanecer así por algún tipo de exigencia o limitación externa: nos quedamos de pie haciendo cola ante una ventanilla, en un espacio público (sala, lugar abierto o medio de transporte).

No es habitual que deliberadamente elijamos el “estar de pie” como postura de reconocimiento interno o como posición de descanso.

Sí que solemos estar más tiempo sentados y es el sentarse una postura que buscamos como reposo. Pero, por lo general, cuando nos sentamos, lo hacemos para “hacer algo” (trabajar, comer, ver

una película...). Ya no es tan frecuente sentarse simplemente para “estar sentados” sin sobreponer a este permanecer en el asiento ninguna otra actividad.

Tal y como explicaremos más ampliamente a continuación, tanto *estar de pie* como *sentarnos* pueden ser posturas en las que podemos descansar. Para ello hemos de activar conscientemente todo nuestro sistema y mecanismo antigravitatorio, sirviéndonos de la energía que fluye desde la tierra como “savia” que alimenta y sostiene dichas posturas.

Por lo que respecta al caminar, tendemos a considerarla más una acción para “*llegar a...*” que para “*estar en*”... De hecho, nos pasamos buena parte de nuestra vida andando “sobre” nuestras piernas pero sin “estar” conscientemente en ellas. Podemos, sin embargo, vivir nuestro caminar como una sucesión ininterrumpida de continuos “*estar aquí-ahora*”, es decir, como la posibilidad de ser conscientes y de estar en cada paso que damos en lugar de exiliarnos y proyectarnos, antes de tiempo, al lugar de llegada o destino.

En el *caminar*, cada paso no es sino la oportunidad de elongarnos y crecer, suspendiéndonos hacia arriba al mismo tiempo que entregamos el peso a cada paso.

Finalmente la estación de *acostarse* se vive de una manera muy diferente cuando no nos limitamos a “tocar el suelo” sino que descansamos plenamente en él. Acostarse es el modo más habitual de reposo y descanso y solemos asociarlo al hecho de dormir. El “descanser”, sin embargo, como reiteraré en varias ocasiones a lo largo del libro, *no es para dormir sino para despertar*.

La conciencia “estacional” lleva implícita una *conciencia cíclica* y, como tal, nos invita a transitar de manera armónica y equilibrada por todas ellas, a lo largo de cada día. Si nuestro trabajo nos obliga a permanecer mucho de tiempo en una determi-

nada postura (de pie o sentado) podemos voluntaria y conscientemente “obligarnos” a estar tiempos de reposo en las otras posturas o estaciones, para que no haya un uso hiperbólico o exagerado de una sola postura en detrimento de las otras y del bienestar general de nuestro cuerpo.

Los patrones posturales inconscientes, profundamente arraigados en nuestra forma habitual de adoptar, de un modo concreto, una posición determinada, dificultan la mayoría de las veces nuestro “estar”, sobre todo el “estar descansadamente” en dicha postura.

La postura de mi cuerpo es mucho más que la posición anatómica o formal que adopto. Con ella sostengo, expreso y afianzo toda una manera de ver y entender el mundo.

Nuestros patrones posturales y de movimiento están tan firme e inconscientemente arraigados e incorporados que no es fácil percatarnos de ellos. Y no podremos modificar lo que sigue operando al margen de nuestro darnos cuenta.

Estamos ante una labor lenta, paciente y que va a llevarnos años, hasta que el cuerpo, lejos de ser una dificultad, se constituya en nuestra gran posibilidad para el descanso, la meditación y el silencio.

La integración armónica de las diversas dimensiones que nos construyen como personas es lo que más puede contribuir a conformar un descanso adecuado. Somos un todo integrado y armónico de elementos, partes y procesos diferenciados: procesos bioquímicos, anatómicos, fisiológicos, electromagnéticos, energéticos, emocionales y cognitivos.

Nuestra cultura ha distinguido dichas dimensiones separándolas y, en muchas ocasiones, oponiéndolas.

Propongo un descanso que las abarque, las integre y las armonice. Propongo un descanso que vaya conformando una determinada arquitectura corporal que lo haga posible y lo favorezca.

Dado que unas formas anatómicas particulares (posturas) producen una determinada correspondencia de sentimientos humanos, podemos buscar y establecernos en aquellas posturas que mejor correspondan a una vivencia profunda de descanso.

Hay una relación entre el proceso y la forma, la forma y el sentimiento, el sentimiento y la función. Se trata, por tanto, de hacernos conscientes de los procesos, formas y sentimientos, que mejor colaboran a la hora de desarrollar las funciones asociadas al descanso.

La conexión profunda y secreta entre forma y sentimiento es uno de los misterios más hondos de la existencia humana.

- Cada postura, en cada momento o gesto dado, manifiesta una *unidad indivisible entre anatomía y funcionamiento*.
- Cada postura expresa la coreografía de interrelación entre los diversos tejidos, capas, superficies y órganos de mi arquitectura corporal.
- Cada postura es una declaración expresa del estado emocional y un hacer aflorar a la superficie visible los latidos profundos con los que late el emocionar que me habita.
- Cada postura es *espejo y guía, mapa y territorio* de las diversas geografías de la conducta (*La vida maestra*, pág. 138).

Considero imprescindible el abordaje postural del descanso, máxime cuando tomamos conciencia de la doble función de cada postura. En primer lugar, en cada postura comunicamos estados profundos, ya sea ansia, amor, dolor, inquietud o descanso. En segundo lugar, con cada postura no estamos sino organizando estados de conciencia y acción.

Vivimos y nos relacionamos con los demás a través de las formas que construimos y de las posturas que adoptamos. Las diversas experiencias emocionales de la vida van creando una forma y un sentido. Nuestros procesos somático-emocionales

son el modo, la manera y la forma como nos hacemos a nosotros mismos y nuestras posturas lo expresan o reflejan.

Como consecuencia de ello, cambiar la situación personal en la vida implica cambiar el propio funcionamiento, no sólo cambios de mentalidad sino en las maneras de usarnos a nosotros mismos. En las “posturas” que adoptamos, no sólo expresamos determinadas posturas sino que *somos un modo de “posturarnos”*.

Es aquí donde sitúo una de las grandes posibilidades que nos ofrece el descanso, en cuanto “acción postural”, como elemento que puede llegar a ser decisivo en nuestro desarrollo personal.

En las experiencias de descanso invitamos a reposar y a recomponerse a nuestro cuerpo. Un cuerpo cuya forma expresa cómo “el pasado sigue viviendo, de alguna manera, en nuestro presente”.

Las experiencias negativas pueden llegar a afectar y distorsionar el crecimiento y el desarrollo humano. ¿Cómo? Inhibiendo o alterando las funciones orgánicas, exagerando unas y atrofiando otras.

Las experiencias negativas de los primeros años tienden a generar *procesos de colapso, hinchazón o congestión*. Las experiencias negativas más tardías tienden a producir *rigidez y estancamiento*.

Las experiencias negativas llegan a deformar la imagen corporal e incluso la autopercepción y nuestro modo de pensar.

Todas y cada una de las experiencias vividas representan cada uno de los movimientos con los que hemos ido *modelando* nuestro cuerpo. En cierto modo, todo lo vivido, nuestro pasado, quedó atrás en el recuerdo pero sigue presente en nuestro cuerpo. Llamo a este tipo de memoria *los “recuerpos”*.

Es importante distinguir posiciones *ocasionales* de posiciones *fijadas (habituales o permanentes)*. Las posiciones habituales pueden terminar volviéndose casi permanentes conformando una determinada postura.

Toda forma expresa, refleja y manifiesta el modo concreto de vivir y desarrollar el *pulso de todo movimiento*: ante un hecho o acontecimiento nuestro cuerpo puede *dilatarse, expandirse, estirarse, contraerse o encogerse*.

Cada postura se modela a partir de la dialéctica polar de dicho pulso: el cuerpo se aprieta o se suelta, se refuerza o se inhibe, se tensa o se relaja, se cierra o se abre.

Ambos polos son inevitables e imprescindibles: el cuerpo, la postura me permite expandirme o contraerme, decir si o no, abrirme o cerrarme, dar y recibir e incluso retener.

Cada postura es una declaración expresa de cómo vivo, interpreto, siento y me afecta todo cuanto sucede y me sucede. El ser humano no simplemente *se coloca* sino que *se postura*. Cada postura es la emisión hacia fuera de un *autodiálogo interno* continuo.

Un abordaje “postural” del descanso y una consideración “corporal” de los procesos de meditación y espirituales va a incidir significativamente en nuestro carácter y en nuestras actitudes y en nuestro desarrollo y crecimiento personal.

A veces confundimos carácter con identidad y persona con personalidad. De ahí que haya personas que justifican su dificultad para pararse y descansar diciendo que “son así” y defiendan su activismo y su hacer compulsivo como un rasgo de su carácter o lo reconozcan como una característica de su personalidad.

Nuestro carácter, sin embargo, no es otra cosa que “*un sistema de reacciones aprendidas que configura nuestro modo de movernos, de pensar e incluso la forma de respirar y de hablar*”. Cuando un gesto concreto o posición queda anclado y se hace algo fijo, continuo, termina configurando un determinado carácter. Es algo plástico que se conforma a lo largo de los años y que, por tanto, puede cambiar y evolucionar.

El carácter, en palabras de Paz Torrabadella, es “*como una camiseta en la que cada uno anuncia, en grandes letras, por delante y por detrás, cómo han de tratarle y qué pueden esperar de él*”. La mayoría de las veces no somos conscientes de ello porque ignoramos en parte el “lema de nuestra camiseta”.

La observación y la toma de conciencia de la postura pueden ayudarnos a desentrañar los gestos y sentimientos básicos que conforman la misma. Es decir, podemos ver el “lema de nuestra camiseta”, los rasgos de nuestro carácter, las actitudes de fondo de las acciones que realizamos, reconociendo la *actitud postural*. Se trata de darnos cuenta de qué posiciones adoptamos y cómo nos hacen sentir. Es como hacer una especie de *radiografía o scanner postural*, una disección minuciosa de cada *escultura posicional*: posición global del cuerpo (eje, diversos segmentos corporales e interrelación entre ellos), actitud o tono muscular (distensión o contracción), modo de respirar, mirada...

La postura, los gestos y movimientos *traducen o expresan* actitudes pero también las *crean*, las *manifiestan* y las *mantienen*. La postura no sólo expresa o denota un determinado estado interno sino que también lo alimenta.

Las cuatro estaciones del “descanser” nos plantean un uso más consciente y adecuado de cuatro posturas básicas que podemos convertir en manifestación y expresión de nuestra voluntad de descanso, sosiego y reposo.

El *uso consciente y deliberado* de cada una de las posturas o estaciones me parece fundamental en una adecuada gestión de los tiempos de meditación o descanso. Por eso, el abordaje de estas cuatro estaciones o propuestas posturales es una parte habitual y decisiva en el desarrollo de los cursos *Descanser: descansar para ser*.

Cada persona ha de comprender, desde sus propias vivencias corporales, el sentido y alcance de cada postura. Esto le permitirá

elegir la postura o estación que más convenga a sus intenciones o necesidades. Esto le permitirá entender, por ejemplo, cómo la estación de sentarse es la más indicada para mantener la alerta mental y para un pensar sereno y claro y cómo estar acostado es menos apropiado si lo que se desea es una meditación o trabajo espiritual ya que, si no se está lo suficientemente descansado, puede aparecer la somnolencia y hacer que nos durmamos.

Podemos desarrollar, también, el hábito y la actitud de hacernos conscientes y darnos cuenta de cómo estamos posturándonos, de cómo estamos y no sentimos en la postura que adoptamos en cada momento.

Después de la toma de conciencia de nuestra postura podemos pasar a una dinámica de *colocación adecuada* de la postura que hayamos elegido. Para ello podemos servirnos de las múltiples sugerencias y orientaciones que se han ido planteando desde las diversas técnicas y escuelas corporales (Antigimnasia, Rolfin, Reeducción postural global, DFA o Duggan French Approach, Eutonía, Bioenergética, Técnica Alexander, Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, etc.).

Una vez modelada adecuadamente la postura o estación elegida, simplemente debemos permanecer en ella con una actitud de reposo y descanso y atentos, por ejemplo, a nuestra respiración. Y nada más. Y nada menos, porque con esta sencilla dinámica nos estamos entregando a un profundo descanso.

Ya que cada postura representa una actitud mantenida continuamente y marca, en cierto modo, una predisposición a actuar de una manera determinada, podemos *reequilibrar las posiciones fijas o ancladas*:

- 1) Tomando conciencia de ellas y reconociendo las “*postura-base*” que solemos adoptar de manera espontánea;
- 2) Exagerándolas o intensificándolas, dándoles más volumen para hacerlas más presentes y conscientes;

- 3) Realizando los gestos, movimientos o pulsos contrarios, dando más tono o fuerza a lo que esté extendido o cedido, aportando más distensión a lo que está acortado o contraído, abriendo lo que está cerrado, conteniendo lo que está excesivamente abierto, etc.)

En cada postura modelamos una *escultura* en la que damos forma material a cómo vivimos lo que vivimos y a cómo nos vivimos en eso que vivenciamos. Nuestras posturas son, además, la base para la *relación con los otros*: las relaciones humanas son *interacciones posturales*. Nos relacionamos a través de las posturas y formas que construimos.

Nos construimos, nos hacemos más humanos cuando, en cualquiera de las posturas que adoptamos, no hacemos sino construir un pequeño templo en el que un espíritu renovado y descansado puede moverse a sus anchas.

Por eso, el descanso, al remodelarnos y recomponernos, nos devuelve con otra presencia al encuentro con los otros y con el mundo.

Estar de pie

“De pie, solo e inmutable, uno puede observar todos misterios, presentes en cada momento y que siguen incesantemente. Esta es la puerta a las maravillas indescriptibles”.

(Lao Tse)

Ponernos de pie ha sido uno de los logros más importantes y decisivos en la evolución que nos ha ido haciendo humanos. La posibilidad de alzarnos y mantenernos de pie no ha sido sólo un *ejercicio de destreza corporal* sino que arrastró consigo *un despertar de nuestra humanidad y un desarrollo de la conciencia*.

La progresiva puesta en pie ha supuesto un largo camino hacia una nueva perspectiva en el mirar y el movernos. No ha consistido sólo en un cambio posicional sino en un *posturarnos* de otro modo ante nosotros mismos y ante lo que nos rodea.

Estar de pie es una estación que nos refleja ya que pone de manifiesto el modo de usarnos a nosotros mismos: la prisa, la ansiedad, la tensión, la impaciencia, la serenidad, la calma, la vivacidad o la apatía que nos habite, la mostraremos en la manera concreta de mantenernos de pie.

Ponerse de pie es una *manera de llamarnos a nosotros mismos*. Estar de pie es una posibilidad de habitarnos en el edificio de un cuerpo sostenido en los pilares de la *verticalidad*.

Estar de pie es una manera de afirmar *la dignidad que nos habita*, de defender el espacio inviolable y sagrado de la libertad personal y de luchar contra toda opresión y tiranía. El oprimido se pone en pie para afirmar su dignidad y recuperar su libertad.

Estar de pie es *una postura cargada de valentía* porque en ella dejamos al descubierto nuestras vísceras y entrañas y exponemos de frente nuestros órganos más vitales, frágiles y vulnerables.

Cómo somos o estamos se manifiesta en nuestro estar de pie y en el tipo de conexión que mantenemos con el suelo. Lo importante de este estar de pie es que es alguien el que está de pie. Podemos decir que *“hay sujeto”* cuando alguien es capaz de mantenerse en pie. Decir de alguien que *“no se tiene en pie”* es como decir que *“no se tiene a sí mismo”*.

Ahora bien, ¿quién está de pie? y, sobre todo, ¿cómo está de pie?

Estar de pie es la postura por excelencia para experimentar la plena *presencia*.

Cuando recibimos a alguien, cuando nos queremos hacer presentes, nos ponemos y permanecemos de pie. La esencia que emerge, se presenta y se manifiesta cuando estamos de pie y dice: *“Aquí estoy yo”*.

En los encuentros *Descanser: descansar para ser* invito a hacer del “estar de pie” no una mera *estación de tránsito* sino a considerarla con valor en sí misma y planteo el reto de poder vivirla como postura de descanso.

Ciertamente no es habitual asociar esta postura a una actitud de reposo. Nuestra posibilidad de descansar en ella está condicionada por nuestra evolución como especie. Aún no hemos culminado el proceso de verticalización y el estar de pie nos sigue costando.

Estar de pie puede ser una estación para:

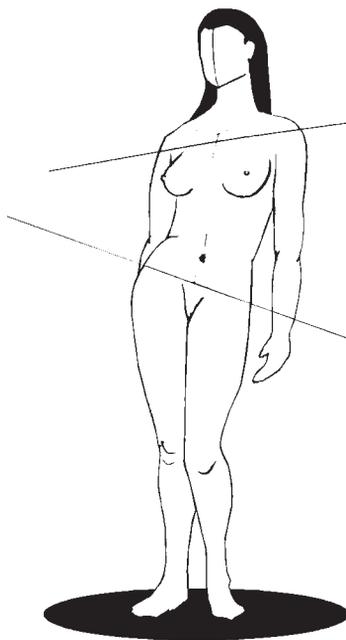
- estar, permanecer
- estar presente
- ser “un presente”, un regalo.



Estar de pie.
Postura inadecuada 1



Estar de pie.
Postura inadecuada 2



Estar de pie.
Postura inadecuada 3

Ejercicio- Experiencia: “Estar de pie” (I). El estar de pie consciente

Se trata de un ejercicio para explorar de manera consciente la postura de estar de pie.

Ponte de pie y cierra con suavidad los ojos.

¿Dónde está tu conciencia? ¿Hacia adónde apunta tu atención?

Es curioso que aunque la propuesta es “estar de pie”, solemos irnos más hacia arriba, más hacia lo que se agita en la cabeza que hacia lo que podamos sentir en los pies.

Simplemente vas a estar atento/a a lo que sucede: tal vez compruebes que, aunque tengas los ojos cerrados, tras los párpados se mantienen unos ojos inquietos, en movimiento, activos.

Observa cómo el simple darte cuenta de esa tensión la suelta, cómo al ser consciente disuelves un conflicto o tensión de la que no te dabas cuenta.

Así, al soltar la tensión de tus ojos liberas energía que puedes usar para estar de pie de una manera más plena y equilibrada.

Te das cuenta y experimentas que no tienes que emplear los ojos para estar de pie, que puedes abandonarte simplemente a sentir tu estar de pie.

Tal vez te estés fijando en las dificultades tratando de corregirlas.

Esto es normal porque gran parte de tu educación se ha enfocado al análisis de las dificultades para corregirlas.

Olvídate ahora por un momento de las críticas, juicios o valoraciones y permanece simplemente abierto y receptivo ante cualquier cambio que pueda presentarse. Permite que se amplíe en ti la conciencia, tu darte cuenta directo y simple y le darás así a las cosas y situaciones la oportunidad de resolverse, recolocarse y ajustarse por sí mismas.

¿Sientes sobre qué estas de pie?

¿Cómo es tu relación con el suelo?

¿Estás simplemente de pie sobre el suelo, con todo el pie?

¿Te apoyas sobre tus pies o te apoyas sobre el suelo?

Simplemente deja que suceda tu estar de pie y observa y registra sin más, lo que sucede.

Observa cómo cada parte de tu cuerpo está participando de tu estar de pie.

Atiende especialmente y escucha cómo están participando los dedos de los pies, los talones, los tobillos y rodillas, la pelvis, los hombros y el cuello... en tu estar de pie.

Siente y vive tu estar de pie como un gesto unitario de la totalidad de tu cuerpo/persona.

Siente que estás de pie, desde los pies a la cabeza.

Enraizarnos en el descanso

Si nuestros pies pueden ser considerados y atendidos como *lugar o espacio de enraizamiento*, la posición de “estar de pie” puede ser estación o postura privilegiada para *arraigarnos*.

El enraizamiento es un aspecto fundamental a cuidar a la hora de promover y facilitar nuestra estabilidad y nuestro reposo.

Si un sistema energético no está conectado a la tierra cualquier sobrecarga lo hará estallar. Una persona desarraigada o que no mantenga una adecuada relación con la gravedad de la tierra se sentirá sobrecargada y puede llegar a sentirse abrumada por sensaciones fuertes, por el peso de sus tareas y responsabilidades o por cualquier sobrecarga de tipo emocional. De manera inconsciente tenderá a evitar eso reduciendo su sensibilidad. Esta labor no consciente de insensibilización se realiza, sobre todo, a base de tensionar y a través de una alteración en la respiración, que comienza a realizarse de manera acelerada, arrítmica y superficial.

Los seres humanos somos como árboles, arraigados en la tierra y proyectados hacia el cielo. Si un árbol se desarraiga se seca. La persona desarraigada convierte su vida y su espiritualidad en algo abstracto y sin impulso vital.

Como criaturas de tierra estamos conectados al suelo, a la tierra a través de nuestras piernas y pies. Una persona enraizada, mantiene una adecuada conexión vital con la tierra, tiene los pies en ella, sabe quién es y dónde está y está conectado y fluye con las realidades básicas de la vida. Tener los pies en la tierra es estar en contacto con la realidad y la gran posibilidad para poder estar “aquí-ahora”, en lo real que tenemos justo ante nosotros.

Con relación a la *anatomía corporal del enraizamiento*, lo más decisivo no es lo fuertes que sean las piernas sino la sensibilidad que tengan.

Las piernas fuertes, pesadas y musculosas parecen, aparentemente, lo más adecuado para sostener a una persona. Sin embargo, con frecuencia funcionan de una manera más bien mecánica. A menudo las piernas excesivamente fuertes y pesadas revelan a una persona que ha buscado superar una inseguridad muy profunda a través del desarrollo muscular. Algo similar a lo que sucede con personas de piernas poco desarrolladas pero con hombros anchos y fuertes: inconscientemente, temerosos de caer o ser abandonados se sostienen a sí mismas por los hombros, en lugar de buscar apoyo en el suelo. Es la actitud que denomino del “emperchado”.

Una posible señal de ausencia de enraizamiento o de un débil o inadecuado arraigarse es mantener las rodillas tensas al pararse y estar de pie. Esta posición mantiene tensas las piernas y limita su sensibilidad impidiendo que las rodillas realicen su papel de amortiguadores. Las rodillas ceden o se flexionan cuando sobre el cuerpo recae un sobreesfuerzo permitiendo así que el exceso de fuerza o presión atraviese las piernas y descargue en el suelo.

Cuando las rodillas se mantienen tirantes la presión del esfuerzo se dirige y tiende a focalizarse en la región lumbar. Cada vez que tensamos las rodillas en una situación de presión o sobreesfuerzo, ya sea físico o psicológico-emocional, estamos exponiendo la espalda a una sobrecarga que puede derivar en una lesión.

Pararse con las rodillas ligeramente flexionadas puede resultar inicialmente incómodo cuando no se está acostumbrado a hacerlo. Cuando los músculos se cansan, en lugar de tensar o atirantar las rodillas, podemos sentarnos y descansar para aliviar la fatiga.

La tirantez de las rodillas puede aliviar el dolor pero sólo porque las piernas se atiesan y pierden así buena parte de su sensibilidad.

La posición en la que se mantienen las rodillas tirantes y se hace recaer el peso del cuerpo sobre el extremo los talones es muy poco segura y desequilibrada. Esto se puede comprobar fácilmente porque cuando a una persona en esta posición se le empuja con un dedo contra su pecho cae con bastante facilidad hacia atrás.

Cuando las piernas no son sensibles el contacto con el suelo deviene y se vive como algo mecánico. No basta con saber uno que tiene los pies en el suelo. También podemos *saborear* un amplio contacto de la planta con la tierra. Lo más importante es ese proceso energético por el que la onda de excitación o movilización de la energía desciende-asciende por todo el cuerpo.

Como afirma Alexander Lowen “*nos sentimos enraizados cuando la onda de excitación llega al suelo, invierte su dirección y fluye hacia arriba, como si la tierra nos empujara para sostenernos erguidos*” (*La espiritualidad del cuerpo*, pág. 117).

En cuanto a la *psicología del enraizamiento*, observar cómo la persona se tiene de pie y de qué manera se conecta y contacta con el suelo nos ofrece informaciones que pueden ser relevantes para la comprensión de sus actitudes y del conjunto de su personalidad.

Una persona firme y segura adoptará una postura *natural* y *espontáneamente erguida*.

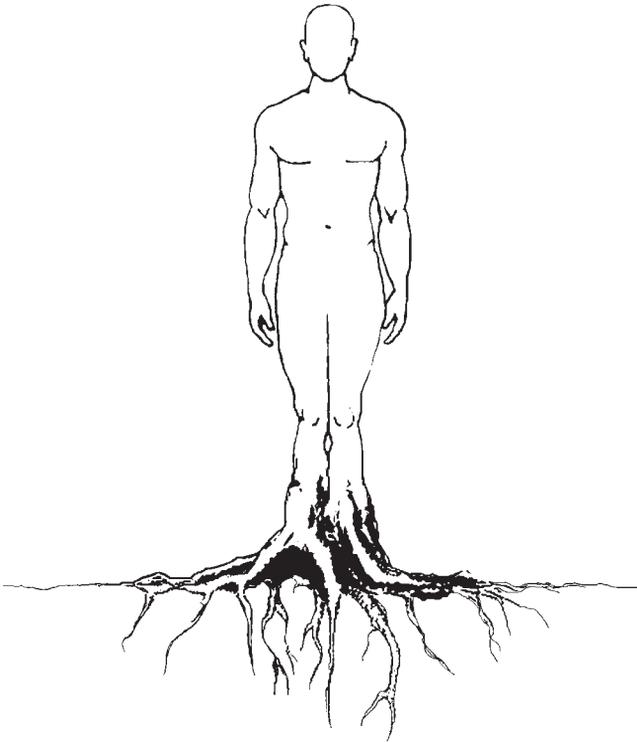
Una persona temerosa asumirá una *postura encorvada*.

La persona triste, deprimida tiende a *postrarse, a encogerse*.

La persona que trata de negar o compensar sentimientos de inseguridad adoptará una *postura rígida y poco natural*, algo similar a la rigidez y firmeza del soldado.

La cualidad del enraizamiento de una persona configura su sensación interna de seguridad y, por consiguiente, de descanso.

El trabajo del enraizamiento podemos iniciarlo tomando conciencia de nuestra articulación con la realidad desde los pies, a partir del darnos cuenta del contacto de los pies con el suelo.



Estar de pie. Enraizamiento

**Ejercicio- Experiencia: “Estar de pie” (II).
Autoobservación. Contacto pies-suelo**

1. Dibuja en dos folios la silueta de los dos pies. Anotar en una esquina el nombre y 1-I, 1-D según corresponda al pie izquierdo o al derecho.
2. Colócate de pie colocando las plantas sobre las siluetas dibujadas. Estate atento al contacto con el suelo y ve anotando en el interior de las siluetas las zonas de tensión (márcalas con líneas) y las zonas de no contacto (señálalas con circulitos).
3. De los dos pies elige aquél más conflictivo, con mayor tensión o zonas de no contacto. Vuelve a hacer otra silueta de dicho pie. Anota en la esquina superior nuevamente el nombre y 2-I o 2-D, según hayas escogido el izquierdo o el derecho.
4. Durante unos cinco minutos procede a hacer un masaje de dicho pie con una pelotita de tenis o similar, que sea dura. Es importante asegurar que se masajea toda la planta:
 - retirando, soltando las tensiones
 - extendiendo la planta, recuperando el espacio en las zonas de no contacto.

Procura mantenerte en equilibrio, apoyándote en la pared o en una silla si fuese necesario, hasta que, finalizo el tiempo de masaje de la planta con la pelota, vuelvas a colocar el pie masajeado sobre la última silueta dibujada y numerada con el número 2.
5. Coloca el pie conflictivo sobre la silueta y haz de nuevo el gráfico de zonas de tensión y de no contacto. Comparar con lo obtenido en el paso 2.

**Ejercicio- Experiencia: “Estar de pie” (III).
Ejercicio de arraigo básico (A. Lowen)**

Este ejercicio se utiliza en la terapia bioenergética para devolver el autocontrol a una persona en estado de sobreexcitación y es muy útil si queremos conservar la armonía al envejecer. La edad afecta más a las piernas que a otras partes del cuerpo. “Somos tan jóvenes como lo son nuestras piernas”.

Colócate con los pies derechos y separados unos 30 o 40 centímetros.

Inclínate hacia adelante hasta tocar el suelo con las yemas de los dedos de las dos manos, flexionando las rodillas tanto como sea necesario. Es importante que la flexión no la hagas encorvando el pecho sino desde el pliegue de la ingle.

Deja que el peso del cuerpo descance en la base del pie, no en las manos ni en talones.

Manteniendo las puntas de los dedos sobre el suelo, estira lentamente las rodillas pero sin llegar a atirantarlas o tensarlas.

Mantén esta posición durante unas 25 inspiraciones, respirando fácil y libremente.

Es muy probable que las piernas comiencen a vibrar. Si tal cosa ocurre no es sino una señal de que fluyen ondas de excitación y la energía empieza a fluir.

A veces, si no se produce ninguna vibración puede deberse a que las piernas están demasiado tensas. Obsérvalo y flexiona y estira lentamente las piernas de manera reiterada. La flexión y el estiramiento han de ser mínimos, lo suficiente para mantener las rodillas blandas.

Repetir este ejercicio unas 25 inspiraciones o hasta que comience una vibración.

En la posición anterior pararse sobre una sola pierna mientras se levanta del suelo la otra pierna. Este movimiento aumenta la carga en la pierna apoyada y favorece la vibración.

Puedes acabar el ejercicio adoptando la postura de “sentadola en cuclillas”. Esta posición también favorece la sensación de arraigo ya que uno se acerca al suelo todo lo posible sin llegar a estar sentado o tendido. Es una postura que los niños adoptan con facilidad y de manera habitual. La mayoría de los adultos occidentales tendemos a caer hacia atrás al adoptar esta postura.

La incapacidad para permanecer en cuclillas sin ninguna ayuda o apoyo se debe a la excesiva tensión que solemos tener en muslos y nalgas y en la región lumbar.

Coloca los pies derechos a unos 20 cm uno del otro, ponte en cuclillas y permanece en dicha posición, manteniendo las piernas y pies paralelos e imantadas las plantas al suelo sin levantar los talones.

Si tienes dificultades para mantener esta posición puedes agarrarte a algún mueble pesado colocado al frente o colocar algo (una toalla enrollada, un libro...) bajo los talones mientras estás en cuclillas, sólo lo justo para permitir mantener la posición pero sin llegar a que te resulte excesivamente cómodo. En este caso se anularía el valor del ejercicio que precisamente consiste en estirar los músculos contraídos de las piernas.

También puedes favorecer la posición balanceándote sobre los pies y haciendo oscilar el peso del cuerpo hacia adelante y hacia atrás.

Si la posición te provoca dolor puedes ponerte de rodillas, extender las piernas hacia atrás y sentarte sobre los talones. Luego vuelve a la posición en cuclillas. Puedes alternar estas posiciones según creas conveniente.

**Ejercicio- Experiencia: “Estar de pie” (IV).
Suspensión y elongación. Crecer**

Date un tiempo para explorar y darte cuenta de cómo es tu estar de pie.

Simplemente deja que tu estar de pie sea algo que sucede, algo que observas y de lo que tomas conciencia sin más.

Observa cómo cada parte de tu cuerpo participa y se implica en ese modo de estar de pie.

Céntrate ahora en tus pies, en las plantas de tus pies.

Siente la superficie de contacto de tus pies con el suelo.

Siente cómo tus plantas se imantan con el suelo. Esa imantación expande tus plantas.

Piensa ahora en el centro de la tierra, en el magma del núcleo de la tierra como un poderoso imán, como una impresionante fuente de energía.

Piensa y siente una corriente de energía que se dirige desde el centro de la tierra hacia tus pies, como una raíz interminable que te une y te enraíza al núcleo de la tierra.

Esa raíz, como un canal, nutre tus pies de energía. Siente cómo tus pies se llenan de esa energía. Esa energía, como la savia de un árbol va ascendiendo por los tobillos, piernas, muslos, pelvis, médula, núcleo del cerebro y sale por la parte superior de tu cabeza, proyectándose hacia el infinito.

Date un tiempo para conectar, a partir de una conciencia profunda y sentida de imantación con la tierra, con tu núcleo del cerebro, con tu lengua y con tu médula.

Manteniendo la atención y conciencia en la presencia de la lengua en tu boca, como una energía en expansión, libera la energía del núcleo del cerebro. a través de la médula. Siente esa energía fluir por el coxis y los pies hacia abajo, hacia el centro de la tierra y, por arriba, hacia el infinito.

Sostén tu estar de pie ahí, en ese estado de conciencia-energía.

Es importante que tus pies permitan que las rodillas queden sueltas. En un apoyo amplio y centrado, las tibias se reordenan y las rodillas encuentran su dirección.

LAS CUATRO ESTACIONES DEL DESCANSO

Puedes quedarte de pie, inmóvil, creciendo “hacia arriba y hacia abajo”, a un mismo tiempo, simultáneamente. O si lo prefieres puedes ir limpiando ahora por el movimiento ese estar de pie, sin desplazarte, para que sea un estar de pie desde la suspensión.

Deja que esa suspensión te revele las sensaciones, sentimientos, emociones y significados que para ti tiene este estar de pie.

Ahora puedes quedarte el tiempo que quieras descansando en esta estación de “estar de pie”. Puedes incorporar la autoconsigna “yo descanso”.



Estar de pie.

Crecer en vertical. Presencia y Dignidad

Sentarse

Es el sentarse una postura que buscamos como reposo. Pero, por lo general, cuando nos sentamos lo hacemos para “hacer algo”. Lo que ya no es tan frecuente es sentarse simplemente para “estar sentados” sin sobreponer a este permanecer en el asiento ninguna otra actividad.

Normalmente estamos demasiado ocupados como para poder sentarnos y descansar. Y cuando, finalmente, nos sentamos, es para entregarnos a alguna actividad: nos sentamos para trabajar, para comer, para ver una película, etc.

Sentarse es una “estación” que podemos colmar de otros significados y vivencias. Sentarse es quedarnos sosegados y en actitud de reposo en el asiento. Al sentarnos dejamos que nuestro ajeteo se detenga: nos paramos y nos sentamos para que todo pueda asentarse.

Si “descanser” es “descansar para ser” y la palabra “ser” procede de “sedere”, que hace alusión a “estar sentado, bien aplomado y estable”, tendremos que devolver a esta estación de sentarse todo su significado y valor.

Para los griegos “ser” evoca “la gran quietud”, “el gran sosiego”. Al sentarnos podemos estar haciendo del descanso nuestra “sede”.

La Biblia está plagada de invitaciones a “sentarse y escuchar”. En ella hay un episodio especialmente significativo que es todo un canto de exaltación al sentarse y descansar. Me refiero al conocido episodio de Marta y María.

“Entró Jesús en una aldea, y una mujer de nombre Marta lo recibió en su casa. Esta tenía una hermana llamada María, que, sentada a los pies del Señor, escuchaba su palabra. Y Marta se multiplicaba para dar abasto con el servicio; hasta que se paró y dijo:

—Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sola con el servicio? Dile que me eche una mano.

Pero el Señor le contestó:

—*Marta, Marta: andas inquieta y nerviosa con tantas cosas; sólo una es necesaria. María ha escogido la parte mejor, y no se la quitarán*” (Lc 10, 38-42).

Marta veía en Jesús “*una boca que alimentar*”, “un hacer” mientras que, para María, Jesús representaba “*una boca de la que alimentarse*”, “un dejarse hacer”.

Sentarse puede ser acogida como una ocasión para dejarnos hacer y nutrir por el descanso.

En la cultura hebrea, el término que se utiliza para designar el estado de calma y de una mente aquietada está unido al concepto de sentarse. Además, la palabra que designa la postura de sentarse es “*shevet*”, que como puede apreciarse a simple vista, tiene una estrecha correspondencia con la idea de “*Shabat*” (el Sábado o día sagrado de descanso). Hay una historia que cuenta cómo al recibir los mandamientos pidieron a Dios una muestra de esa vida plena y gozosa que lograrían con su observancia y cumplimiento. Dios ofreció el “*Shabat*” como esbozo y adelanto del Paraíso futuro.

Sentarse puede significar traer al asiento, en este momento, un trocito del “*Shabat*”. Sentarse puede significar, por tanto, traer a nuestra silla o banquito de meditación “un pedacito del cielo” y vivir por adelantado lo que se espera como vida plena tras la muerte.

Sentarse es una postura que nos invita al abandono, al despojo, a vaciarnos y entregarnos, en una simple silla.

Sentarse es una manera tan sencilla como impresionante de sumergirnos en un fecundo descanso. Al sentarnos podemos entregarnos al descanso. Cada “sentada” es una pausa que nos recompone, es una quietud que nos conduce al adentro y un espacio que puede devolvernos a la calma y a nuestra verdad más íntima. Moratiel escribió que “*la silla es hoguera íntima que alumbra*

y alienta. Volverse silla es volverse quietud y paz. Hacia la paz se va en una silla a lo largo de los años. Nadie nos cuida, nos pastorea tan amorosamente como la sobriedad de una silla”.

Aún recuerdo vivamente cómo algunos de mis maestros castigaban en clase con este imperativo: “Siéntate y te callas”.

En los cursos *Descanser* invito continuamente a vivir este sentarnos y callarnos no como *un castigo* sino como *una bendición*.

Ahora bien, ¿qué suele ocurrir cuando simplemente nos sentamos para no hacer nada y permanecer en silencio?

Dado que estamos acostumbrados a los objetivos, las expectativas, las pretensiones y los logros, rápidamente nos surgen dos interrogantes e impulsos:

¿qué tengo que hacer? y ¿cómo he de hacerlo? De manera casi inmediata nos ponemos en acción: queremos lograrlo, hacerlo ya y hacerlo bien.

Entonces surgen las dudas: ¿estaré haciéndolo bien? y pronto aparecen la prisa, y la impaciencia que hacen que nos preguntemos ¿cuándo lo conseguiré?

Las dinámicas anteriormente descritas no son nada extrañas, por el contrario resultan muy comprensibles, sobre todo, si tenemos en cuenta que hemos sido educados a la sombra de una auténtica “pedagogía por objetivos” y que somos miembros de una sociedad que se define por la eficacia, la productividad y el activismo.

Cada vez que nos entregamos a la realización de algo aparecen tres elementos o actitudes:

- Al inicio aparece *la precipitación*, que nos hace empezar de manera inmediata
- En el desarrollo surge *la duda* que nos hace cuestionarnos si lo estamos haciendo bien
- En la finalización puede asaltarnos *la impaciencia*, que nos lanza a querer acabarlo pronto y nos apremia a acabarlo ya.

Para “*descansar*” todo lo anterior va a ser más un obstáculo y una dificultad que una ayuda o algo favorable. *Descansar* no es algo que se hace, sino algo que “sucede”, que ocurre; no es un logro sino un acontecimiento. Por eso, podemos y debemos sentarnos y no hacer nada. Pero, lo cierto es que “nos resulta mucho más costoso, más árido... el “no hacer” que el “hacer”.

Mi modo de sentarme expresa, configura y conforma una manera de sentirme y de sentir. Pienso y siento como me siento. De hecho, si alguien nos dice: “*me siento bien*”, no sabemos si nos está diciendo que se siente internamente bien o que se sienta bien en el asiento. La relación estrecha entre la postura y el estado interno se hace, una vez más, algo obvio y evidente.

La propuesta es sencilla: *sentarnos para sentirnos descansar* descansando, “*descansiendo*”.

La estación de “sentarse” se nos presenta como el gran reto de descansar simplemente sentándonos para no hacer nada.

¿Qué tenemos que hacer? Simplemente “sentarnos y no hacer nada”.

¿Cómo hemos de hacerlo? Simplemente “dejamos que suceda”. El único movimiento será el “no-movimiento”. Lo único que se me pide es estar en quietud y en silencio, manteniéndome atento.

Lo único que “haremos” es “dejar de hacer” lo que puede estar impidiendo que ese “acontecimiento” del descansar se revele, se manifieste y ocurra.

No confundamos este “sentarse y no hacer nada” con la pereza, el apoltronamiento o la apatía. Este “*sentarse y no hacer nada*” implica una dinámica interior de un gran alcance en la que:

- Dejamos que todo se asiente en un proceso que va desde la *desestructuración* a la *reestructuración* pasando por la *armonización* del espacio interior.

- Permitimos que suceda lo que sucede. Dejamos que todo nos llegue como es, sin juicios, valoraciones ni interpretaciones y así lo recibimos y acogemos.
- Nos abandonamos y entregamos a la experiencia de Algo (Alguien) que nos envuelve y nos habita y que “presentimos” como una Realidad que nos supera, nos trasciende, nos cobija y nos nutre.

Ejercicio- Experiencia: “Sentarse” (I).
Ejercicio de autoobservación

Date un tiempo para explorar y darte cuenta de cómo es tu estar sentado/a.

Localiza y sé consciente de los isquiones (huesos de sentarse). Para ello, siéntate sobre las manos en una silla y notarás con claridad esas dos protuberancias óseas.

Observa si el cuerpo cae más hacia un isquiún que hacia el otro o, por el contrario, sientes un reparto equilibrado del peso a ambos lados.

Siéntate y levántate varias veces. Registra hasta el más mínimo detalle los movimientos que realizas para levantarte y volverte a sentar. Sobre todo esté atento/a al cuello.

Quédate sentado/a. Hazte consciente y registra todas las sensaciones e informaciones que observas: peso, colocación, movimientos, zonas de tensión...

Sentados, la columna sostiene un tercio más de presión que cuando estamos de pie.

Muchos trastornos pueden verse originados o agravados por el mantenimiento, durante muchas horas, de posturas incorrectas, mientras se está sentado.

Cuando mantenemos mucho tiempo una postura incorrecta termina siéndonos familiar y acabamos sintiéndonos cómodos en ella. Sin embargo, ninguna postura incorrecta, por más cómoda o agradable que nos resulte a primera vista, es favorable para el descanso. Sólo podemos descansar sentados si nos sentamos adecuadamente.

Jonathan Drake, en su libro *Postura sana* (Martínez Roca, 1992), señala cuatro maneras “incorrectas” de sentarse que no son nada propicias para el descanso y que, no obstante, son muy habituales:

1. **Sentarse encorvado.** El cuerpo parece como desplomarse o apoltronarse en el asiento. Hay una falta de tono así como una clara ausencia de suspensión. El peso se lleva o se sitúa en la parte posterior de la pelvis que aparece inclinándose en exceso.
2. **Sentarse tieso, rígido.** Consiste en erguir la espalda con un exceso de tensión. El peso se desplaza hacia los huesos y/o músculos del muslo. Al mismo tiempo se arquea la lumbar.
3. **Piernas cruzadas.** El peso recae sobre uno solo de los isquiones haciendo que el cuerpo, especialmente la pelvis, se incline o ladee lateralmente.
Es muy fácil que la persona se encorve al cruzar las piernas. Cruzar las piernas conlleva otro riesgo añadido: se dificulta la circulación de la sangre. A la persona que habitualmente cruza las piernas le resultará inicialmente antinatural e incómoda la nueva postura más adecuada.
4. **Piernas y pies juntos.** Genera una gran tensión en la cara interna de los muslos y en toda la cadera. En el estar sentados debemos procurar mantener un estado de cierta *elasticidad*.

No olvidemos que “*cuando perdemos dicha elasticidad para sentarnos, la perdemos también para muchas otras cosas*”.

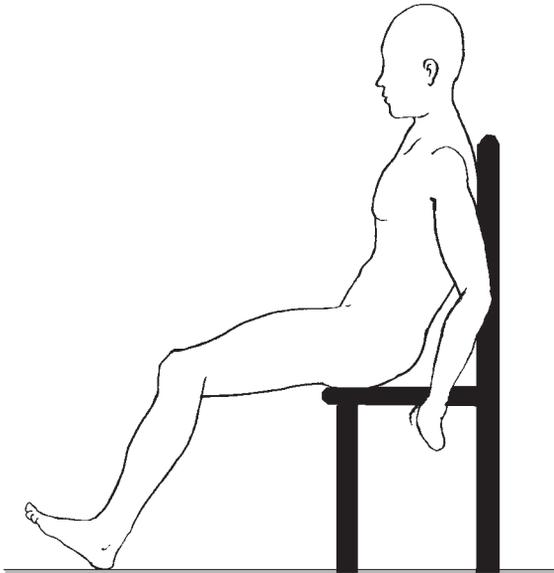
Una manera mucho más adecuada de sentarse es la resultante de combinar adecuadamente dos procesos simultáneos:

DESCANSER

- a) **Entregar, soltar y centrar el peso** del cuerpo en los isquiones.
- b) **Suspender la médula**, soltar y elongar el cuello y hacer crecer el tronco y la cabeza hacia arriba.

Se trata de activar conscientemente, en el momento de estar sentados, todo nuestro sistema y mecanismo antigravitatorio, sintiendo la energía que fluye desde la tierra como “savia” que alimenta y sostiene dicha postura.

A veces confundimos *sentarse* con esa otra postura en la que nos reclinamos. Sentarse, como estar de pie y caminar, es un gesto vertical. Al reclinarnos, frecuentemente obligados por la forma del asiento, sobre todo el sofá, el peso se sostiene en parte verticalmente y de manera horizontal. Reclinarse es una especie de “semi-postura” o “pseudopostura” en la que, al no estar ni sentados ni acostados, podemos estar creando tensiones que dificultan un reposo real y verdadero.



Cuando sentarse no es descansar

**Ejercicio- Experiencia: “Sentarse” (II).
SSS: Sentarse suspendidos en el silencio**

Fcvq" wp" vkg o r q" rctc" gzrntct" {" fctvg" ewgpvc" fg" e» o q" gu" vw" guvct" ugpvcfqlc0

Rreq" c" rreq" xg" vq o c p f q" eqpekpekc" fg" swg" vkgpgu" wp" \$c f g p v t q \$" s w g" v g" r g t v g p g e g" {" s w g" r w g f g u" t g e w r g t c t 0" X g" o k t c p f q" {" t g e w r g t c p f q" v w" g u r c e k q" k p v g t p q 0

Vq o c" eqpekpekc" fg" gug" gurcekq" eq o q" wp" gurcekq" fg" g p g t i f c" g p" g z / r c p u k » p 0" E q p" g u v c" e q p e k g p e k c" f g" ö g p g t i f c" g p" g z r c p u k » p ÷" x g" j c e k g p f q" v w" r t q r k q" t g e q t t k f q" e q t r q t c n" * d t c | q u." r k g t p c u." r k g u." c t v k e w n c e k q p p u." v t q p e q 0 0 0 + " k p v g t k q t k | c p f q" n c" g z r t g u k » p" ö g z r c p f q" o k" g u r c e k q" k p v g t p q ÷" {" r g p u" a p f q n q" {" u k p v k 2 p f q n q" u k g o r t g" e q o q" w p" g u r c e k q" g p" g z r c p u k » p 0" U k" r c t c" g n n q" j c u" f g" o q x g t" c n i q." j c | n q" e q p" v q f c" v t c p s w k n k f c f 0

Ecfc" rctvg" eqp" nc" swg" eqpvcvcu" c" v t c x 2 u" f g" v w" r g p u c o k g p v q" e q p u e k g p v g" {" f g" v w" c v g p e k » p" u g t g p c." g u" g z r c p u k » p." g u" g p g t i f c 0

Fgpvtq" fg" gug" gurcekq" k p v g t p q" s w g" u g" g z r c p f g" u k v À c v g" c j q t c" g p" g n" g u / r c e k q" f g n" e g t g d t q." f g p v t q" f g n" e t" a p g q 0" E q p v c e v c" e q p" e c f c" p g w t q p c" {" r k g p u c" g p" g m c." u k 2 p v g n c" e q o q" w p" g u r c e k q" g p" g z r c p u k » p 0" V c o d k 2 p" g n" g u r c e k q" g p v t g" p g w t q p c" {" p g w t q p c" g u" w p" g u r c e k q" g p" g z r c p u k » p 0

Ecfc" xg | " x c u" u k v w c p f q" v w" r g p u c o k g p v q" o" a u" c f g p v t q" f g n" e g t g d t q" {" x c u." c u f." t g v k t c p f q" v q f c" n c" v g p u k » p" {" v q f c" n c" h w g t | c" s w g" r w g f c u" g u v c t" j c e k g p f q" g p" g n" j w g u q" f g n" e t" a p g q 0

Fgu fg" nq" o" a u" c f g p v t q" {" r t q h w p f q" s w g" r w g f c u" r g p u c t." v w" e g t g d t q" u g" g z r c p f g 0

Gp" gug" rwpvq" swg" ukgpvcu" eq o q" gn" rwpvq" o" a u" c f g p v t q." o" a u" r t q h w p f q." g u v" a" g n" p À e n g q" f g n" e g t g d t q 0

Gn" p À e n g q" f g n" e g t g d t q" * p l e 0 + " g u" g n" r w p v q" f g" t g h g t g p e k c" r c t c" v q f c" n c" g z / r c p u k » p" f g n" e g t g d t q 0" G u" w p" r q v g p v f u k o q" e g p v t q" f g" g p g t i f c 0

Fgu fg" nc" g z r c p u k » p" f g" gug" \$c f g p v t q \$" f g n" e g t g d t q." r t q { g e v c" n c" g p g t i f c" f g" gug" p À e n g q" j c e k c" c t t k d c." e q o q" u k" h w g u g" w p" j k n k v q" f g" g p g t i f c" j c e k c" g n" k p f p k v q" {" c" v t c x 2 u" f g" n c" o 2 f w n c." r t q { 2 e v c n q" v c o d k 2 p" j c e k c" c d c l q." j c e k c" g n" e g p v t q" q" p À e n g q" f g" n c" v k g t t c 0

Desde esa expansión del n.c. vas ahora a ir liberando las tensiones y cansancios de la cara. La irradiación de energía del n.c., que se expande en todas direcciones, va limpiando de tensiones y fuerza la frente, los ojos, los pómulos y las mandíbulas. Suelta, libera toda esa tensión simplemente pensando esas partes desde el n.c. Conscientemente, proyecta, dirige la energía del n.c. hacia tu cara.

Toma, ahora, conciencia de tu *lengua* como una *presencia* y como un *espacio de energía en expansión*.

Ve moviendo la lengua, dejando que pueda recuperar todo su espacio dentro de tu boca. Estate atento/a a retirar la fuerza de los bordes y de la punta, dejando que se mueva y se expanda desde dentro. Deja que salga y que se mueva y escucha atentamente lo que se produce en ti.

Piensa y siente, ahora, la conexión de tu lengua con el núcleo del cerebro y con su proyección hacia el infinito y hacia el centro de la tierra.

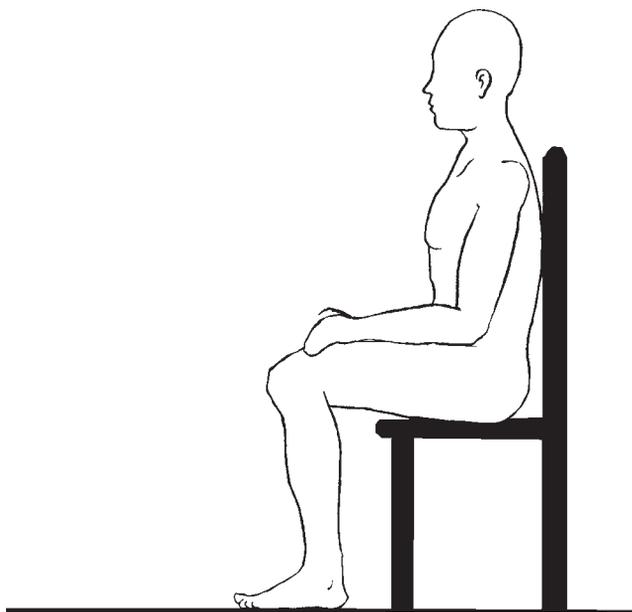
Piensa y siente ese *canal central de energía* que recorre toda tu médula. Siente que tu cuerpo se asienta en dicho canal. Siéntete sentada/o en ese eje. Y siéntete crecer mientras estás sentado, sin hacer ningún tipo de empuje, estiramiento ni esfuerzo. Este crecer no implica adelantar tu pecho hacia el frente, ni tampoco, llevar tu cabeza hacia atrás, acortando tu cuello.

Siéntate derecho pero sin tensión.

Deja que esa suspensión infinito-tierra sostenga tu postura. Tómate todo el tiempo necesario. La paciencia es energía

Cuanta más energía liberes, por el n.c. al infinito y por el coxis a la tierra, más fácil será tu estar sentada/o.

Una vez que sientas que has arribado a la postura justa, mantente sentada/o; deja que tu atención descanse y se mantenga dirigida a la presencia de la lengua en tu boca y a la observación de tu respiración, saboreándola.



Me siento bien

Una vez que llegamos a una posición mínimamente adecuada y justa dejamos de darnos internamente instrucciones posturales. Nos disponemos a quedarnos sentados sin otra cosa que hacer que descansar en la observación atenta y serena de la respiración.

Pero no creas que aquí acabó todo. Más bien, ahora es cuando suele comenzar el gran desfile de las distracciones. Aunque te retires a descansar solo y a un lugar tranquilo, notarás que no es tan fácil quedarse sentado y sin hacer nada y, sobre todo, que no es nada fácil liberarse de las distracciones.

Sentados sin hacer nada se descubre, bien pronto, que la fuente de distracción más activa en la vida está dentro de uno mismo, en el propio cuerpo. El cuerpo va a servirse de su propio lenguaje

y, más pronto que tarde, empezamos a sentirnos incómodos y aparece la necesidad de moverse y reacomodarse una y otra vez. Aparece una interferencia tras otra: “¡tengo hambre!, ¡tengo sueño!, he de hacer una llamada, se me olvidó...”.

Aparecen las ganas de poner música, leer algo, beber o comer algo, hacer esta cosa no sea que se me olvide luego, etc.

Sentados sin hacer nada, antes que el descanso aparecen presuros y dispuestos a seducirnos la inquietud y el aburrimiento: “¡con todo lo que tengo que hacer todavía!”.

Para discernir convenientemente toda esta agitación interna que puede aparecer en las primeras experiencias de descanso en silencio, podemos recordarnos, una y otra vez, que *lo que dificulta descansar no son las distracciones sino nuestra brega con ellas*.

Para llegar a descansar, sentados pero sumergidos en este oleaje bravío y agitado de los ruidos y distracciones internas, es importante mantener una triple actitud:

- De *aceptación*. Aceptamos el estado que se nos presenta al pararnos y mirar en el descanso, cara a cara, cómo estamos por dentro.
- De *comprensión*. Comprendemos que es lógico y normal que se muestre en nuestro reposo toda la agitación y tensión que nos pasa desapercibida mientras estamos en movimiento. Comprendemos que nuestra mente funcione así, de un pensamiento a otro, sin orden ni concierto; pero no nos desconcertamos por ello. Nos decimos “es así”, y descansamos de todo afán de cambio.
- De *benevolencia*. Nos perdonamos todas y cada una de las distracciones, setenta veces siete, es decir, siempre. Miramos con ternura nuestras inquietudes, aburrimientos, ansiedades y distracciones.

En la *aceptación comprensiva y benevolente* de todo lo que parece estar dificultando o impidiendo nuestro descanso, encontramos el *cauce hacia un descanso realmente profundo*. Aunque sean mil las distracciones que nos asalten, mil y una son las invitaciones que podemos hacernos a volver, con paciencia y ternura, a sentarnos adecuadamente y a mirar nuestra respiración saboreándola.

En el anexo final, dedicado a los cursos o encuentros *Descansar: descansar para ser*, planteo algunas sugerencias para recomponer la postura y la atención y volver a una actitud y posición de reposo y descanso. Por ahora, quiero insistir en algo cuya comprensión es fundamental para una adecuada vivencia del descanso, en la perspectiva que iremos descubriendo a lo largo del libro: *más allá de nuestra aparente incapacidad para mantenernos atentos y sin distracciones, más allá del aparente “fracaso” de nuestras meditaciones, el descanso y el silencio van obrando en nosotros*.

Vas a poder comprobar que, después de media hora de estar sentado y en silencio, aunque sólo sean unos segundos los que puedas estar realmente centrado, atento y sin distracción alguna, tu estado habrá cambiado.

Si tu estado de agitación mental es muy intenso puedes probar alguna de estas sugerencias:

- Ir contando mentalmente tus espiraciones.
- Acompañar la espiración con la palabra “silencio” o “nada”, dicha internamente.
- Susurrar la onomatopeya “ssshhhhh” (evocación e invitación a callarnos) mientras dure la espiración
- Al espirar no hagas ni digas internamente nada, simplemente da más volumen a la conciencia de la espiración como soltando y alejando, con el aire que dejas salir, toda tensión y distracción.

Caminar

“Se hace camino al andar” (A. Machado)

Caminar es mucho más que desplazarse y sobrepasa, con mucho, el simple hecho de ir de un sitio a otro. Caminar es mucho más que un simple ir hacia algún lugar y más que un mero dirigirse en pos de una meta o para arribar a un destino.

Caminar es vivir, por eso el poeta recurre a la metáfora del camino para desvelarnos lo esencial del vivir. La vida es camino y no meta o destino.

La meta del camino de la vida no está en ninguna llegada sino en cada paso dado; no hay destino ni final sino despliegue sucesivo de cada paso.

Cada paso es un movimiento sencillo y concreto, por eso es invitación de eternidad.

Cada paso que damos al caminar puede ser un pequeño paso más hacia nuestro corazón, una invitación a adentrarnos en la eternidad y la paz del alma.

Si estar de pie es una invitación a sostenernos y crecer en la conciencia de nuestro eje o centro, caminar consiste en *“desplazar el propio eje, el “sí mismo”, nuestro misterio, para encontrarnos con los otros y con el mundo”*.

Si estar de pie es mantenerse en la conciencia del aquí-ahora, caminar nos invita a pasear ese presente, esa presencia por el mundo para que éste pueda recibirla como un regalo.

Caminar, por consiguiente, es una acción, no tanto para *“llegar a...”* cuanto para *“estar en...”*: estar en uno mismo en cada paso que se da, porque cada paso que se da es una presencia que se otorga, que se entrega, que se muestra y que se desplaza en el paisaje hacia el encuentro y reconocimiento de otras presencias y de otros misterios.

Cuando vivimos el caminar como un “*llegar a...*”, la pretensión y la ansiedad por la llegada guían y sostienen nuestros pasos. Pero si la ejecución y desarrollo del caminar los vivimos como un “*estar en cada paso*”, entonces habremos convertido cada paso en una estación de llegada.

Si no estamos en cada paso mientras caminamos, luego no estaremos en cada sorbo que bebamos, en cada bocado que comamos, en cada respiración que realicemos, en cada sonido que oigamos ni en cada tarea que ejecutemos.

Caminar no es un andar sobre las piernas sino un “*estar en ellas*”. No pocas veces, la prisa nos exilia de nuestros pasos y convierte el caminar en una sucesión de espasmos, en un trote de impacencias o en un desplazamiento de la inconsciencia con la que nos movemos y actuamos.

En el caminar, como estación para el descanso, caminamos descansadamente, a paso lento y con pasos cortos... para llegar a tiempo y muy lejos. Llegamos lejos cuando llegamos adentro. Llegamos a tiempo y con tiempo cuando cada paso es un pisar tierra sagrada, un recorrer un trocito de eternidad y un atravesar algún recodo de este paraíso que es el mundo.

Si caminamos sin prisas, con una voluntad consciente de reposo y de gozo, podremos llegar a sentir un placer inmenso, en este ir llevándonos de un lugar a otro, e incluso sabremos degustar cada paso como quien está saboreando algo sublime.

El andar, como medio o forma de descanso, nos invita a dirigir nuestras percepciones hacia nosotros, hacia nuestro interior. Andar se convierte así en un *gesto de intimidad* para con nosotros mismos.

En el caminar, como estación para la meditación, podemos recuperar la conciencia profunda y sentida de que cada pequeño paso que doy es un milagro enorme. En cada paso que doy recibo la herencia de miles de años de evolución. En cada paso que doy

estoy colaborando en ese proceso evolutivo de nuestra especie porque, al caminar, *es toda la Humanidad la que avanza conmigo*.

Descansamos caminando cuando no añadimos nada al andar. Si en la estación de sentarse observábamos atentamente y saboreábamos cada respiración, ahora, al caminar, sólo tenemos que estar atentos y saborear cada paso. Observar cada paso puede vivirse como descanso y realizarse como ejercicio contemplativo.

Hay un modo de caminar que es descanso, que es autoconocimiento, que es meditación y que es pura alegría. Un modo que no se hace ni se consigue, sino que sucede. El camino que nos conduce a ese “acontecimiento gozoso” de caminar es largo y ha de ser transitado con los pies de la autoconciencia más que con los zapatos del esfuerzo.

Caminar, como modo o estación de descanso, nos sosiega y nos transforma porque nos lleva hacia un espacio de quietud en nuestro interior.

Cuando caminamos descansadamente, es decir con una mente descansada y silenciosa, nuestros sentidos se abren y nuestro encuentro con el mundo se enriquece. Mientras caminamos podemos también mirar, escuchar, oler, tocar y sentir. Cuando descansamos caminando nuestras *sensaciones* se agudizan e intensifican hasta convertirse en *percepciones*, muchas de las cuales aparecen cargadas de *revelaciones*.

Lo que facilita esa evolución de la sensación a la percepción y de la percepción a la revelación es la permanencia relajada. Para evitar la distracción y la dispersión, cuando estamos sentados o de pie, focalizamos nuestra atención en un solo punto, normalmente en la respiración o en la conciencia de presencia de nuestra lengua. Al caminar podemos sostener cada paso en una mirada blanda, global y difusa. Nuestra mirada descansa en cada paso y hacemos descansar cada paso en nuestra mirada. Es como si al plantar el pie todos nuestros sentidos se abrieran. Todo nuestro cuerpo puede abrirse a mirar y a escuchar lo que, ante él, trae cada paso.

“El pulso del caminar”

Se encierra en el caminar, sobre todo o, más fácilmente, en el andar lento y consciente, una actividad, un ejercicio y un pulso excepcional para tomar conciencia y ahondar en mí mismo.

Caminar puede ayudarme a restablecer la distensión y el equilibrio, mucho más eficazmente que otras formas más voluntaristas y esforzadas de relajación.

Tanto el desplazamiento lento como el caminar que ejecuto con un movimiento realizado a buen paso, con cierta velocidad y ritmo y sin fijar la mirada en nada ni en nadie, salvo en el mismo andar, son formas de caminar que proporcionan una especie de aligeramiento o descarga acompasada, suave y regular.

Si al atravesar una calle concurrida dirijo la mirada a ras de suelo y observo el caminar de las personas, difícilmente encuentro a dos personas que caminen igual; unas difieren de otras por el ritmo o frecuencia de las pisadas, por el movimiento del pie o por la colocación del resto del cuerpo al desplazarse.

Caminar, como forma de descanso, no se realiza andando de cualquier manera.

En primer lugar, es preciso redescubrir el sentido funcional del pie. Éste no consiste en recibir el peso del resto del cuerpo y apoyarlo en el suelo sino en desplazarlo. Este matiz, aparentemente insignificante, es de gran importancia porque va a conformar la compostura en cada pisada, a cada paso.

La línea de la planta repercute directamente en la posición y linealidad de la columna. Ha de evitarse apoyar y descargar todo el peso sobre el metatarso. En realidad la planta no debe recibir peso, al menos el peso bruto de todo el cuerpo que hago recaer sobre ella. Más que “peso de gravedad”, lo que he de procurar hacer llegar a la planta es un cierto “peso de suspensión”.

Para ello he de asegurar que la raíz del movimiento, del paso, esté en el isquión, es decir, en la raíz de la pierna, evitando que el paso sea consecuencia de un empuje de los dedos de los pies, del empeine o de las rodillas. Al dar el paso, lo que hago es contactar o imantar suavemente el talón y luego las yemas de los dedos. Cuando las yemas se imantan en el suelo ha de darse una apertura, un soltarse del metatarso.

Tal movimiento sólo es posible si no hundo todo mi peso hacia abajo, si toda la carga de la cabeza y del tronco no están, de algún modo, “suspendidos”.

La ejecución completa del paso, una vez realizada la pisada del modo anteriormente descrito, no se realiza por el tirón o empuje del pie o de las rodillas sino que es consecuencia natural del *desplazamiento de la vertical* conseguida, sirviéndome para ello del movimiento hacia delante, con un sutil balanceo, de la pelvis.

Si observo atentamente mi manera de andar podré registrar casi con toda seguridad alguna que otra alteración en ese movimiento natural: o cargo todo el peso sobre la planta al apoyarla en el suelo, golpeando con fuerza el talón, o me desplazo desde el impulso de las rodillas, o apoyo y tiro de los metatarsos para elevar la pierna, o levanto crispados los dedos del pie, sobre todo el dedo gordo, o pierdo la posición paralela de ambas piernas arqueando o dirigiendo hacia los laterales la direccionalidad del pie al levantarlo y antes de que se apoye de nuevo.

(El pulso del cotidiano. Sal Terrae, 1993; págs. 39-41).

Recuperar la naturalidad y espontaneidad de nuestro caminar requiere hoy un ejercitarnos específicamente en desaprender malos hábitos, posturas y movimientos para poder devolver al andar todo su temple, naturaleza y belleza.

Quiero completar esta estación del “caminar” con los versos del poema “Andando” (Baladas de Primavera) de Juan Ramón Jiménez:

ANDANDO, *andando*;
que quiero oír cada grano
de la arena que voy pisando.
 Andando, *andando*;
dejad atrás los caballos,
que yo quiero llegar tardando
 –*andando, andando*–,

*dar mi alma a cada grano
de la tierra que voy pisando.
Andando, andando.
¡Qué dulce entrada en mi campo,
noche inmensa que vas bajando!
Andando, andando.
Mi corazón ya es remanso;
ya soy lo que me está esperando
—andando, andando—,
y mi pie parece, cálido,
que me está el corazón besando.
Andando, andando;
¡que quiero ver todo el llanto
del camino que estoy cantando!*

Acostarse

La postura de acostarse es el modo más habitual de descanso, sobre todo si asociamos fundamentalmente el descanso al hecho de dormir. Es, sin duda, el recurso más universal para eliminar la fatiga.

Acostarse es el gran remedio frente al “*acortarse*”. En efecto, después de acostarnos siempre nos levantamos algo más altos. Dicho de otro modo, vamos perdiendo, poco a poco y a lo largo del día, la altura con la que inicialmente nos levantamos. Cuanto mayor es nuestro ritmo, cuanto más acelerada es nuestra vida más nos empequeñecemos. La aceleración nos desgasta, nos acorta y nos achica porque cuanto más corremos mayor es la fricción y roce con la realidad.

Estando acostados, lo que nos molesta o duele es lo que no colocamos bien cuando estamos de pie. Nuestra suspensión en la

verticalidad, de pie, repercute en la suspensión de nuestra horizontalidad cuando estamos tendidos.

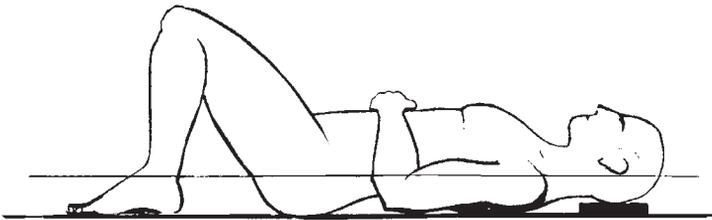
Acostarse suele ser, en muchas ocasiones, un gesto de *rendición al cansancio*. Nos acostamos cuando ya no podemos más, cuando sentimos el peso de un agotamiento que nos aplasta.

Propongo, en esta ocasión, acoger, comprender y entregarse a esta estación de acostarse, no como una rendición al cansancio sino como un gesto de *entrega al descanso*.

No tenemos por qué estar agotados y sin fuerzas para acostarnos. Puedo entregarme a esta postura y descansar en ella simplemente porque en ella encuentro placer, descanso y sosiego.

La estación de acostarse se presenta, de este modo, como una gran ocasión, no tanto para dormir cuanto para “*estar lúcidos y despiertos*” en contacto y relación con el suelo o superficie en la que nos recostamos.

Acostarse es la gran posibilidad de recuperar en la horizontalidad lo que perdimos como consecuencia de la no verticalidad. Para no seguir sobrecargados, podemos abandonarnos y entregarnos a un descanso en el que dejo que el suelo, la tierra “*me acoja en su seno y acune todo mi cansancio*”.



Acostarse. Postura Semisupino

Ejercicio- Experiencia: “Acostarse”

Adopta la posición de semisupino.

Date un tiempo para explorar y darte cuenta de cómo es tu estar acostado/a.

Observa cómo participa cada parte de tu cuerpo en esta estación.

Observa cómo participa no sólo la parte posterior de tu cuerpo que toca el suelo sino también la parte frontal que queda mirando hacia el techo.

Observa qué partes tocan el suelo y cómo es la cualidad de dicho contacto: date cuenta si hay empuje, si rebotan, si se hunden o si están imantadas.

Observa qué partes no tocan el suelo y cómo les afecta el no poder contactar con el suelo y descargar su peso en él.

Coloca ahora durante unos momentos los brazos abiertos y las yemas de los dedos de las manos imantadas con el suelo.

Toma conciencia de todas las molestias o malas colocaciones. Gírate suavemente hacia un lado y hacia otro, siempre desde la apertura y expansión de la médula, como creando un almohadillado con el suelo.

Vuelvo de nuevo a la posición de partida.

Ahora vas a recuperar una mayor superficie de apoyo de la columna levantando y bajando el tronco desde la liberación de energía de los ilíacos, apoyando, muy lentamente y una a una, cada vértebra. Se trata de ir *recolocando tus vértebras*, al tiempo que sientes cómo extiendes la médula y creces.

Piensa en el núcleo del cerebro como un centro de energía en expansión. Esa energía recorre todo mi cuerpo hasta la punta de los dedos de pies. Como es habitual en todas las propuestas, hazte consciente de la presencia de tu lengua como energía que se expande. Suelta la más mínima tensión que puedas sentir en ella, sobre todo en la punta o en sus bordes laterales.

Céntrate ahora en el fluido de energía que recorre tu médula.

Extiende por un momento tus piernas y piensa y siente tu cuerpo como una inmensa médula que se prolonga por brazos, piernas y dedos. Una médula que va desde el núcleo del cerebro al núcleo de los dedos gordos de los pies.

Todo un fluir de energía te recorre por entero, de arriba a abajo y de abajo arriba.

Recuperas la médula como un espacio de expansión y de flexibilidad.

Te repites internamente la autoconsigna: “*extiende la médula y crezco*”.

A partir de ese fluir de la energía vas creando como un almohadillado, como una atracción y suspensión magnética entre la tierra y tú, compensando fuerzas.

Vuelve de nuevo a la postura de semisupino y siente ahora cómo cada célula, cada músculo, cada milímetro de tu cuerpo se ajusta, se coloca en su lugar justo y adecuado, se equilibra y, desde ese equilibrio, se articula con el magma de la Tierra.

Ve recorriendo cada vértebra, dándole su espacio interno de energía y suspensión, retirando toda fuerza e iniciativa del hueso y dando toda su amplitud y extensión al espacio entre vértebra y vértebra.

Sin perder esa conciencia, puedes balancearte como si el magma de la Tierra te meciera.

Siente cómo la Tierra, la Vida, te acoge, te mece y te abraza.

Termina descansando en el “regazo” de la tierra.

Quédate, el tiempo que desees, saboreando cada respiración mientras te abandonas al abrazo de la superficie en la que estás acostada/o.

No tienes que hacer nada. Sólo mira tu respiración, saboreándola. Y descansa, descansa, descansa.

5

Las cuatro estaciones de la respiración

Ya dejé constancia en un libro anterior de que *“no sólo de pan vive el hombre, sino también, y más fundamentalmente, del aire que respira y de la manera como lo respira. Tan es así, que es inviable un “ayuno respiratorio” que se prolongue más allá de unos tan escasos como breves y sufridos minutos. Y, sin embargo, pensamos mucho más en el comer que en el respirar”*.

(El pulso del cotidiano. Sal Terrae, 1993, pág. 35).

Comemos mucho y mal. Respiramos poco y peor.

Los gestos vitales se convierten en meros espasmos, en movimientos convulsivos, cuando carecen de aire, de oxígeno, de vida, de espíritu.

Descansar en silencio es el gran banquete de la respiración. Cuando me siento para estar solamente en silencio no hago sino mirar mi respiración y saborearla. Y lo hago como quien degusta un plato exquisito, a sabiendas de que estoy participando en un auténtico festín divino.

Compruebo que, si mientras descanso estoy en la conciencia de cada soplo y cada respiración, saboreándola conscientemente

y a fondo, luego estoy más presente en cada sorbo que bebo, en cada bocado que como, en cada paso que doy y en cada cosa que hago.

La respiración ocupa un lugar significativo y adquiere una importancia relevante en la mayor parte de las principales tradiciones espirituales y meditativas. La respiración está llamada a ser, por tanto, un elemento nuclear y decisivo en nuestra vivencia del descanso.

En cierta ocasión preguntaron a Buda: —¿por dónde empezar?

A lo que Buda respondió: —Por la respiración.

En el sufismo, rama mística del Islam, se rinde verdadero culto a la respiración. Al sufí le gusta llamarse a sí mismo “*hijo del instante*” o, lo que es lo mismo, “*hijo de la respiración*”.

Para el judeocristianismo, estar atentos a la respiración es atender al soplo o Espíritu de Dios que nos habita y nos anima. Saborear la respiración es, para el creyente cristiano, saborear el aliento divino con el que el barro de nuestra materia cobra vida.

Saborear la respiración es saborear la Vida.

En cada respiración saboreada el descanso se hace presente.

Siempre respiramos “*en presente*”. Comemos, bebemos o dormimos por unas horas; son acciones que realizamos y cuyo efecto se prolonga por tiempos a veces muy largos. No ocurre así con la respiración: siempre respiramos en, desde y para el momento presente.

La conciencia de la respiración siempre nos trae al aquí y ahora. Por eso, la conciencia de la respiración es descanso. Toda respiración realizada con plena conciencia, saboreada plenamente y degustada en el paladar de nuestra atención serena, nos

conduce al descanso. Necesitamos cultivar el arte de descansar para recuperar nuestro aliento más sagrado: descansar para respirar, respirar para descansar. Respiración y descanso van siempre de la mano, acompasan sus movimientos y, en su interrelación armónica, nos armonizan y nos devuelven al auténtico vínculo de comunión con la vida.

La misma danza, con la que se suceden las estaciones a lo largo de un año, acontece en el breve e inconmensurable espacio que conforma cada una de nuestras respiraciones.

Las estaciones van señalando los diferentes espacios por los que el planeta se va desplazando en su coreografía alrededor del centro de su sistema, el Sol. En cada respiración estamos convocados a realizar ese mismo recorrido alrededor de ese sol interior que es el Corazón.

La inspiración es la primavera de la respiración, nuestro primer movimiento. El primer gesto humano es la apertura y la receptividad: nos abrimos para recibir el soplo de una Boca Invisible que derrama sobre nosotros su aire, su Espíritu. Nos llenamos de oxígeno, de vida... igual que los campos se pueblan de luz y de flores.

En la inspiración *“no hay que meter el aire”* sino, simplemente, *“dejarlo entrar”*.

Colmados de aire procede una pausa, por pequeña que sea, antes de permitir que vuelva a salir. Esta pausa respiratoria, como la **pausa estacional que representa el verano**, es una pausa de plenitud, una pausa en la que tomamos conciencia y nos saboreamos a nosotros mismos colmados de aire, pero sin excesos, porque un exceso de oxígeno también nos asfixiaría.

La **espiración es el otoño** de nuestra respiración. Los árboles sueltan sus hojas invitándonos a soltar el aire, sin esfuerzo ni empuje porque “*no hay que sacar el aire*” sino, simplemente, “*dejarlo salir*”.

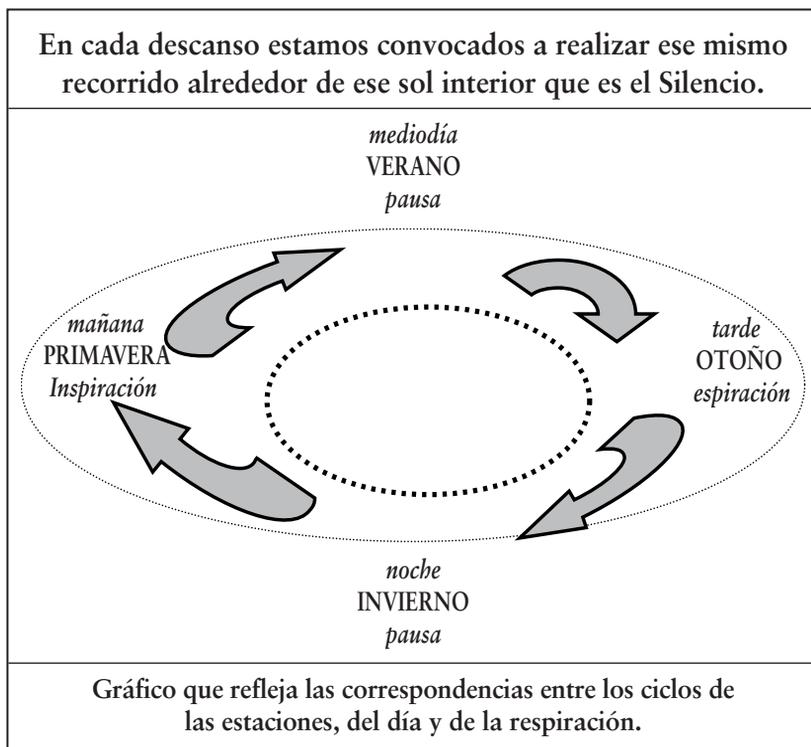
En este soltar el aire podemos soltar todo aquello que nos pesa o nos abruma, todas las cargas que no nos pertenecen, todas las tensiones que hemos hecho nuestras y todos los cansancios que se han apoderado de nosotros.

En cada respiración, simplemente respira y suelta, suelta y descarga, descarga y descansa... con cada soplo, en cada espiración.

Vaciados por entero y antes de recibir una nueva bocanada de aire fresco y renovado, una pausa, por breve que sea, rehabilita y da la bienvenida al invierno de nuestra respiración.

Podemos respirar sin prisas... y con pausas, sobre todo con esta **pausa invernal** de nuestra respiración en la que podemos enfriar nuestros acaloramientos y aquietar nuestras ansiedades.

En el invierno-pausa de la respiración, como en el paisaje desnudo, aparentemente inmóvil y quieto, como muerto, está desplegándose en lo más profundo y oculto, en lo no perceptible a simple vista, un movimiento y un dinamismo vital de gran alcance: se está gestando la llegada de un nuevo soplo, de una nueva inspiración; se está preparando la irrupción de una nueva primavera, un reinicio del ciclo, un recomenzar de la danza de la vida y un nuevo nacimiento en el que podemos entregarnos a vivirlo todo como algo inédito y sin estrenar que continuamente se nos regala.

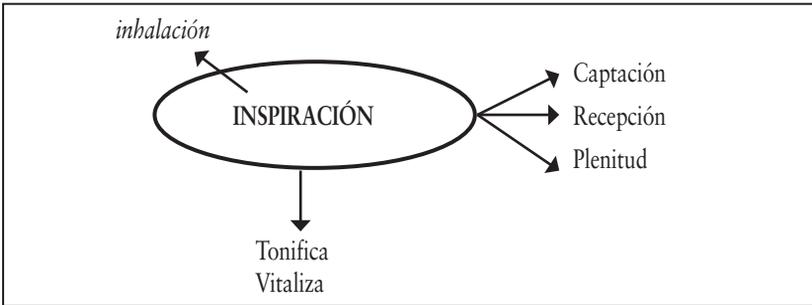


Sentido y alcance de la *inspiración*

La inspiración es la primavera y también el amanecer en cada respiración. La inhalación de aire es ese momento de *captación*, de *recepción* que nos instala en cierto estado de *plenitud*. En cada inspiración nuestro cuerpo se tonifica y vitaliza. Por eso, puedo hacer frente al cansancio y al sueño activando conscientemente y dando más presencia y volumen al momento de cada inspiración.

La inspiración no sólo nos colma de aire u oxígeno sino que también es fuente de inspiración creadora y manantial de una vida plena y gozosa. La inspiración nos abre las puertas a un *estado propicio para cualquier creación del espíritu, especialmente la artística*.

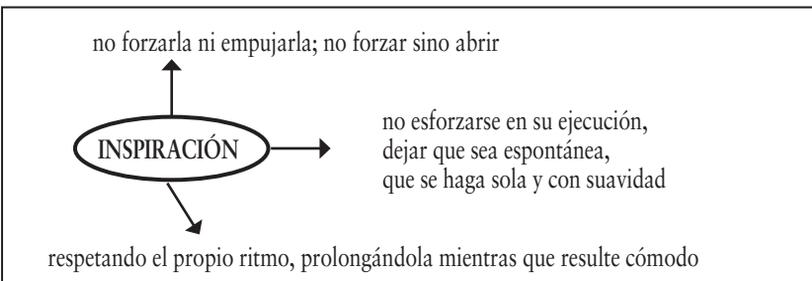
DESCANSER



El modo de hacerla presente, sentirla y descansar en ella consiste en no forzarla ni empujarla; no hay que esforzarse en su ejecución sino más bien dejar que sea espontánea, que se haga sola y con suavidad. Inspirar no es tanto el resultado de un “forzar” cuanto de un “abrir”.

La inspiración, como el resto de movimientos respiratorios, hay que realizarla respetando siempre el propio ritmo, las propias características singulares de cada persona y prolongándola mientras que nos resulte cómodo.

Partiendo de una inspiración en la que se retira todo “esfuerzo” por “meter el aire” y se entra en una simple observación de “cómo se deja que entre”, podemos vivir toda la secuencia respiratoria como un *fluir del aire* que nos recorre sin obstáculos y sin empujes.



Sentido y alcance de la *pausa respiratoria* tras la inspiración

Generalmente se piensa que la respiración es un ritmo con dos tiempos, un proceso con sólo dos movimientos: la inspiración o toma de aire y la espiración o soplo en el que se suelta. En la práctica, en el modo como solemos respirar, dichos movimientos o secuencias de inspiración-espiración suelen darse de forma encajonada, sin ningún tiempo, espacio o pausa intermedia entre ellos.

El ritmo respiratorio, no obstante, integra 3 componentes (inhalación, exhalación y pausa) que se articulan y organizan en 4 movimientos, secuencias o fases, tal y como reflejaba el gráfico anterior.

En cada respiración, como en el ciclo estacional del año, podemos asistir a la danza sucesiva y armónica de las 4 estaciones.

La pausa que establecemos tras la inspiración es el verano, el mediodía de cada respiración

Hoy, como nunca, es importante y necesario *rehabilitar* y *reestablecer las pausas* en nuestra respiración, como una posibilidad de rehabilitar las pausas en nuestros gestos vitales y en las acciones cotidianas.

La presencia de la pausa va a significar, sin duda, un cambio cualitativo en nuestra manera de respirar y en los modos de pensar, sentir y vivir, asociados a ella.

El sentido, objetivo y alcance de la pausa o apnea respiratoria varía según se realice tras la inspiración o después de la espiración.

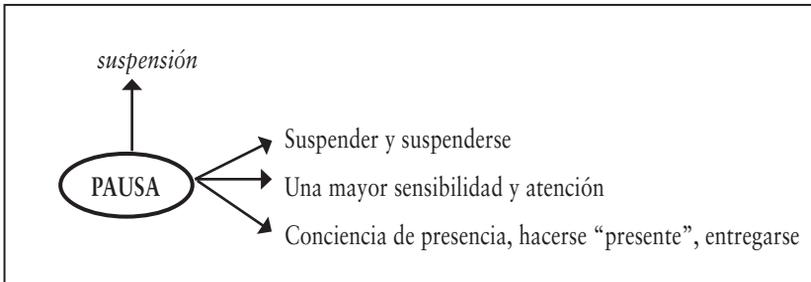
- Finalizada la inspiración, que recordemos es un proceso “activo”, la pausa respiratoria va a ser una “pausa de descanso” y que se efectúa con los “pulmones llenos”. Se mantiene el aire en los pulmones y puede llegar a sentirse “*la plenitud, sin presión, de un aire que colma*”.

- Después de la espiración (proceso “pasivo”), la pausa va a ser la preparación de la nueva inspiración; de manera análoga al hecho de que la pausa invernal es la preparación para una nueva primavera.

En ambos casos, durante la pausa la sangre llega al cerebro más cargada de oxígeno.

La pausa en nuestra respiración va a ser siempre fuente y motivo de alivio y bienestar, ejerciendo un efecto sedante y calmante.

Por el contrario, la ausencia de la pausa o una duración insuficiente de la misma va a propiciar o favorecer que nos sintamos *ansiosos y apresurados*, con una mayor sensación de *cansancio* y un mayor nivel de *estrés* así como con un incremento de los estados de *irritabilidad*.



La mejor manera de hacer presentes las pausas, sentirlas y descansar en ellas es no forzándolas ni empujándolas ya que “*la ansiedad destruye e imposibilita la pausa*”. No hay que esforzarse en hacerlas sino procurar deshacer toda tensión en su realización; simplemente hay que descubrirlas y permitir que se realicen como algo que acontece, como algo que simplemente “sucede”.

Estamos invitados a recuperar y rehabilitar esta pausa que sigue a cada inspiración respetando siempre el propio ritmo. También podemos alargarla cuanto nos sea posible, asegurándonos de vivirla de manera cómoda y agradable.

Ejercicio- Experiencia:
Conciencia de la “pausa” respiratoria

Escuchar, observar o sentir tu respiración te va a permitir darte cuenta de si hay pausas en ella y, sobre todo, hacerte consciente de cómo son.

Sigue atentamente, a cámara lenta, tu ritmo respiratorio. Observa los movimientos, secuencias o fases que la componen: cómo se da cada uno y cómo se realiza el tránsito de uno a otro.

Focaliza y da volumen a la conciencia de cómo pasas de la inspiración a la espiración, observando cómo realizas dicho tránsito. Date cuenta si hay algún tipo de esfuerzo o tensión, si hay precipitación o apresuramiento, si acortas la transición o si dejas que se produzca espontánea y libremente.

Permite que se restablezca un tiempo de pausa tras la inspiración: sin esfuerzo, sin empuje, dejando que se prolongue el tiempo que ella misma marque.

Quédate el tiempo que desees sin hacer otra cosa que ir permitiendo que esta pausa tras la inspiración vaya recuperando su espacio, su tiempo, su presencia en la danza de tu respiración. Siéntele, saboréala y descansa en ella.

Sentido y alcance de la *espiración*

La espiración es el otoño y el atardecer en cada respiración.

En cada exhalación soltamos, damos y nos vaciamos.

En cada inspiración el cuerpo se tranquiliza y se relaja. Por eso, podemos favorecer el descanso y el sueño, activando conscientemente y dando más presencia y volumen a cada inspiración.

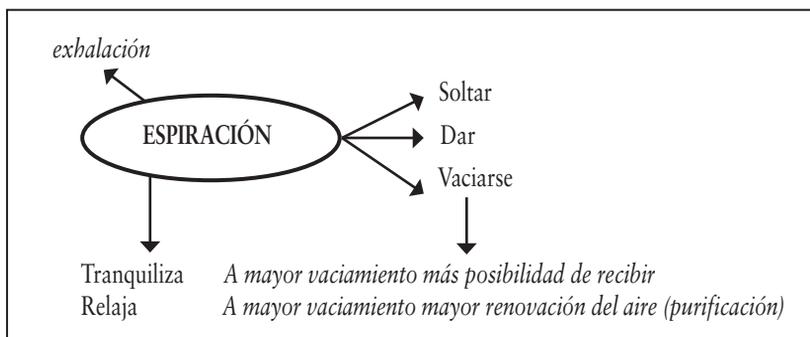
Quiero invitarte ahora a una pequeña, sencilla y, al mismo tiempo, reveladora experiencia que tiene que ver con la calidad de nuestra espiración. Realiza varias respiraciones alargando todo lo que puedas tu espiración, sin llegar a la incomodidad o al sobreesfuerzo. Observa y date cuenta de cómo es tu inspiración cuando la espiración que la precedió fue larga y prolongada. (...)

Ahora vas a acortar todo lo que puedas la espiración. Lleva hasta el mínimo tus espiraciones y observa cómo ese cambio de tu espiración afecta a tu manera de inspirar. Observa y date cuenta de cómo es tu inspiración cuando la espiración que la precedió fue breve y muy corta. (...)

Es muy probable que hayas notado como, cuando se acorta o reduce la espiración, la inspiración se hace más costosa e incómoda. En efecto, cuando soltamos muy poco aire en la espiración, la inspiración se dificulta y se empobrece: tomamos menos aire y precisamos de un mayor esfuerzo.

La dinámica respiratoria trae consigo un mensaje, una importante revelación: *a mayor vaciamiento más posibilidad de recibir*. A más espiración, mejor inspiración. Cuanto más aire soltamos, más aire podemos recibir después. A mayor vaciamiento, mayor renovación del aire.

Este principio respiratorio es válido para nuestra manera de vivir: *cuanto más doy o entrego más puedo recibir*.



Como en el resto de movimientos respiratorios, el modo de hacer presente nuestra espiración, la manera de sentirla y descansar en ella consiste en no forzarla ni empujarla; no hay que esforzarse en su ejecución sino más bien dejar que sea espontánea, que se haga sola y con suavidad.

Espirar no es tanto el resultado de un “*sacar el aire*” cuanto de un “*dejarlo salir*”.

Ejercicio- Experiencia: El “soplo” de la descarga. Soltar y descargar con el soplo de la espiración

También la espiración hay que realizarla respetando siempre el propio ritmo y las propias características singulares de cada persona.

Con la espiración podemos soltar mucho más que el aire. Podemos espirar (momento de la respiración en la que soltamos el aire) con la conciencia de soltar, además del aire, la sobrecarga y el sobre peso que podamos tener en nuestro cuerpo y en nuestra vida.

Este ejercicio es fundamental incorporarlo en la rutina cotidiana de las personas que puedan estar viviendo una situación de sobrecarga (de trabajo, emocional...). Puede hacerse de manera breve (10 a 15 minutos) a lo largo del día. Es muy recomendable hacerlo por las noches al acostarse, ya que favorece el descanso y propicia el sueño.

Túmbate en el suelo. Se trata de incorporar en el momento de la espiración o soplo, la conciencia de ir soltando y descargando el peso de la tensión, del cansancio...:

- *de todo el cuerpo*, globalmente
- *de los ojos* (los ojos se ablandan y la mirada va reposando en la parte occipital de la cabeza)
- *de las mandíbulas* (se sueltan con cada espiración)
- *del cuello* (se abre, se relaja por dentro cada vez que sueltas el aire)
- *de los hombros* (tienden a distanciarse, a separarse el uno del otro con cada espiración)
- *de toda la espalda* (la espalda se elonga, se alarga y se ensancha al soltar el aire)
- *de las piernas, pies y dedos* de los pies
- *de los brazos, manos y dedos* de las manos.

Finalmente, deja que tu lengua salga de la boca y déjala descansar en el labio inferior e imantada al labio superior (como si formarás una especie de “bocadillito de lengua”). Piensa que con cada soplo tu lengua crece y se expande, como si fuese un globo que inflas con cada espiración.

Quédate en esta posición, simplemente consciente de la presencia de la lengua en tu boca. Puedes decirte internamente: “Soltar, soltar, soltar...”. Quédate respirando y descansando en esta posición el tiempo que desees.

Sentido y alcance de la *pausa respiratoria* tras la espiración

La pausa que establecemos tras la espiración es el invierno y la noche de cada respiración. Por eso, una respiración sin pausa tras el soplo espiratorio viene a ser como un año sin invierno en nuestro corazón, en nuestro calendario o almanaque interno.

Tal y como ya quedó explicitado anteriormente, cuando nos referíamos a la pausa que sigue a la inspiración, es importante y necesario *rehabilitar y restablecer las pausas* en nuestra respiración y en el conjunto de nuestra vida. La presencia de la pausa implica un cambio cualitativo no sólo en nuestra manera de respirar, también en los modos de pensar, sentir y vivir, asociados a ella.

Detengámonos, en este momento, en la pausa que sigue al sople espiratorio.

Es una pausa o momento de una *mayor sensibilidad, receptividad y atención* y, en la que, algunas personas pueden sentir una cierta *sensación interna de desprotección e inseguridad fisiológica y anímica*.

La pausa que sigue a la espiración nos aporta alivio y ejerce un notable efecto calmante, es una pausa que *favorece la inmersión y abre camino a la profundidad*.

De manera similar a la pausa que sigue a la inspiración, lo recomendable es no forzarla ni empujarla, evitando toda crispación y esfuerzo en su realización. Es más un “permitir” que un “forzar”, un dejar que se vaya abriendo paso y ocupando espacio, poco a poco y siempre respetando el ritmo singular de cada persona.

En un nivel mucho más profundo, metafísico o espiritual, esta pausa es un *espacio de fe y confianza*: puedo prolongarla porque tengo certeza y confianza en la nueva brisa de aire que va a llegar a mí. Es, en cierto modo, *una pausa sagrada*.

Ejercicio- Experiencia: Respirar “sin prisas... y con pausas”

En realidad una expresión más justa y certera sería “*con pausas... y sin prisas*”, ya que es la pausa la que inhibe, silencia o destierra las prisas.

En la postura que elijas ve permitiéndote, por breves que sean, pausas después de cada espiración y de cada inspiración.

Quédate así, el tiempo que desees, descansando en cada respiración realizada “sin prisas y con pausas”.

La Respiración Profunda

“El hombre del Tao respira como si no respirase”.

(Lao Tse)

Hay una cierta confusión en cuanto a lo que se entiende por una respiración profunda.

En el lenguaje popular, respiración profunda es sinónimo de *una respiración en la que se toma una gran cantidad de aire*. Cuando el médico dice al paciente *“respire hondo”*, suele subir los hombros y elevar el pecho para tomar más aire, normalmente con un movimiento forzado. Este modo de respirar puede provocar una cierta hiperventilación.

En contextos más especializados, la respiración profunda hace alusión a *la respiración diafragmática*, a la respiración que tiene su fuente en el bajo vientre o “hara”.

Ejercicio- Experiencia: Respiración profunda

Acostado o sentado, respira desde el bajo vientre (hara), despacio y sin esfuerzo. Respira permitiendo el movimiento del diafragma.

Deja que tu respiración brote de lo profundo de tu bajo vientre y su onda expansiva vaya ascendiendo hasta alcanzar tus clavículas.

6

La dimensión sagrada del descanso

Todas las grandes tradiciones religiosas y espirituales tienen un “*día sagrado*” que es, al mismo tiempo, un “*día de descanso*”. Para el mundo islámico es el viernes, para los judíos el sábado y para la tradición cristiana el domingo. Podemos deducir, por tanto, que *no hay nada más sagrado que el descanso*.

Una de las maniobras fundamentales que conforman el *secuestro del descanso* ha consistido, precisamente, en vaciarlo de su dimensión más profunda y sagrada, en sustraerle cualquier connotación espiritual.

Dice la Biblia, que Dios tras culminar la creación, en el día séptimo, descansó: “*Cuando llegó el día séptimo Dios había terminado su obra, y descansó de todo lo que había hecho. Bendijo Dios el día séptimo y lo consagró, porque en él había descansado de toda su obra creadora*” (Gn 2, 2-3).

No creo que Dios descansara porque estuviese cansado sino para “*crear el descanso*”. Podemos decir que el último gesto de la creación fue descansar. De manera sorprendente lo que culmina y completa la creación es el descanso. El descanso es la cumbre, la cima de la creación. Podemos afirmar, por tanto, que en el descanso y en el silencio encontramos la gran *fuentes de la creatividad*.

Siempre me llamó la atención el peso del “Shabat” (Sábado) en la cultura y la religiosidad judías. Tanto es así que, los otros días de la semana no tienen ningún nombre especial, sino que se refieren a ellos como “primer día respecto del Shabat”, “el tercer día respecto del Shabat”. Cada día es, por tanto, conocido sólo por su relación con el Sábado, su séptimo día de la semana: *“Acuérdate del Sábado y santifícalo. Seis días trabajarás y harás todos tus trabajos, pero el día séptimo será día de descanso, para Yahvé tu Dios”* (Dt 5, 12-15).

De igual modo que cada día es considerado por su relación con el Sábado, cada tarea puede ser considerada por su relación con el descanso. En efecto, conoceremos cada acción por la frecuencia vibratoria con la que es realizada, frecuencia o alcance que va a depender significativamente de nuestro descanso.

El Midrash es una compilación de enseñanzas en forma de comentarios de la Biblia hebrea que intenta ejemplificar, de modo comprensible, textos antiguos. En él se dice, a propósito del Shabat:

Cuando el pueblo judío se reunió en el monte Sinaí para recibir la Torá, Dios les dijo que el Cielo sería su recompensa por cumplir con los mandamientos. El pueblo judío le preguntó a Dios: “¿Cómo sabemos que el Cielo es tan grandioso? ¿Podrías darnos una ‘muestra gratis’ para ver si merece la pena?”.

Dios no se enojó. Él sabía que el Cielo es el lugar en donde nosotros experimentamos el placer puro y no adulterado del Dios infinito. Entonces Él dijo: “Ningún problema, Yo les enviaré una muestra”.

Esa muestra era el Shabat. Ese adelanto o esbozo de Cielo era el descanso. *El Cielo es pura espiritualidad y el Shabat es el sabor de esa experiencia.*

El Shabat es centro y núcleo de la conciencia judía. Siento en ello una invitación a recuperar la *centralidad* del descanso. El descanso, por ser sagrado, no puede ser algo marginal o periférico en nuestra vida cotidiana y *es sagrado, precisamente, porque nos conduce al Centro de nuestro Ser.*

El mismo Erich Fromm, en su libro “*¿Tener o Ser?*”, desde una posición agnóstica, valora el sentido y alcance del Shabat judío como algo claramente orientado al “ser” y dirigido a expresar nuestros “poderes esenciales”: relacionarnos, comer, beber, cantar, meditar o estudiar.

En su momento el Shabat irrumpió como una *propuesta revolucionaria*. Los griegos se burlaban de los judíos de su época a los que consideraban perezosos por no trabajar un día de la semana. Tuvieron que pasar varios siglos hasta que se reconoció finalmente el valor del día de descanso semanal. Este carácter revolucionario adquiere de nuevo notoriedad en las sociedades más avanzadas, en las que el descanso se hace imprescindible ante una vida competitiva y cargada de estrés y tensión. Aunque se ha generalizado la semana de 6 días laborales, no se ha tomado conciencia del espíritu que subyace en el shabat judío o en el domingo cristiano.

Hay dos elementos fundamentales, considerados como “mandamientos” en la espiritualidad del Antiguo Testamento, a la hora de atender el Shabat: el primero es NO TRABAJAR (“*Seis días trabajarás y el día séptimo será Shabat para Yahvé tu Dios. En ese día no harás ninguna melajá*” Ex 20, 9) y el segundo DESCANSAR (“*y en el séptimo descansarás*” Ex 23, 12).

¿Por qué dos mandamientos? ¿Acaso no bastaba con la declaración de “no trabajar”? ¿No estamos ante una repetición innecesaria?

La separación de los dos preceptos nos advierte que hay que distinguirlos porque *no es lo mismo descansar que no tener que trabajar*. En efecto, el descanso no es el resultado instantáneo e inmediato de no trabajar. Podíamos formularlo diciendo que no trabajar es condición *necesaria pero no suficiente* para descansar. El descanso que se propone para el Shabat tiene un “plus”, es algo que va más allá del simple hecho de no trabajar. Los dos “mandamientos” o dimensiones del Shabat son inseparables, como las dos caras de una misma moneda y actúan conjuntamente. Podemos hablar, por consiguiente, de dos dimensiones o matices del descanso: *el descanso “de” los trabajos y el descanso “en” nuestro templo interior*.

Estos preceptos o mandamientos están preñados de una sabiduría y sentido común que podemos y deberíamos recuperar para la cultura de nuestro tiempo.

¿Por qué “no trabajar” en Shabat? ¿Qué otro sentido más profundo y espiritual, más allá de verlo como una conquista o derecho laboral, encierra el hecho de tener un día de “no trabajo”?

El Shabat se nos propone como un medio extraordinario para *interpretar adecuadamente nuestro lugar y papel en el mundo*. Es a través del trabajo como el ser humano manipula y ejerce su control y dominio sobre su entorno. Al trabajar manifiesta su capacidad y poder de transformar las cosas que están a su alrededor para sus propios objetivos y beneficio.

Cuando el trabajo no tiene límites y la actividad cae en el desenfreno terminamos sintiéndonos poderosos y dueños del mundo. Se le pierden el respeto y la consideración a una naturaleza que se considera propia y a la que sólo nos acercamos para explotarla. Dinámica que, a lo largo de la historia, no sólo se ha aplicado con el entorno natural sino también sobre otros seres humanos, rebajados a mera mano de obra y considerados simples medios de producción.

En lugar de someter y explotar al mundo con mi trabajo, gracias al descanso tengo la posibilidad de entrar en armonía con él. En este día de descanso ya no tengo que competir con nada ni con nadie sino entrar en sintonía con todo.

La definición bíblica de trabajo hace referencia a toda interferencia laboriosa con el mundo físico: todo acto, por simple que sea, que compromete a la persona en actos físicos creativos, a través de los cuales se ejerce algún tipo de dominio sobre el mundo, constituye un trabajo.

La Torá judía define de un modo peculiar al “trabajo”. De hecho, la labor que se prohíbe en el Shabat es nombrada como “*melaja*”, término que alude a las 39 clases de tareas, tales como prender una luz, plantar, cocinar, escribir... que se realizaron para construir el Mishkán o santuario portátil usado por los judíos en tiempos de Moisés.

El Mishkán era considerado como el *lugar o espacio físico* en el que la presencia de Dios era más elocuente. Por su parte, el Shabat era considerado *el tiempo* en el que podía sentirse, más intensamente que en cualquier otro, dicha presencia. Dado que el Shabat era en *tiempo* lo que el Mishkán en *espacio*, se entendía que sobaban las tareas necesarias para construir el Mishkán por cuanto el Shabat venía a ser un “*santuario en tiempo*”.

La melajá prohibida en el Shabat alcanzaba a cualquier producción, creación o transformación de un objeto para propósitos humanos. La profanación del Shabat no estaba asociada tanto al esfuerzo o desgaste de una labor cuanto a su carácter, sentido o finalidad.

Así, por ejemplo, cargar con una bolsa de frutas de muchos kilos de una habitación a otra no se consideraría trabajo, aunque produjese un gran cansancio, en tanto que el simple gesto de prender una luz estaría prohibido.

Al concedernos un *día de “no trabajo”* reconocemos que *el mundo no nos pertenece*, dejamos a un lado nuestra arrogancia y renunciamos al complejo de omnipotencia. En este “no trabajar” del Shabat se expresa una comprensión profunda del sentido de la Creación y se reconoce a Dios como Dueño y Señor del mundo. El “no trabajo” es un gesto de reconocimiento y agradecimiento, un auténtico homenaje al auténtico *propietario* del universo.

Dado que Dios descansa concluida la Creación, la celebración humana del descanso, por imitación de su Creador y como manera de renovar su condición de imagen y semejanza de Él, no es sino una invitación a sentir que *podemos descansar porque todo fue completado*. Este matiz me parece digno de ser recuperado, en una realidad social en la que dedicamos el día de descanso a seguir trabajando en lo que quedó sin terminar, a lo largo del resto de la semana, o a abordar otras tareas “extras” para las que no disponemos de tiempo en los demás días.

Este no trabajar no es, en modo alguno, indolencia o pereza irresponsable que nos aparta del mundo, sino una posibilidad para independizarnos y liberarnos de sus ataduras y esclavitudes.

Es cierto que al no trabajar dejamos de ser los soberanos del mundo, pero no es menos cierto que también dejamos de ser sus esclavos.

Otro de los rasgos que hacen del descanso algo sagrado es su condición de *fuelle y motor de libertad*. De hecho, el Shabat se celebra también como conmemoración del éxodo de Egipto: *“Acuérdate que fuiste siervo en tierra de Egipto y que Dios te sacó de allá con mano fuerte y brazo extendido; por eso Yahvé tu Dios te ha mandado guardar el día del sábado...”* (Deuteronomio 5:15).

El Shabat pone énfasis en la *“servidumbre”* a Dios como forma de acentuar la liberación de nuestras esclavitudes y de los

amos humanos. El descanso se nos presenta así como ocasión para la liberación del cuerpo, de nuestras dependencias y apegos emocionales y de las cadenas mentales de las que estamos presos. Pero también como protesta divina contra toda forma de esclavitud, opresión y explotación en el trabajo.

En un lenguaje menos religioso podíamos decir que el descanso pone el énfasis en *la servidumbre a nuestro ser más profundo, nos devuelve a nuestra mejor humanidad y nos libera de las exigencias, demandas y requerimientos continuos de nuestro ego.*

Muchas personas viven hoy como esclavos de un moderno Egipto llamado “trabajo”.

Una esclavitud que no consiste tanto en hacer trabajos forzados e inhumanos, por los que apenas se recibe nada de salario, cuanto por hacer de él una inmensa cárcel, a veces de barrotes de oro, en la que no caben pausa ni descanso alguno y en la que se vive sometido a una continua presión de compromisos, demandas, plazos, objetivos, productividad y rendimiento.

En Japón ha aparecido un fenómeno llamado “*keroshi*” y que alude a *la muerte producida por trabajar más de la cuenta.*

No hay que ir tan lejos para ver a tantos y tantos “profesionales liberales” esclavizados por su trabajo: sin días libres, con horarios ilimitados, llevando el trabajo a casa e inmersos en una espiral de trabajo y ganancia de la que no saben cómo salir. Muchos “trabajadores autónomos” se convierten en el peor patrón o capataz para sí mismos. La “*autoexplotación*” se llega a justificar desde muy diversas perspectivas: por imperativos económicos, por razones sublimes, por motivaciones altruistas e incluso desde situaciones privilegiadas en las que se unen trabajo y placer. Aunque el trabajo nos resulte placentero y agradable, hay que concederse los días de “no trabajo”, porque, como veremos a continuación, descansar es mucho más que no trabajar.

Una cultura “*trabajólica*” termina convirtiendo el día de descanso en otro día más de trabajo. La sociedad consumista lo ha transformado en el día por excelencia para el consumo, haciendo del domingo el día del señor “mercado” (*La sabiduría de vivir*, págs. 161-162). En ambos casos, el no respetar el descanso en el día de no trabajo se ha convertido en un factor de tensión personal y social, en motor de un profundo sentimiento de “descobijamiento” y en una fuente de desencuentros y conflictos.

¿Por qué “descansar”, además de “no trabajar” en Shabat?

Lo que vemos que está sucediendo en nuestras sociedades modernas nos lleva a reconocer la sabiduría profunda, la gran verdad que encierra la propuesta bíblica de un día de descanso (y no meramente de “no trabajo”) y su reconocimiento como una experiencia espiritual y sagrada.

Aunque el día de no trabajo prácticamente se ha universalizado e incluso ampliado hasta abarcar el fin de semana, no parece estar generando más sosiego y felicidad en las personas. Víctor Frankl llegó a hablar del *síndrome de la neurosis dominical*: un buen número de personas sólo encuentran sentido en sus vidas en lo relativo a su rendimiento profesional. Estas personas se refugian en su trabajo de la problemática general de su existencia y, en cuanto interrumpen su actividad laboral por algún tiempo, emergen en ellas la falta de contenido y la vacuidad de su estructura vital.

Aún cuando no tengan que trabajar, muchas personas siguen preocupándose y ocupándose y transfieren la tensión y el desgaste del centro de trabajo a las carreteras, a las playas o a los campos de fútbol. El tiempo de no trabajo sigue siendo un tiempo donde se vive la misma presión y ansiedad, sólo que no se recibe ningún sueldo por ello. Aunque incluso se diviertan, muchas personas no hallan en ese “no trabajo” una ocasión para el descanso

físico, mental ni emocional. El día de “no trabajo” ha acabado por convertirse en otro día pleno de actividades y tareas (la limpieza o reparaciones de la casa, el cuidado de la ropa, ir de compras...) o en una jornada cargada de diversiones y entretenimientos sin descanso.

Reconocer la dimensión sagrada del descanso es reconocerlo más allá de su mero valor utilitario o funcional. El descanso es mucho más que un mero “no trabajar”. El descanso significa mucho más que un simple reponer fuerzas.

A la vertiente antropológica del descanso, que lo considera una necesidad natural humana, se incorpora una dimensión espiritual que apunta hacia un descanso más sutil y profundo, más totalizador y tan inherente y necesario como el reposo de las tareas profesionales. El descanso sagrado implica, por tanto, la *humanización del trabajo* así como la *divinización del descanso*.

El sentido de este descanso, que se añade al no tener que trabajar, tiene una clara orientación espiritual y una definida vocación de humanización. En términos de la psicología moderna, podemos decir que estamos ante un descanso para la *autorrealización o el desarrollo personal*.

Este descanso no tiene más finalidad que posibilitar el contacto con nuestra esencia, con el Ser Profundo, con Dios. No estamos ante una actividad más: este descanso es un cuidado del alma, un adentrarnos en el espacio insondable y misterioso de nuestra interioridad.

Al descansar dejamos de ser arrogantes y nos colocamos, desde la humildad gozosa, en el lugar que realmente nos corresponde. El descanso es también una expresión de fe y confianza: yo puedo descansar y dejar que las cosas sigan su curso porque Alguien se ocupa de todo mientras yo descanso.

Al descansar recuperamos un importante *espacio y tiempo de libertad*. La liberación de la servidumbre, a la que ya hemos aludido al referirnos a la esclavitud de un moderno Egipto llamado “trabajo”, radica en el significado que se da y en cómo se vive el no tener que realizar tarea alguna. No es sólo una cuestión de no tener que trabajar físicamente, se trata de no trabajar emocionalmente, es decir, vivir un descanso que alcance las profundidades del alma. Este descanso implica una actitud, un estado espiritual.

En el descanso la persona puede sentirse y vivirse como libre, separada y liberada, de sus apremiantes obligaciones y de los compromisos pendientes. Aunque aún tiene muchas cosas que hacer, aunque no haya terminado algunas tareas, vivirá el tiempo de descanso *como si ya todo estuviera hecho*.

La persona que realmente legitima y reconoce el valor del descanso, al igual que el observante del mandamiento del shabat judío o del domingo cristiano, puede pararse y descansar porque siente que, imitando al Dios que descansó concluida su labor creadora, no existe para este momento de descanso ningún “tengo que hacer”. Lo único que tiene que hacer es descansar. No se trata de dar una utilidad al tiempo libre sino de vivir esta magnífica *“pérdida de tiempo”* como un gesto devocional.

Cuando realmente se vive esta libertad, desde la vivencia profundamente sentida de que “todo está hecho” o “en este momento no tengo nada que hacer”, el descanso experimentado es una alegría para el alma. Todos sabemos la sensación de descanso que nos invade cuando hemos finalizado un proyecto, cuando hemos concluido una ardua tarea o se ha alcanzado una meta propuesta.. Es un descanso que nos proporciona una notoria sensación de alivio y que viene acompañado con una profunda satisfacción así como con sentimientos de paz, tranquilidad y libertad.

Las sensaciones vividas son bien distintas de ese otro descanso algo menor y que simplemente se ejecuta como reposo del desgaste y de la fatiga, un descanso parcial y provisional que tiene por único objeto permitir al cuerpo seguir trabajando. Esta pausa, este descanso, si bien puede proporcionar alivio y descanso al cuerpo, no alcanza ni colma de gozo al alma.

Sólo un descanso como aquél nos devuelve a nuestra “casa”, a nuestro centro. Un descanso así, vivido como algo central en nuestro cotidiano vivir, es imprescindible para proporcionar equilibrio y armonía a nuestras vidas. Así como un cubo tiene seis caras, pero recibe la forma y la estabilidad de su sólido centro vacío, así también los seis días de la semana estarán equilibrados por el día de descanso, por el vacío que representa todo reposo.

Lo que realmente hace valiosa a una casa no son sus paredes hermosas y un techo seguro, sino su vacío interior. Es en el espacio vacío donde podemos colocar los objetos necesarios, es en el espacio vacío donde podemos habitar y vivir. De igual manera, nosotros debemos hacer nuestro propio cuarto vacío; debemos conocer el gran vacío interior. El descanso es una actividad sagrada cuando nos permite vaciarnos y crear espacios interiores y nos lanza en busca de un tesoro que haría sentirse un pobre mendigo a la persona más rica del mundo.

Para la persona de fe, el descanso como algo sagrado no es tanto vacío cuanto *un espacio a llenar con el Encuentro con su Dios*. El tesoro que encuentra es la divinidad que ya habita dentro o el amor que ya fue *derramado sobre su corazón*. Podíamos decir que el contenido de todo descanso sagrado es siempre una experiencia de encuentro que tiene lugar, sobre todo, en el marco o continente del silencio.

El descanso es sagrado cuando nos devuelve a la paz profunda del corazón y nos conecta con la fuente de nuestra más auténtica y *divina humanidad*. El descanso con mayúsculas no es

simple relax y mucho menos mero entretenimiento. El descanso, como gesto espiritual y como tiempo sagrado, es un alimentar el alma, es un tocar nuestro corazón y, si se es creyente, un encontrarse con Dios en el Silencio. El descanso queda santificado cuando se pone en relación con la Trascendencia.

Filósofos y sociólogos coinciden en la constatación de la *crisis de sentido* en nuestra cultura. Retomando el relato bíblico de la creación, allí se nos explicita cómo Dios reconoce la bondad de su obra en el descanso: “*Vio entonces Dios todo lo que había hecho, y todo era muy bueno*” (Gn 1, 31).

¿Qué puede estar diciendo esto a los hombres y mujeres del siglo XXI? Tal vez que sólo un descanso vivido en toda su hondura y profundidad nos brindará la distancia de perspectiva necesaria para mirarlo todo con ojos renovados y *dar sentido* a lo que vivimos. Gracias al descanso podremos reconocer la bondad o no de lo que hacemos. Por eso el descanso puede ser también para nosotros una gran *f fuente dotadora de sentido*.

Crisis de sentido es confusión de direccionalidad. Sin descanso no sabemos hacia dónde vamos. En el activismo continuo andamos perdidos y agotados hacia ningún sitio, es decir, hacia nuestra propia perdición. Cuando uno se siente perdido lo primero que hace es pararse. En la parada o pausa que representa todo descanso retomamos el sendero justo que nos conduce hacia el corazón. Desde allí podremos recuperar el sentido, reavivar los sentidos y reconocer a qué sabe lo que estamos haciendo y viviendo, así como la calidad o bondad de nuestras creaciones.

Las sociedades modernas tal vez tengan más horas y días sin trabajar que las generaciones pasadas, pero carecen de días de serenidad y tranquilidad. Se celebran muchas fiestas pero que han perdido, en la mayoría de las ocasiones, su contenido más sagrado o espiritual. Esto afecta por igual a la vivencia generali-

zada del “Sábado” judío o al “Domingo” cristiano en el seno de las sociedades más desarrolladas. Aun cuando hay muchos elementos comunes en ambas tradiciones religiosas y espirituales con relación a la cuestión del descanso, el Nuevo Testamento cristiano suavizó la interpretación práctica de unos preceptos que, desde la valoración evangélica, se entendían de un modo demasiado riguroso y material y excesivamente al pie de la letra, tal y como el mismo Jesús llegó a reprochar en Lc 13, 14-16; 14,1-6 o en Mc 2, 23-27 y 3, 1-6.

El cristianismo termina, finalmente, trasladando el día sagrado de descanso al domingo ya que Jesús resucitó entre los muertos “el primer día de la semana”, esto es, el domingo. Como para los judíos el sábado era el día séptimo, el domingo para los cristianos vino a ser el primero de todos los días, la primera de todas las fiestas, el día del Señor. Así como en el culto judío se celebran con el descanso tanto la creación del mundo como la liberación de la esclavitud de Egipto, el descanso dominical cristiano quiere significar también una doble celebración: la “nueva creación” que representa “Cristo Resucitado” así como la liberación de las ataduras de la muerte que significa dicha resurrección.

Por otra parte, una de las situaciones que más relacionamos actualmente con el descanso son las vacaciones. Curiosamente, en inglés vacaciones se traduce “holidays”, es decir, “días santos”. Pero ¿qué hay de “santidad” o de sagrado en el tipo de propuestas vacacionales que se ofertan en las modernas agencias de viajes y turísticas?

Las vacaciones también han sido profanadas, reduciéndolas a tiempos prolongados de diversión. La diversión y el entretenimiento se están conformando en esta sociedad del ocio y del consumo como estilos y modos de vida y están ocupando el centro y la periferia de los períodos vacacionales.

No es lo mismo vacación que descanso festivo. Ya los romanos diferenciaban los días festivos, en los que había celebraciones, teatro y rituales, de los “*dies vacantes*”, días considerados vacíos ya que en ellos no había ni juegos públicos ni festivales religiosos.

La fiesta o celebración consciente de algo se ha ido desfigurando y diluyendo hasta llegar a desaparecer en lo vacacional, en lo vacío. Tal y como he señalado anteriormente, a propósito del significado profundo del día sagrado de descanso, el descanso se vive como fiesta cuando se siente en él la celebración de un sentido determinado y compartido.

Si perdemos el sentido del descanso desaparece la conciencia de fiesta y se difuminan su carácter festivo, su dimensión de gozo y su impronta de alegría. El descanso que recupera su vertiente sagrada y su fisonomía espiritual, recupera su corazón festivo. Las vacaciones pueden ser un tiempo idóneo para celebrar la fiesta del descanso. Una fiesta que significa descanso del cuerpo, sosiego del alma, paz del corazón y tranquilidad gozosa del espíritu.

Sólo el descanso así como el disfrute y el gozo que emanan de un descanso profundo, sentido y vivido como algo sagrado, pueden servirnos para hacer de las vacaciones algo “sano”, algo “santo”. Por más largas que sean nuestras vacaciones, buena parte de nuestros cansancios sólo van a verse aliviados y transformados en el encuentro con nosotros mismos. Un encuentro que constituye el contenido esencial de todo descanso sagrado: encontrarse con uno mismo, con la Naturaleza, con las personas queridas, con Dios...

7

Sin prisas... y con pausas

La prisa es un modo de hacer con el que tendemos a acallar las angustias del pasado y con el que elevamos el volumen de las ansiedades del futuro. La prisa nos hace presas de los objetivos, de los logros, de las metas, de la llegada y, por eso mismo, nos dificulta ser libres y nos impide descansar.

Paradójicamente, *con la prisa no adelantamos nada.*

La prisa es una aceleración en el emocionar y en el hacer que sustituye la profundidad por la rapidez, la consciencia por la impulsividad, la respuesta por la reacción y el gesto libre y auto-expresivo por la acción mecánica.

Lanza del Vasto (*Umbral de la Vida Interior*. Sígueme, pág.149) nos advierte en un hermoso texto sobre los peligros de la prisa y nos propone un remedio:

“Desconfiad de la prisa; escapadla; combatidla, pues es una de las grandes destructoras de la vida interior.

La prisa es una de las tentaciones de la urbe, un modo de perjudicar nuestra vida y de perder nuestra alma.

No perdamos nuestro tiempo apresurándonos.

Más nos vale perder el tren que nuestra dignidad.

Aquietemos deliberadamente nuestros gestos y nuestros pasos, la pronunciación de nuestras palabras y el curso de nuestros pensamientos.

Suspendamos nuestros actos y sobre todo nuestras reacciones.

Debemos podar nuestras ocupaciones y nuestras obligaciones.

En el vértigo de la acción, debemos encontrar remedio a la prisa con la suspensión interior. Consiste en repetirse y en realizar esto: Mi cuerpo corre, porque debe hacerlo; y yo lo ayudo poniendo toda mi fuerza de voluntad en las pantorrillas. Pero yo no intervengo en la carrera. Yo me quedo en mi sitio, en mi centro y miro cómo corre mi cuerpo”.

El descansar en silencio podrá redimirnos del “*pecado original de la prisa*” (*La sabiduría de vivir*, págs. 89-91).

En cierto modo podíamos hablar de una especie de “*secuestro de la pausa*”.

Somos hijos e hijas de una cultura que divulgó popularmente un refrán que dice: “*sin prisas... pero sin pausas*”.

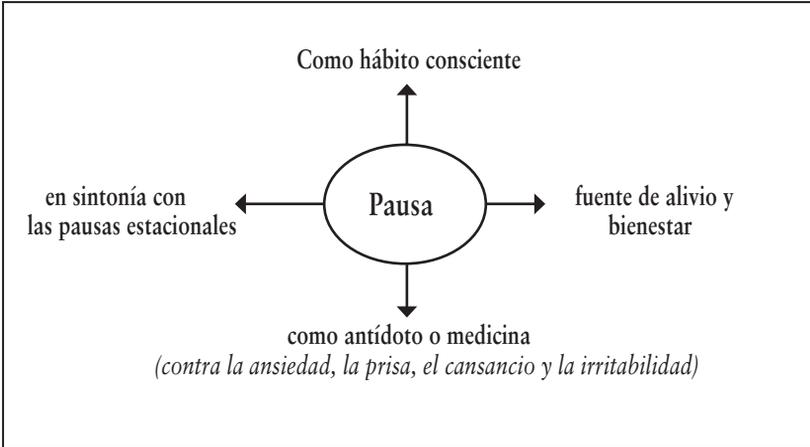
Pero son precisamente las pausas las que hacen posible otra “*pauta*”, otro ritmo, otra cadencia, otro orden y otra armonía en los movimientos de nuestro vivir.

Sólo la pausa nos permite no *confundir lo urgente con lo importante*.

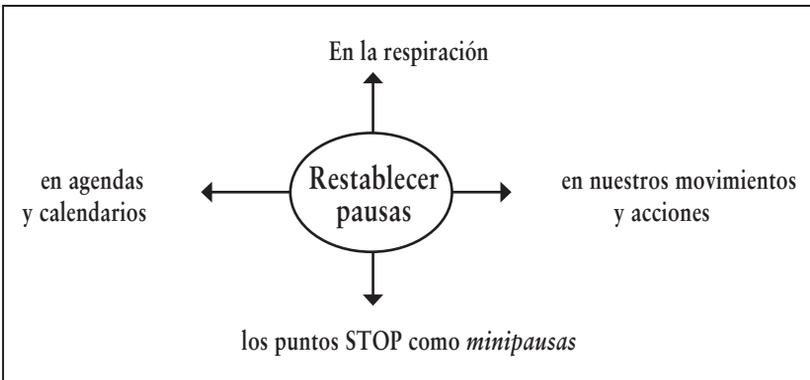
El descanso es un acto de reivindicación de la pausa: pausa en la respiración, pausa en el movimiento, pausa en los pensamientos, pausa en las tareas...

La pausa nos brinda una oportunidad extraordinaria para poder acallar los ruidos de nuestros gestos, silenciar las pretensiones de nuestras actuaciones, calmar las ansiedades de los quehaceres y atemperar las expectativas de nuestras acciones.

Siento que nuestra cultura necesita *recuperar, habilitar e incluso santificar las pausas*, redescubriendo su verdadera naturaleza y alcance.



Para liberarnos del “secuestro de la pausa” se hace preciso *rehabilitar y restablecer* el movimiento de la pausa en los diversos momentos y movimientos de nuestra vida.



Por eso insisto en plantear *una nueva visión*, una consideración diferente del valor y del papel de la pausa.

Es comprensible una visión empobrecida y negativa de las pausas en una sociedad que continuamente exalta y sobrevalora el movimiento, la aceleración y la velocidad. Si la velocidad es una nueva deidad, una especie de moderno becerro de oro, es lógico que se tienda a demonizar, proscribir y condenar todo aquello que atente contra ella.

En este contexto, a la “*pausa*”, en cuanto sinónimo de “*parada del movimiento*”, se la asocia con la *inmovilidad o el estancamiento*; se la vincula negativamente a la existencia de un *obstáculo o impedimento*.

Esta pausa no es otra cosa que “*UN DETENERSE*”.

En esta otra visión de la pausa que propongo, recuperado su más pleno sentido y recobrado todo su amplísimo alcance, la “*pausa*” se nos presenta como la gran oportunidad de generar *otra pauta*.

Cada pausa nos brinda una posibilidad extraordinaria de adecentar el paso o movimiento que sigue. Pero también en la pausa podemos aceptar, acoger y bendecir el paso que hemos dado.

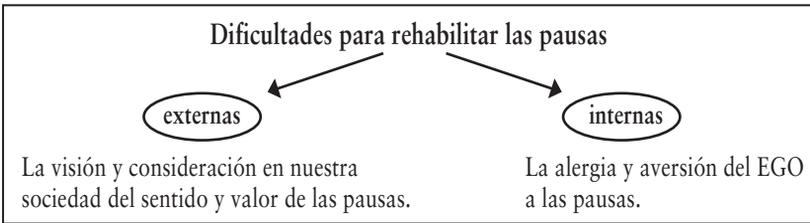
En cada pausa nos encontramos ante el reto de recuperar el norte, el sentido correcto o la dirección justa. *Cuando uno se siente perdido, lo primero que hace es pararse*. Por eso las pausas, en cuanto descanso, son siempre dotadoras de sentido.

La pausa es algo natural por cuanto pertenece al dinamismo de la naturaleza. Sin embargo, cada vez resulta más difícil atender las pausas como algo que hacemos de manera natural en nuestras vidas.

La pausa es, de manera algo paradójica, un movimiento de altísima vibración y que, como tal, supone siempre un *cambio cualitativo* en nuestra manera de movernos por el mundo.

Esta pausa no es otra cosa que “*UN DE-TENERSE*”.

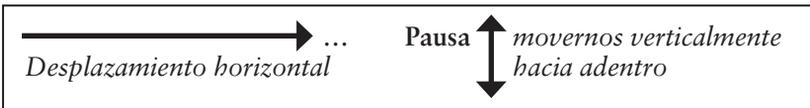
En esta labor de rehabilitar las pausas nos vamos a encontrar con dos grandes dificultades, una más externa y otra que se sitúa más en nuestro interior. Veámoslas a simple vista:



Recuperado el sentido y papel de las pausas, vamos a adentrarnos ahora en la *comprensión de su dinamismo interno*, de su naturaleza.

Comprender, aceptar y vivir *la pausa como movimiento* puede permitirnos una vivencia de ella más consciente y provechosa.

La pausa como movimiento supone un “*pararse o detenerse en el desplazamiento horizontal*” para “*movernos verticalmente, hacia adentro*”.



En la pausa detengo el “qué-hacer” para activar la conciencia de “qué-ser” es el que hace. En la pausa paro lo que estoy haciendo para rehacerme a mí mismo.

Como movimiento, podemos señalar los siguientes *rasgos o características de la pausa*:

1. Es un *movimiento centrípeto*, hacia adentro

Es por esto que, visto desde fuera y con una mirada superficial, aparece como un “no movimiento”. Gracias esta característica, la pausa favorece la inmersión y abre caminos a la profundidad.

En la pausa, hacia adentro, se gesta el movimiento que se va a ejecutar y madura y se asienta el movimiento ya realizado. En este sentido podríamos afirmar que la pausa es como un lecho nupcial donde intiman el pasado y el futuro, lo ya hecho y lo que está pendiente de ser realizado aún.

La pausa es consustancial al movimiento de la *gestación* (pausa invernal) y de la *maduración* (pausa del verano). Es por esto que podemos afirmar que la pausa es *f fuente de creatividad*: en la pausa estacional del invierno se prepara y se gesta el renacer de la primavera, del mismo modo que en la pausa respiratoria que sigue a la espiración se prepara y alumbra una nueva “inspiración”.

2. Es un *movimiento de verticalidad*

- Un *movimiento en “suspensión energética”*. Al hacer una pausa, “suspendemos” lo que estamos haciendo. En realidad, toda pausa no es sino una invitación a “suspendernos energéticamente”, es decir a conectarnos conscientemente a la gravitación de la Tierra, sin dejarnos absorber o aplastar por ella. Los movimientos “suspendidos”, es decir, aquellos ejecutados desde una óptima articulación o relación con la fuerza de gravedad, suelen ser movimientos ligeros, leves, gráciles y desarrollados con el tono muscular justo y sin esfuerzo.

- Un *movimiento de “centramiento”*. La verticalidad nos remite a nuestro canal central de energía, a nuestro centro o eje. Las pausas nos centran, devolviéndonos otro equilibrio y una nueva armonía. Las pausas nos tornan más centrados y, por tanto, más estables y seguros.
- Un *movimiento de presencia*. La línea de la verticalidad es la línea del “aquí-ahora”. La pausa, al instalarnos en la conciencia de verticalidad, nos hace estar más presentes y ser más “presente”, es decir, “más regalo”.

3. Es un *movimiento de espera*, preñado de *esperanza*

La pausa sólo puede adquirir todo su valor cuando uno aprende a “*esperar... sin desesperarse*”.

La pausa, en cuanto movimiento de “espera” puede ser un espacio y un tiempo “preñado de esperanza”, abierto al movimiento que le sigue.

4. Es un *movimiento de confianza*, un espacio de fe

Cuando hago una pausa tras la espiración lo hago con la confianza y seguridad de que recibiré un nuevo sople.

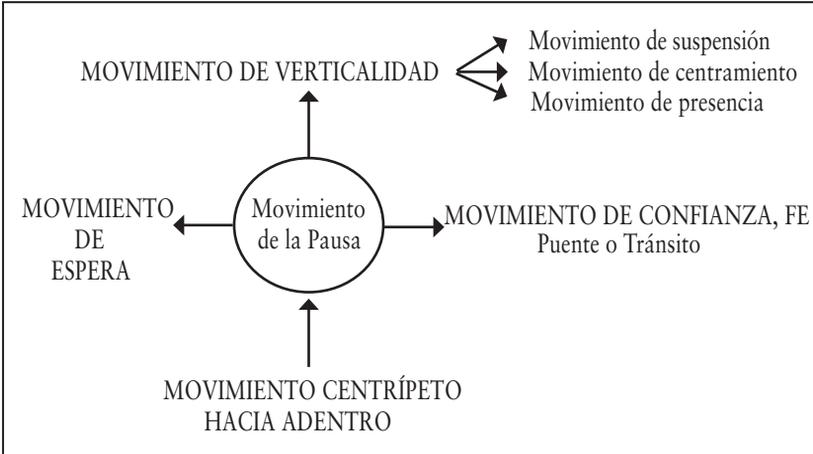
Cuando hago una pausa en mis quehaceres o en mi acción en el mundo lo hago con la confianza de que mientras que yo no actúo, Algo o Alguien está actuando en mí.

Me paro en la confianza de que algo va a suceder, de que Alguien toma el relevo.

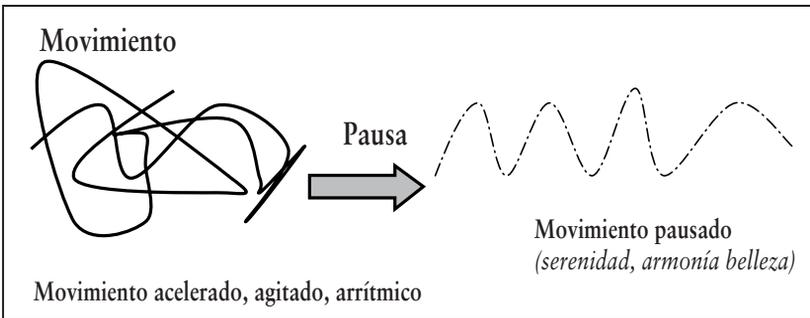
En el fondo, cada pausa, cada descanso es una notable *profesión de fe*.

DESCANSER

Una confianza que incluso alcanza a la gran pausa que representa la muerte y que, desde esta conciencia, puede intuirse, comprenderse y vivirse como un puente, como un tránsito.



El movimiento que incorpora la pausa acaba conformándose a modo de *movimiento pausado*. El movimiento pausado se caracteriza por la serenidad, la armonía y la belleza.



Ejercicio- Experiencia:
La energía de la pausa. El movimiento pausado.
Movernos “sin prisas... y con pausas”

El movimiento lento y mínimo tiene siempre un gran alcance porque llega a tocarnos por dentro.

Túmbate en la posición de semisupino.

Sumérgete en la observación silenciosa y pasiva de tu respiración y en la conciencia de presencia de tu lengua.

Piensa y siente esta presencia de tu lengua como espacio de energía que se expande.

Deja que la respiración sostenga el movimiento libre que la lengua vaya dictando, permitiendo las pausas en el movimiento que se esté dando coincidiendo con las pausas que se hagan en la respiración.

Deja que la energía que se libera por cada par de dedos (empezando con los meñiques y acabando con los pulgares) vaya trazando el movimiento libre de dedos, manos y brazos, como si con ese movimiento se trazara en el aire la silueta de la lentitud.

Es importante asegurar el movimiento lento (sin prisas y con pausas), moviendo poco en mucho tiempo.

Los puntos STOP

Todo descanso es, en cierto modo, una pausa. Vivir cada momento de descanso, por breve que sea, como una *pausa consciente*, nos facilitará poder insertar conscientemente momentos de pausa en el desarrollo de nuestras tareas y actividades. El gran reto que se nos plantea es cultivar y desarrollar ese estado de conciencia, esa actitud pausada, en nuestra vida diaria.

Para ello, es necesario crearse el *hábito de hacer pequeñas pausas* de un minuto o dos, o a veces de tan sólo unos segundos, a lo largo de los períodos de actividad cotidiana. Sólo hay que parar, hacer como un “stop” en lo que se está haciendo y dirigir la mirada hacia quien está obrando: al detener el hacer, uno puede dar más volumen a la conciencia de cómo está quien está haciendo.

CADA VEZ QUE VEAS ESTA SEÑAL...
HAZ UNA PAUSA...
RESPIRA PROFUNDAMENTE...
ALARGA LAS PAUSAS RESPIRATORIAS...
(sin forzar y mientras te resulte cómodo)
... Y DESCANSA EN SILENCIO...



REHABILITA Y
RESTABLECE
LA PAUSA en:

- TU RESPIRACIÓN
- TUS MOVIMIENTOS

Las PAUSAS:

- Son siempre fuente y motivo de ALIVIO Y BIENESTAR
- Favorecen la conciencia de presencia, la inmersión, la distensión corporal y el silencio mental.
- Eliminan o suavizan la ansiedad, la prisa, el cansancio, y la irritabilidad.

La Pausa, como Descanso Menor, es siempre un Bien Mayor

8

Si-lentium.

El descanso como afirmación de la lentitud

Algo no estamos haciendo bien cuando organizamos las cosas de manera que siempre vamos corriendo. Corremos empujados por lo urgente, dejándonos atrás, muchas veces, lo más importante.

Algo anda descaminado cuando ya no importan los buenos resultados sino los resultados a tiempo, es decir, rápidos.

Continuamente se nos invita a “matar dos pájaros de un tiro” cuando lo que en realidad hacemos es errar en los dos disparos.

Nuestra sociedad rinde un culto reverencial a la rapidez, el nuevo becerro de oro ante el cual nos resulta difícil no inclinarnos ni entregarle nuestra alma.

Los ritmos tecnológicos, de las máquinas, están afectando, impregnando y conformando los ritmos biológicos propios de nuestra naturaleza.

El cuerpo se resiente de una especie de adicción a la velocidad que nos hace correr de un lado para otro sin estar realmente presentes, como presentes-regalos, en casi ningún sitio.

La rapidez nos torna superficiales y la aceleración nos hace pasar, “de pasada”, por la epidermis de las cosas.

El corazón termina agitándose y agotándose en esta orgía continua de la aceleración.

Es triste reconocer que casi todos y todas acabamos, finalmente, atrapados y absorbidos por el mismo vórtice de la ansiedad y de unas prisas que aceleran nuestro corazón, en la misma medida que nos alejan de él.

El Silencio (< si-lentium) es siempre *una afirmación de la lentitud*. Por eso, descansar en el Silencio es siempre una gran posibilidad de desacelerarnos y recomponernos de la extenuación a la que nos conducen los ritmos laborales, sociales e incluso tecnológicos.

Después de cada descanso podremos volver al ajetreo diario, gestionando consciente y voluntariamente las velocidades, los ritmos y las cadencias de nuestras acciones y movimientos.

Después de cada descanso nos resultará mucho más fácil ser “focos” de movimientos autorregulados que meros “ecos” de los espasmos y desenfrenos del entorno.

Descansar en el Silencio nos devolverá lo que nos pertenece, una especie de “*eucronía*” o “*tempo justo*”, expresión de ese “tono justo” (eutonía) con el que se mueve y vive un cuerpo que descansa y que se sostiene y vive en la “conciencia-energía”.

El reposo y el silencio modelan en nosotros una lentitud que nada tiene que ver con la ineficacia cuanto con el centramiento y el equilibrio.

La cuestión no es hacerlo todo lo más despacio posible sino actuar con rapidez, cuando tiene sentido y es necesario hacerlo y ser lento, cuando la lentitud es lo más conveniente.

El Silencio nos lleva a descubrir energía y eficiencia, donde menos se espera, en el hecho de hacer las cosas y movernos más despacio y sostenidos en la energía de la lentitud.

El ritmo

Todo tiene su ritmo.

Nuestros gestos y movimientos se desarrollan siguiendo una determinada *pauta rítmica*. Para Platón el ritmo era “orden en el movimiento”.

El ritmo es, en cierto modo, “expresión de la propia dinámica interna, de la propia energía” y modela o representa una *pauta de relación* específica.

El ritmo, además, puede ser una herramienta y un camino para nuestra construcción armónica.

Los ritmos de nuestra vida cotidiana

Nuestra vida hoy puede ser calificada de “arrítmica”.

Si bien es verdad que exteriormente, en su aspecto más formal y superficial, nuestra vida diaria suele estar muy reglada, organizada y estructurada (agendas, horarios regulados y rígidos de trabajo, eventos prefijados, fechas tope o plazos límite...), interiormente aparece llena de inquietud, ansiedad, aceleración y prisa.

Los latidos de nuestros tiempos son más *taquicardia* que *pulsación serena y armónica*.

Nuestro cotidiano se sostiene en los ritmos rápidos, en la aceleración, en la velocidad y en la prisa.

La celeridad y el **apresuramiento** son modernas y sutiles formas de “presión” y “opresión”. Continuamente se nos invita al incremento de la velocidad como expresión y signo de **eficacia**.

Mas *no es lo mismo eficacia que “eficiencia”*: no podemos considerar eficaz una dinámica que nos extenua, nos agota y nos vacía por dentro.

No podemos ser eficaces a costa de todo, mucho menos si es a costa de nosotros mismos.

Todo beneficio que no nos beneficie, en el sentido de que no nos colme, no nos haga más felices o no nos realice como personas, puede ser considerado una pérdida o un perjuicio.

La **extenuación** es un gran cansancio. Y hacia ella nos dirigimos “a toda velocidad”.

El ritmo frenético de la rapidez y de la prisa nos dejan agotados y exhaustos, presas fáciles de la fatiga.

Cuanto mayor es la velocidad mayor es el índice de rozamiento y, por tanto, de desgaste. La aceleración nos desgasta, nos achata, nos empequeñece y nos mengua.

La posibilidad de poder hacer “más rápidamente” no se está traduciendo en una reducción de trabajos y, mucho menos, de cansancios. Paradójicamente, a pesar de tantos adelantos tecnológicos, seguimos trabajando mucho y descansamos incluso menos que en épocas anteriores.

Es verdad que buena parte de los trabajos físicos más duros y penosos son ya realizados por máquinas.

Nuestro cansancio es hoy más nervioso que muscular y nuestra crispación más emocional que física.

Si ahora podemos hacer en diez minutos lo que antes requería una hora, los cincuenta minutos que restan no han quedado para el reposo o para el cultivo de otras actividades más humanizadas sino que los llenamos de “más actividad”.

Si antes en una hora hacíamos una cosa, ahora hacemos bastantes más.

La mayor velocidad, por consiguiente, no está haciendo sino que multipliquemos las tareas en una **multiplicidad** de requerimientos y demandas. Una multiplicación que multiplica produc-

tividad y beneficios económicos a costa de restar y mermar nuestra salud. Una **multiplicación** que acaba dividiéndonos en innumerables fragmentos y rompiéndonos en infinitud de trozos, como las piezas desintegradas de un puzzle.

La prisa, correr a toda velocidad de una lado para otro, de una tarea a otra, nos deja, desde un principio, rotos.

La rapidez nos conduce con prontitud a la **superficialidad**.

Cuando corremos apenas si rozamos la superficie, el paso es breve y más un golpeteo que una caricia.

La velocidad nos impide un contacto más prolongado e íntimo con los paisajes, con las personas y con las cosas.

Al acelerarnos solemos perder hondura porque corriendo llegamos antes pero llegamos desfondados, sin fondo.

Milan Kundera, en una novela breve titulada “*La lentitud*” escribe:

“Cuando las cosas suceden con tal rapidez, nadie puede estar seguro de nada, de nada en absoluto, ni siquiera de sí mismo”.

Correr no es, por lo general, la mejor manera de conducirse.

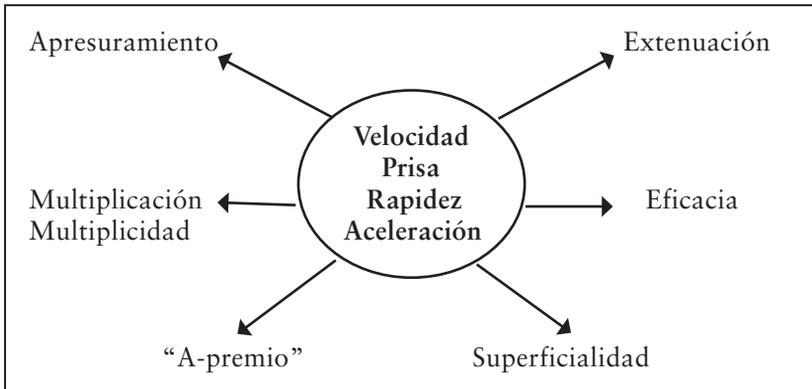
Todo parece urgirnos, todo reclama nuestra pronta actuación y el tiempo nos apremia. Sinónimos de **apremio** son *premura*, *urgencia* y *precipitación*.

Se nos quiere hacer ver que todo es acuciante, ineludible y perentorio.

Se nos quiere confundir lo urgente con lo importante.

Pero el “*a-premio*” no hace sino negarnos el premio que conlleva toda vivencia del tiempo lento y pausado; nos arrebató el galardón de la calma.

Estamos ante una gran estafa, ante un fraude de dimensiones descomunales y ante un engaño diríamos que casi universal.



La locura y la desazón de la rapidez

Cuando vemos a una persona que se mueve de manera acelerada y compulsiva la calificamos como “alocada” o “dislocada”. La persona “loca” es alguien que está “fuera de lugar” (*locus*, lugar en latín).

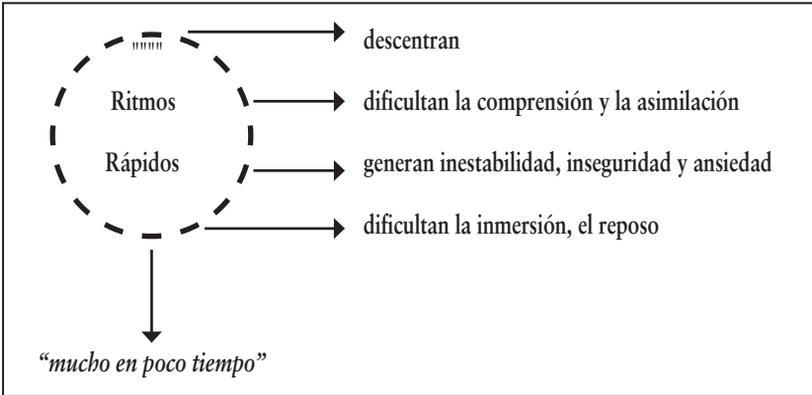
El “*a-locado*” es alguien sin lugar, exiliado de sí mismo y sin centro.

La rapidez tiende a descentrarnos. La velocidad y la prisa nos destierran en una especie de exilio de nuestro propio corazón.

La persona “*dis-locada*” sufrió una fractura interna; se salió de su lugar, de su centro.

La precipitación y la premura así como la aceleración desenfrenada nos enajenan, nos alienan y nos dejan sin aliento. Con el desaliento, sin capacidad para la espera que puede acogerse y vivirse como esperanza, allanamos el terreno para la desazón y el desánimo.

Esta “de-sazón” trae consigo la pérdida del sabor y, lo que es peor, del sentido de lo que vivimos. Todo lo aliñamos a base de inquietud, zozobra y desasosiego.

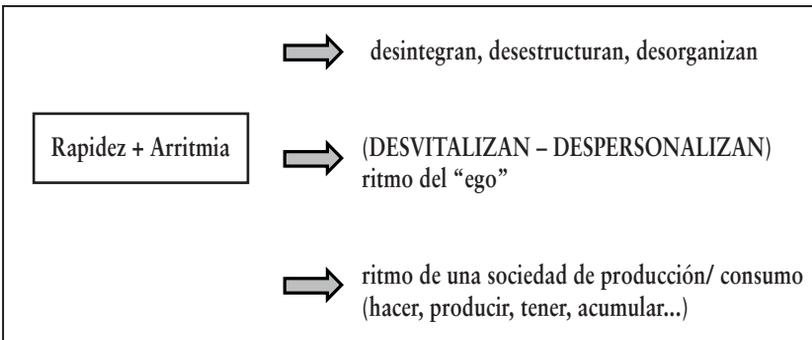


Por eso, cada vez es más urgente volver a la cordura y al sentido común.

Descansar en los ritmos lentos y en el silencio es la gran oportunidad que se nos brinda para devolverlo todo a su sitio; sobre todo, devolvernó a nuestro propio centro.

El descanso es siempre un volver a nuestro sitio, a nuestra casa.

El silencio es, sin duda, como afirmación de la lentitud, el gran remedio contra la locura.



La lentitud

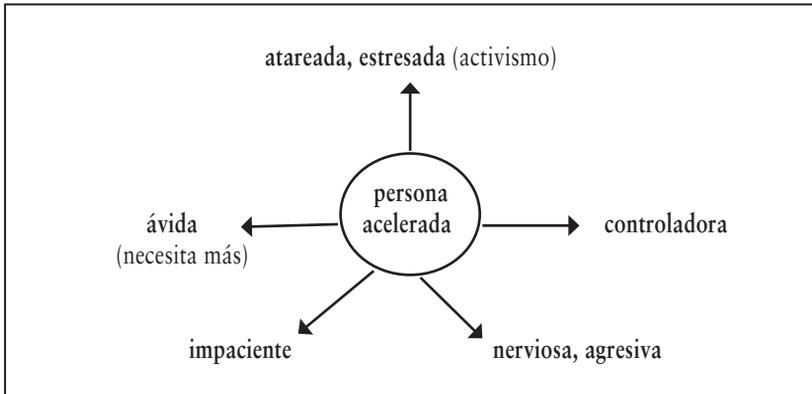
Descansar en silencio es adentrarse en un *proceso de desaceleración*.

Un movimiento más lento va a favorecer una mayor elongación, mejor medulación y más centramiento en nuestras acciones y en los gestos vitales. Todo ello nos asienta en un más justo equilibrio.

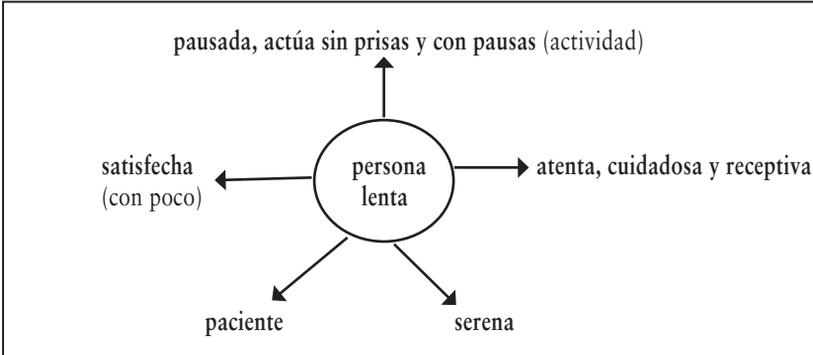
Así como la aceleración nos desgasta, nos achica y nos empequeñece al darse una mayor “fricción” con la superficie de la realidad, la lentitud nos renueva, nos agranda y nos expande. El movimiento lentificado convierte el roce o fricción en caricia.

La lentitud es consciencia.

Los rasgos que caracterizan a una persona lenta difieren, y mucho, de las propias de una persona acelerada, presa de la prisa y la rapidez. Veámoslos de manera gráfica:

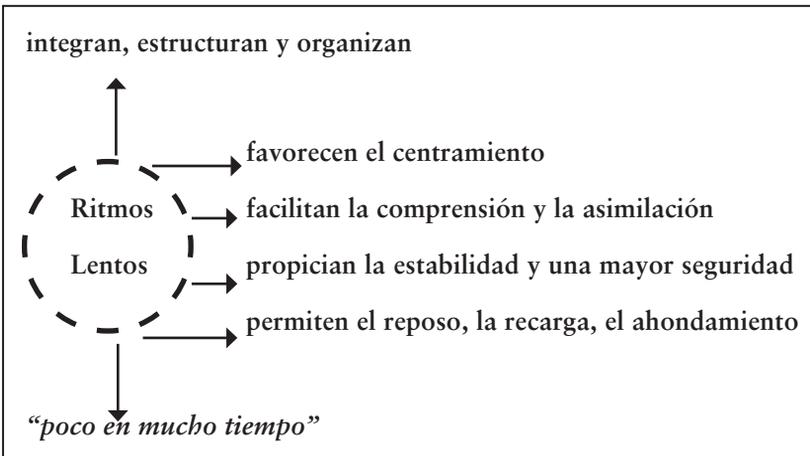


SI - LENT IUM



Se nos plantea el reto de actuar con rapidez cuando sea conveniente y necesario pero conservando la calma interna. Se nos abre, por tanto, otra posibilidad: *actuar con prontitud en un marco emocional y mental de serenidad interna.*

El ritmo lento puede ser para nosotros un auténtico y eficaz *taller de reparación y recomposición interna.*



La lentitud es un modo de funcionamiento interno que permite vivirnos y vivir en calma, sosegados y serenos en medio de la crispación y la agitación que pueda rodearnos.

La lentitud es *el ritmo del corazón* y de los estados superiores de conciencia, el ritmo del “ser”.

En esa misma medida, la lentitud supone una auténtica cruz, *un calvario para el ego*. En la lentitud, todas las pretensiones y ansiedades del ego son sacrificadas, crucificadas. En la lentitud, resucitamos a otro modo más luminoso de presencia.

Podemos redescubrir y replantearnos la lentitud como ámbito y posibilidad para el descanso y el contacto con la propia profundidad.

La lentitud puede enfocarse también como *principio ecológico y de sostenibilidad*, para uno mismo, sobre todo para nuestro cuerpo, pero también para el cuerpo social y planetario.

Devoramos los recursos con tal rapidez que no da tiempo a su regeneración o reposición. La rapidez impide reemplazarlos, las novedades se suceden a tal velocidad que muchas veces ni siquiera da tiempo de “ponerlas a prueba” suficiente y convenientemente.

La lentitud nos convoca al “tempo justo”, a una especie de “eucronía”. Una lentitud estandarte, bandera y reclamo de lo que se ha venido a conocer como el movimiento “*slow*” (lento, en inglés).

Ya va siendo hora de decir no a cuanto se presente como una invitación a lo “*fast*” (rápido) porque, no lo dudes, acabará *fastidiándonos* y *fastidiándolo* todo.

Ejercicio- Experiencia: La energía de la lentitud

(Se trata de incorporar la lentificación, los ritmos lentos a través del movimiento. La aceleración nos impide ver los detalles. Se trata de saborear cada matiz, viviendo el ejercicio como quien degusta el plato exquisito del movimiento libre)

De pie. Sentir la conexión de la energía de la lengua con la energía del centro de las palmas de las manos y de las yemas de los dedos.

Cuando sientas esa energía comienza a moverte libremente... despacio... muy lentamente.

Observa tu tendencia a precipitarte, a acelerar el movimiento.

Ve soltando con cada soplo espiratorio la avidez, la ansiedad y la prisa.

En las pausas y en la inspiración deja que tu cuerpo y tu movimiento se centren y se suspendan.

Es importante reiterar los movimientos, haciéndolos cada vez más lentos; volver a pasar una y otra por el mismo movimiento para que “pase” de verdad.

Deja que la lengua dicte un movimiento de gran amplitud y poca frecuencia.

Vive el movimiento como si fueses un director de orquesta que con sus brazos y manos dirige y armoniza el movimiento.

Deja que ese movimiento dirija y armonice cada célula, cada músculo y cada órgano impregnándolos de la energía de la lentitud.

Simplemente modela con el movimiento de tus brazos y manos la energía de la lentitud.

Deja que suceda la lentitud de tu movimiento y saboréalo, siente su energía.

Entrégate y goza de la belleza de la lentitud.

9

El descanso como descenso. Descansar en la profundidad

Cuentan que un buscador de tesoros comenzó a cavar en busca de un preciado tesoro en el lugar marcado en un mapa muy antiguo. Tras cavar sólo unos metros de profundidad se dijo:

–“¡Aquí no es!”.

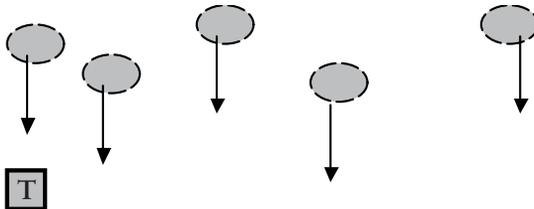
Y comenzó a abrir al lado otro agujero. Al llegar a una profundidad similar a la del primer hoyo, se detuvo y volvió a decirse:

–“¡Aquí no es!”.

Y se aprestó a cavar otro agujero. Y luego otro, y otro, y otro. Siempre a una profundidad de escasos metros.

Cansado, agotado y frustrado se retiró sin haber encontrado lo que tanto ansiaba.

El buscador de tesoros murió sin llegar a descubrir que en el primer agujero que cavó, sólo un metro más abajo, estaba lo que buscaba con tanto ahínco.



Esta sencilla y conmovedora historia nos advierte de que “*los tesoros nunca se esconden a ras de suelo*”.

El descanso es un preciado tesoro que difícilmente vamos a hallar en nuestras dinámicas más superficiales.

“*Aquí sí es*”... es la expresión que brota en nosotros cuando abrimos el cofre de nuestro descanso. Este “aquí” es nuestro adentro, el silencio que nos aguarda en lo más profundo de nuestro ser.

La profundidad es un latido del corazón humano, es un impulso, un anhelo y una necesidad. Necesitamos, deseamos, buscamos y nos atraen la profundidad de ciertas palabras y pensamientos, de determinadas relaciones y la hondura hacia la que apuntan y nos dirigen algunos sentimientos y emociones.

Ante una manera estresada, dispersa y alocada de vivir, nuestro corazón necesita y reclama un descanso profundo.

Cada tiempo de descanso es siempre una invitación a permanecer, como la semilla, reposando en lo más profundo y recargándonos de la energía de altísima vibración que proporcionan la quietud y el silencio.

Para descansar, como la semilla, tenemos que descender.

Descanser es un “*descanso*” vivido como “*descenso*”; un abismamiento en el propio silencio interior en el que todo se va resituando, recolocando, purificando, sanando y transformando.

DESCANSO

DESCENSO

En el descanso profundo no tratamos sólo de “*calmar la superficie*” sino que, sobre todo, nos entregamos a una dinámica que nos permita “*liberar lo profundo*”.

Dentro, en lo más profundo de nosotros mismos está la posibilidad del auténtico descanso. Sólo dentro podemos reposar. Sólo en la propia profundidad podemos descansar y recomponernos. Allí todo se disuelve... y se resuelve, todo es reconstruido de nuevo.

Descansar en la Profundidad que es el Silencio nos provee de una nueva calidad de presencia a la hora de movernos en la superficie de lo que nos acontece cotidianamente.

Descansar en el Silencio es el mejor antídoto para impedir que “la superficie” se empobrezca y banalice como mera “superficialidad”.

Y todo esto ocurre con otra dinámica muy diferente a la habitual: *todo se hace “sin hacer nada”*; *todo ocurre “dejando que suceda”*.

Recuerda que *“la Profundidad no es algo que “se hace”, “se construye”, “se consigue” o “se logra”. La Profundidad “se halla”, “se encuentra” y es un “acontecimiento”, algo que sucede, una “revelación”*.

La persona “no tiene” profundidad sino que “es” Profundidad.

La profundidad es un rasgo o atributo de nuestro ser persona y del cual podemos hacer un uso consciente. Es una cualidad que no hay que inventar ni crear sino sintonizar con ella, activarla o descubrirla.

A esa profundidad que somos no llegamos a base de adquisiciones sino a través de un proceso de simplificación; es algo que hay que “des-cubrir” y que alcanzamos recorriendo un camino de soltar y quitar. Con un juego de palabras puede decirse que estamos ante *“una resta que multiplica”*, una resta que *“marca la diferencia”*.

Cuando vivimos desde esa profundidad, con la energía que de ella extraemos, todo se torna profundo, misterioso y sagrado en la “superficie” en la que nos movemos a diario.

Somos profundidad y, por esto mismo, “podemos profundizar”... pero también “tornarnos superficiales”.

Algunas de las manifestaciones de la cultura dominante nos tienen confinados, reclusos y exiliados en lo “superficial”. Entiendo como superficial todo aquello que se mueve en la superficie pero desconectado del fondo.

No es fácil, en una cultura de la exterioridad y de la superficialidad, comprender, atender y entregarse a procesos de “profundización”.

La dinámica del “descenso a la profundidad” no supone tanto un “desplazamiento” cuanto un “centramiento”, un equilibrio y una armonización de lo que solemos vivir como polos antagónicos: la superficie (*afuera*) en oposición al fondo o profundidad (*adentro*).

En realidad, la “profundidad” indica, señala y conforma un espacio en el que arriba/abajo; fuera/dentro y superficie/fondo constituyen y se viven como un “continuum”. Entonces todo participa de la superficie y de la profundidad al mismo tiempo.

Descansar en el silencio nos conduce a ese centro o espacio a través de un “dejar que suceda”.

Este camino hacia la profundidad implica, como se indicó anteriormente, un *proceso de simplificación*. Una simplificación que viene marcada y enmarcada por el descanso y el silencio. La profundidad no se alcanza, no se llega a ella a base de acumulaciones. Es un “des-cubrimiento”, un despejar y abrir espacios.

En este camino es importante *saber hacia dónde se va*. No todos los caminos nos conducen a la profundidad ni todos los senderos a nuestro centro. El Silencio es el camino más certero y directo en esa dirección. Pero es un camino duro, austero y sin rebajas, en el que nos entregamos a un descanso que consiste en un “descenso” en silencio al Silencio. Un descenso que no se realiza en ninguna montaña sino en uno mismo, un descenso que pasa, inevitablemente, por uno mismo.

La **estructura humana** podemos entenderla bajo el símil o la metáfora del “anfibio”. La persona participa de dos mundos o dimensiones: *es profundidad y tiene superficie*.

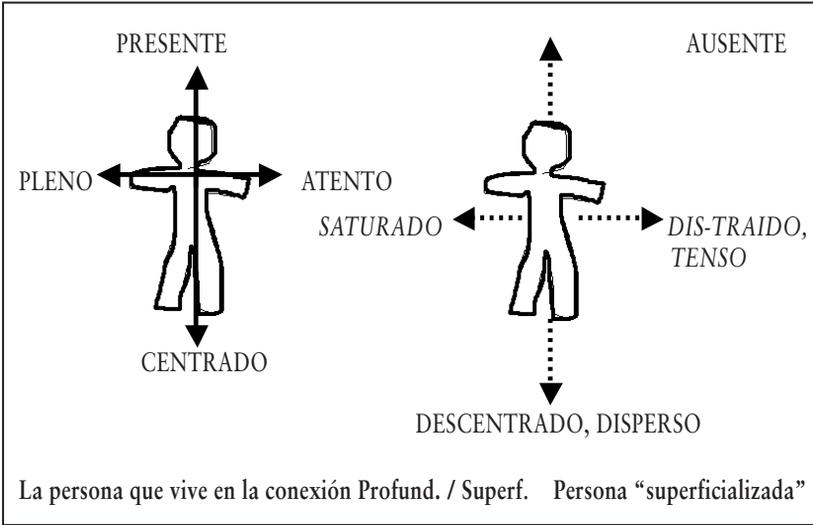
Somos Profundidad... y por eso mismo *podemos profundizar*.

Pero también tenemos Superficie... y de ahí la posibilidad de *tornarnos superficiales*.

Puede producirse entonces una brecha, una disociación o un abismo entre “*la profundidad que soy y la superficie en la que vivo*”. Es aquí donde aparece y se constituye la “*superficialidad*”.

Quien vive en la superficie manteniendo una conexión con su profundidad se mantiene atento y presente, manifiesta una conducta centrada y se siente pleno y colmado en todo aquello que hace y vive, por pequeño o simple que sea.

Por el contrario, la persona “superficializada”, en cuanto que vive sus gestos, acciones y movimientos desconectada de su hondura, se mostrará ausente, distraída y tensa; andará descentrada y dispersa por el mundo y sustituirá la plenitud por la saturación y el exceso.



La **estructura de lo real** también se sostiene en esta doble dimensionalidad: profundidad y superficie.

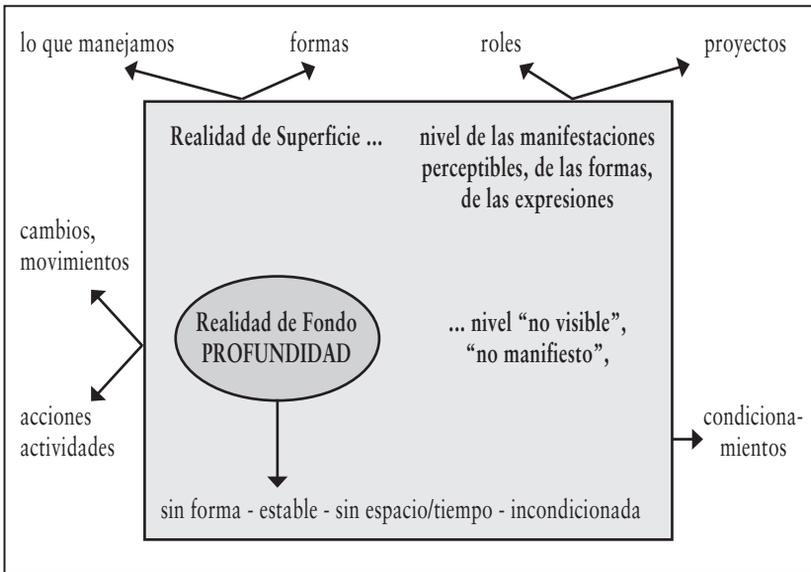
En la profundidad de cualquier hecho o acontecimiento intuimos la existencia de una *realidad de fondo*, una especie de nivel “no visible”. En el fondo de toda realidad presentimos un “algo” sin forma, estable, incondicionado y que parece trascender las coordenadas de espacio y tiempo.

Nuestras experiencias más habituales y cotidianas tienen lugar en lo que podríamos denominar *realidad de superficie*, que hace referencia a las manifestaciones perceptibles y a las expresiones y formas tangibles.

Este espacio vasto e inmenso, de la “superficie” de nuestro vivir, va siendo ocupado por todo aquello que manejamos cotidianamente; un espacio que vamos poblando de formas, acciones y actividades y que está sometido al movimiento y a los cambios continuos. En la superficie desarrollamos proyectos y ponemos en funcionamiento nuestros diversos roles; es el gran escenario

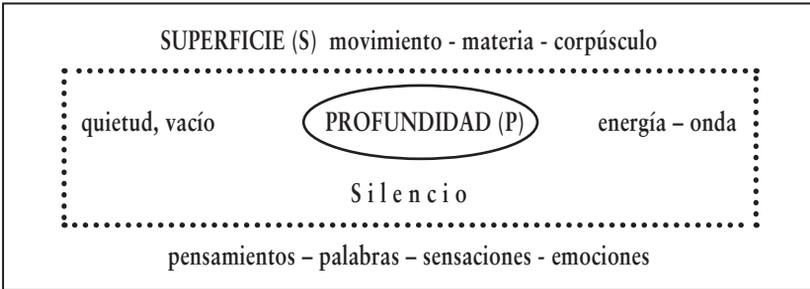
donde interpretamos los diversos papeles que hemos ido asumiendo en la representación de nuestra vida. En la superficie notamos el tremendo influjo y efecto que los múltiples y diversos condicionamientos físicos, ambientales y culturales ejercen sobre lo que constituye nuestra realidad vivida.

Nada de esto es negativo en sí mismo; simplemente forma parte de esa parte de la realidad que constituye su superficie, su espacio de manifestación o su lugar de expresión y realización.



La superficie es espacio para el movimiento, dimensión material y corpúsculo que se hace visible y tangible. En ella habitan y florecen nuestros pensamientos, palabras, sensaciones, emociones y también nuestras acciones.

La profundidad es espacio para la quietud, espacio vacío donde la energía, en su dimensión más misteriosa, es onda sutil que se expande. En ella habita el silencio y se esparce el aroma del Ser.



El descanso como “descenso” implica una *desactivación táctica y provisional de las realidades de superficie*.

No podemos descansar en nuestras sensaciones porque la profundidad no se encuentra en ellas. Las sensaciones, como realidades de superficie, se desgastan y agotan rápidamente. Unas veces son agradables, otras no. En ocasiones irrumpen con fuerza y otras se muestran suaves; a veces son placenteras pero también el dolor se instala en ellas.

No podemos descansar en nuestros sentimientos o emociones porque son tremendamente cambiantes y, con frecuencia, son tan intensos como fugaces.

No podemos descansar, tampoco, en nuestras palabras y pensamientos, aunque sean hermosos, ocurrentes u originales.

La superficie nos ofrece un sinfín de grandes posibilidades (sensaciones, sentimientos, palabras, pensamientos, acciones, movimientos...), pero que pueden convertirse en serios obstáculos o en barreras para acceder y contactar con la profundidad.

La superficie nos ofrece “muchas” posibilidades.

La profundidad nos ofrece “la gran posibilidad”.

Hay infinidad de posibilidades diversas y variadas en la superficie.

Silenciar, aquietar todo lo que mueve en la superficie es una posibilidad “aún mayor”.

El elemento clave en la dinámica de la profundización, en el movimiento de “descenso”, y por tanto en el descanso, es el silencio.

El silencio es la sede, el espacio, el ámbito y el altar de la hondura.

El silencio es semilla y fruto de la profundidad.

El silencio es el camino, el lugar por donde hay que atravesar y también es el destino o meta, el espacio al que hay que arribar.

Descansar supone un “*arribar al fondo*”

La iluminación o “satori” supone un *despertar a la conciencia de esa profundidad*.

En este sentido, “descansar” no es sólo, ni tan siquiera básicamente, un proceso de reposo y de recuperación de fuerzas y energía, sino también, y sobre todo, de “iluminación”.

Cuando el “descanso” se vive como “descenso” a la profundidad, la superficie recobra todo su esplendor, sentido y alcance. Podemos afirmar entonces que, “misteriosamente”, se ha producido una auténtica renovación, revolución, “transformación” e incluso una profunda metanoia o conversión en la persona que descansa en el silencio.

La “realización personal” puede ser considerada, de este modo, como un “proceso de profundización”. Descansar, por consiguiente, puede ser una gran posibilidad para la “autorrealización” del sujeto.

La integración profundidad / superficie como posibilidad y como reto

No hay oposición ni contradicción antagónica entre la profundidad y la superficie.

La profundidad no sólo es compatible con todo lo que se vive en la superficie, sino que la necesita para poder emerger y manifestarse.

Cuando vivimos la integración armónica entre lo que somos en nuestra profundidad y lo que sentimos y desarrollamos en la superficie, todo cuanto expresamos, movemos y vivimos en ella estará impregnado de la energía de la profundidad. De esta manera, toda palabra y todo gesto o movimiento serán vivenciados como algo “profundo”.

Desde la profundidad, todo se vive como “nuevo”. Las mismas cosas de siempre, movilizadas una y otra vez en la vasta superficie del cotidiano, serán acogidas y realizadas como inéditas; serán reestrenadas a cada momento. Desde lo profundo, cada realidad de la superficie es recreada de nuevo y hasta lo más sencillo se vive con una gran intensidad. La profundidad, como fuente generadora de *endorfinas*, emerge inundando la superficie de gozo y entusiasmo y plenificando todo cuanto se mueve en ella.

La oposición o antagonismo se da entre profundidad (P) – superficie (S) y la “superficialidad” (s).

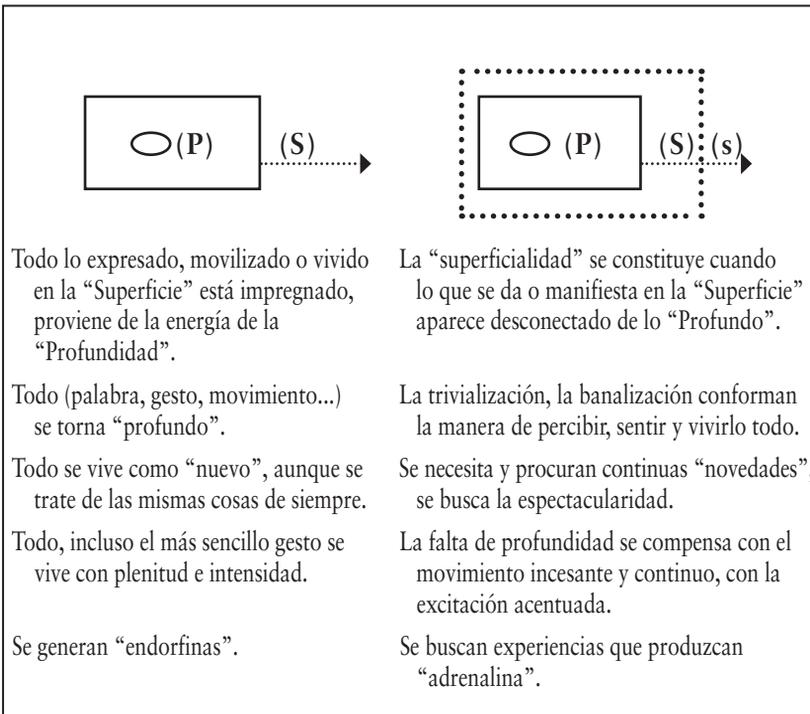
La superficialidad se muestra cuando lo que se mueve en la superficie lo hace desconectado de lo profundo y se manifiesta con los ropajes de la trivialidad y la banalización.

Sin profundidad aparecen la necesidad de continuas novedades, los movimientos compulsivos e ininterrumpidos y la excitación permanente y se buscan experiencias y conductas de riesgo o que produzcan *adrenalina*.

EL DESCANSO COMO DESCENSO

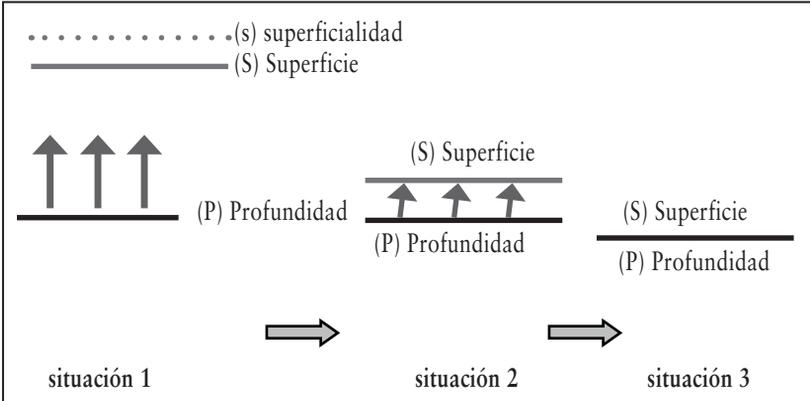
Para quien vive conectado a lo más profundo de su ser, el gesto más sencillo y simple lo colma; el simple hecho de beber un vaso de agua o ver desprenderse una hoja de la rama son ocasiones para el gozo y el éxtasis.

Quien se mueve en la superficialidad de las cosas y los acontecimientos, sólo se siente vivo ante la proximidad del peligro y vive en el límite y al límite; necesita de conductas “extremas” porque su vida está muy alejada de su centro.



“Descanser” en el silencio, el descanso vivido como “descenso”, va a ir propiciando un proceso de integración de nuestro ser más profundo con todo lo que vivimos en la superficie, evitando las dinámicas de superficialidad.

De manera más gráfica y visual podíamos representar dicho proceso mediante este esquema:



En la situación 1, el abismo, separación o desconexión entre *profundidad* (P) y *superficie* (S) genera la aparición de la *superficialidad* (s).

En la situación 2, restablecida la conexión comienza un acercamiento o aproximación entre *profundidad* (P) y *superficie* (S).

La situación 3 expresa la síntesis, la convergencia, la armonización, la vinculación e interrelación entre *profundidad* (P) y *superficie* (S).

La profundidad emerge, se revela y se manifiesta en la superficie y se proyecta sobre ella, colmándola de hondura y sentido. La superficie transparenta la hondura y le sirve de canalizadora, de medio o vehículo de expresión, materialización, actualización, realización o encarnación. Podemos hablar, entonces, de una especie de “*sobrecogedora comunión*” entre el adentro y el afuera.

Descansar profundamente nos devuelve a una superficie que recupera toda su hondura y significado. Nuestros descansos nos previenen de la superficialización.

Ejercicio- Experiencia: “La emergencia de lo profundo”

De pie, siente la conexión de la energía profunda de la lengua, con el centro profundo de las palmas y de las yemas de los dedos.

Invita a tu cuerpo a ir generando un movimiento libre:

/” un movimiento que emerge de lo profundo

/” una danza en la que realizamos la coreografía de la comunión profundidad/superficie; ascenso/descenso; arriba/abajo; dentro/fuera

Lentifica el movimiento todo cuanto te sea posible y vive, ese moverte en la superficie, como una posibilidad de adentrarte en lo más profundo que puedas intuir o sentir.

Deja que ese movimiento libre del cuerpo vaya ahondando la conciencia del espacio interno y de la energía que se libera desde tu adentro profundo. Deja que suceda.

El tiempo de descanso es un momento para cesar en el hacer y entregarnos a “rehacernos”; la oportunidad para dejar de “producir” y comenzar a “celebrar” y gozar de la vida y del mundo. Pero, en lugar de aprovechar ese tiempo para “ir al adentro profundo”, nos dirigimos a las “*grandes superficies*”. En ellas, como fieles devotos del consumo nos consumimos consumiendo. En ellas, a modo de modernas catedrales paganas, se nos convoca a la liturgia de los excesos y los desenfrenos y, en sus altares no se realizan “ofrendas” sino “compras, ventas y continuas distracciones”.

En los grandes templos de la superficialidad no hay nada gratuito; todo está concebido y diseñado para seducir, hipnotizar y adormecer las conciencias. En ellos, no hay comunidad sino aglomeración, no hay silencio sino ruido, no hay descanso sino distracción y no hay encuentro sino reunión de soledades.

Cada descanso es una ocasión privilegiada para rendir culto al misterio que nos habita en lo profundo y para gozar de las

cosas sencillas, de los encuentros gratuitos o del contacto saludable con la naturaleza, sin olvidar que el paraíso, la eternidad o la felicidad no son sino un descanso en el que nunca anochece.

El gran descanso, el descanso realmente efectivo, aquél que no solamente nos recompone sino que también nos transforma, es *el descanso dentro de nosotros mismos*.

Este “*descanso*” es siempre un “*descenso*” al silencio. Así quedó ya expresado en *La sabiduría de vivir* (Desclee De Brouwer, 2008, págs. 187-188).

Este descenso es una incursión en la que, paradójicamente, “descendemos” a lo más profundo de nuestro ser para “sobrevolar” y “elevarnos” sobre todo lo que nos pesa, nos abrumba y nos conflictúa, en la superficie de nuestro vivir cotidiano.

En esta travesía hacia nuestro corazón, guiados por el silencio, vamos recorriendo las costas y litorales que “siluetean” nuestro espacio interior. Y, no pocas veces, nos encontramos, en esa geografía de nuestra existencia de cada día, con márgenes rocosos, perímetros abruptos, vastas zonas desérticas y espacios de inundaciones emocionales, laberintos de confusión y entornos de sufrimiento.

Descansar en el silencio es mirar, “*a vista de pájaro*” y con mirada blanda, todo eso. Descendemos al silencio para mirarlo todo con perspectiva y con la medida que nos proporciona el “vacío” del silencio y la “distancia” de la quietud.

En el silencio *lo miramos todo sin descender a nada*. Mirar, sólo mirar.

El descanso no es una excursión a pie por cada recodo conflictivo de nuestra vida.

Descansar en el silencio es la gran oportunidad de poder descansar, no de los problemas sino de nuestra brega con ellos.

El descanso en el silencio es un descenso que “suspende” la tremenda carga y el enorme peso que nos aplasta, nos deprime y nos cansa hasta agotarnos; es un bajar que nos eleva, al mismo tiempo, a una altura desde la que todo puede verse *de otra manera*. Es como mirar y ver “desde el cielo”, “con los ojos de Dios” y con una “mirada sostenida en lo alto” lo que sucede y se mueve en el suelo de nuestra existencia.

Cuando, gracias al descanso, desciendo hasta el silencio profundo de mi corazón, ocurre y experimento algo maravilloso y sorprendente: *sigo teniendo problemas, pero los problemas dejan de tenerme a mí.*

Ejercicio- Experiencia: “Sumergirse en la profundidad del silencio”

Sumérgete en la observación silenciosa y pasiva de tu respiración, en la conciencia de presencia de tu lengua relajada, sin tensión, con una presencia que es energía en expansión.

Cuando te sorprendas distraído/a (en algún pensamiento, sensación o emoción) no peles con ello... déjalo ir... y sigue descendiendo hacia la profundidad de tu espacio interno.

“No se trata de llegar, sino de –seguir descendiendo–”

La profundidad del silencio no tiene “fondo”.

Que tu actitud con las distracciones que aparezcan sea la del minero, que descende en busca de su tesoro y no se entretiene con las piedras o dificultades que se va encontrando. Las ve... las aparta...y sigue cavando... sigue descendiendo.

10

Descansar en la quietud

*“Quietud
Yo no hago nada,
y la gente se transforma.
Yo amo la quietud,
y la gente se orienta hacia lo correcto.
Yo no trabajo,
y las personas se enriquecen.
Yo no tengo deseos,
y las personas por sí mismas se vuelven simples”.*
“Tao Te King”.

“Si el agua deriva lucidez de la quietud, ¡cuánto más las facultades mentales! La mente del sabio, al estar en reposo, se convierte en el espejo del universo, el “speculum” de toda creación”.

Chuang Tzu.

La quietud suspende el tiempo, es envolvente.

Una vida sin quietud es una flor sin perfume.

Cuando planto semillas de quietud cosecho racimos de paz, calma, serenidad y lucidez.

La quietud entra en el corazón cuando el silencio abre sus puertas con la llave del descanso.

La quietud no consiste en que el mundo esté quieto y sin moverse, puesto que no lo está, –está en constante movimiento–, sino en permitir que el espejo que somos nosotros esté limpio y transparente.

La quietud no es, básicamente, la falta de movimiento del cuerpo, ni siquiera un aquietamiento de la mente, sino, más bien, un estado del ser, una manera de estar.

Quietud, por tanto, implica un “no dejarse atrapar” y un no-apego a cualquier cosa que se esté manifestando.

Sólo cuando estamos aquietados, lo que significa estar sin apego o juicio respecto a lo que se está revelando mientras descansamos o permanecemos en silencio, permitimos que nuestra más verdadera historia pueda aflorar y ser contada. Si oír es curar, como se suele decir, entonces la quietud nos ofrece la posibilidad de que la historia se cuente completamente, y en esa plena escucha hallaremos curación. Nosotros no tenemos que hacer nada; simplemente recibir, sin expectativa, sin juicio y sin valoración alguna.

La quietud deviene, así, en pura receptividad.

La quietud nos convierte en un cuenco que no rebosa sino descanso y silencio.

Ejercicio- Experiencia: “Descansar respirando la quietud”

La quietud es un perfume... aroma de silencio... fragancia de descanso.

Por eso es respirable.

La quietud se respira... nos respira.

Pneuma = Aire = Espíritu.

El espíritu de la quietud es aquel aire que nos temple, nos centra, nos equilibra, nos recompone y nos permite descansar.

En tu tiempo de descanso, respira sin prisas... con pausas... desde la quietud.

Respira en quietud. Que la actitud y conciencia profunda de quietud te respire y sostenga una respiración sin esfuerzo.

Deja que la quietud sea la fuente, el venero de cada una de tus respiraciones.

Respirar quietud, respirar desde y en la quietud es respirar sin conflicto y sin tensión.

La quietud es un modo o manera, una actitud, una postura.

La quietud es un espacio, un “lugar” *interno*.

Los beneficios de instalarse en ella, aunque sólo sean unos pocos segundos son extraordinarios: modifica y afina la percepción, eleva nuestro nivel conciencia y facilita el progreso interior y nuestro crecimiento personal.

La permanencia, la constancia, “seguir con” ese “lugar-postura-actitud” afecta a nuestro cotidiano. La quietud siempre nos devuelve al mundo más serenos, firmes, ecuanímenes, desapegados y centrados.

Descansar en la quietud nos establece firmemente en la energía de quien observa sin ser alterado por los procesos internos o externos, siempre fluyendo e impermanentes, nos instala en el lugar del “observador” a quien afectan pero no alteran, es decir, no sacan de sí y no le descentran, los procesos y situaciones en permanente cambio que se suceden a nuestro alrededor.

Ejercicio- Experiencia: “La quietud de la lengua”

La lengua es esa “alfombra mágica” que puede llevarnos a los territorios inauditos de nuestra quietud. Aquietar la lengua, “suspenderla” energéticamente, es un paso decisivo hacia la quietud de nuestro cuerpo, de nuestra afectividad y de nuestros pensamientos. Cuando nuestra lengua se aquietta, cuando retiramos toda tensión de ella y nos quedamos saboreándola como “algo redondito y mullidito, como un bombeo de energía”... su quietud arrastra consigo a todo nuestro sistema neuromuscular y nervioso.

Tumbados en el suelo o sentados. Vamos a estar unos momentos simplemente observando nuestra lengua. Dejamos que repose, descansando en el labio inferior e imantada al labio superior. Vamos a escuchar y sentir hasta la más mínima sensación que nos llegue de ella.

Pensamos y sentimos cómo la lengua “crece sin moverse” y “se expande en la quietud”. Vamos a poder sentir, notar, tal vez, sutiles movimientos, tensiones... Sólo tenemos que mirarlas... y seguir procurando la quietud y no movimiento de la lengua, pero manteniendo la conciencia interna de suspensión de energía, “como si hubiese una lengua dentro de la lengua” que la invita a elongarse, expandirse y crecer.

Podemos percibir y sentir que en la profunda quietud de nuestra lengua hay un gran movimiento interno, sin esfuerzo; es un brotar, un suceder, algo que acontece, que tiene lugar... y tiene lugar en el espacio interno de nuestra lengua.

Esa quietud de la lengua vamos a sentirla ahora en las plantas, en las palmas y en las yemas.

Sentimos cómo toda esa quietud del cuerpo se asienta e inunda ahora nuestra mirada (ojos blandos y quietos).

DEJAR QUE TODO PASE... EN LA QUIETUD.

DEJAR QUE TODO SE HAGA OÍR...EN EL SILENCIO.

He sentido el “peso” de la tristeza.

El silencio de la quietud lo transformaba en el “paso” de la tristeza.

Tengo, siento una tristeza que no me tiene a mí.

Esta quietud, este silencio me hacen sentirme triste y vivo, a un mismo tiempo. En la quietud de este silencio lo dejo estar todo, permito que todo sea, incluso la tristeza.

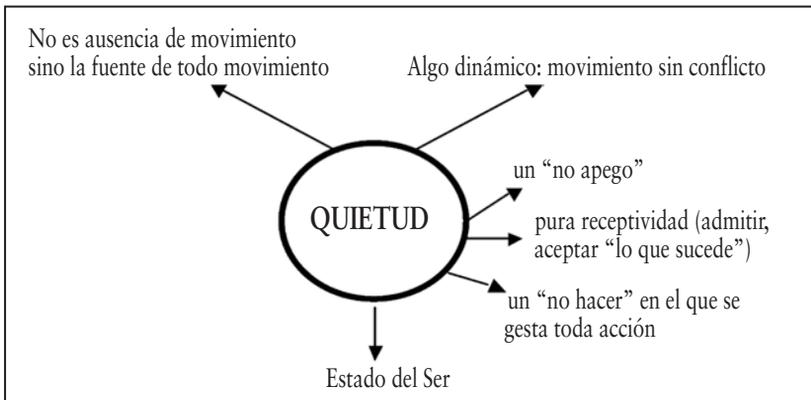
Envuelto en el movimiento sosegado de la naturaleza, sin crispación ni ansiedad, mis emociones y pensamientos también se mueven sosegadamente.

Están. No los niego. Se mueven. No los reprimo.

Y de fondo una calma, un silencio y una quietud que me invitan simplemente a estar... a estar como estoy... a estar en mí.

La energía de la quietud

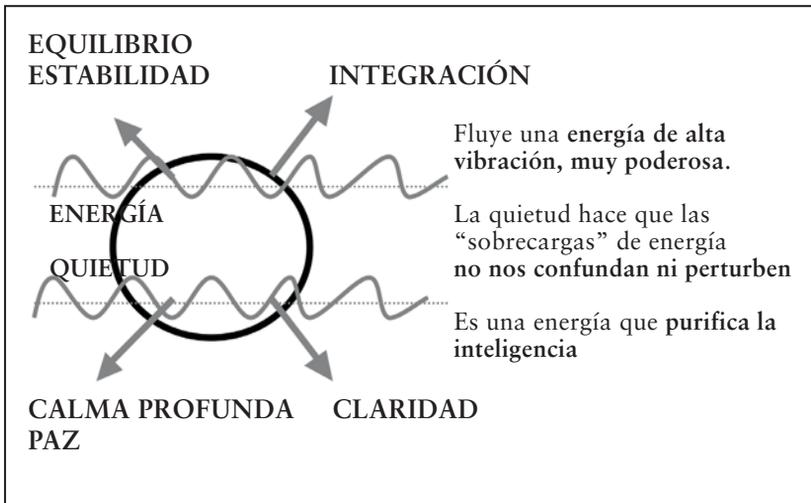
La quietud es el movimiento que el alma tiene para expresarse. No es ausencia de movimiento sino la fuente de todo movimiento. La quietud no es inmovilidad sino algo dinámico. La quietud es movimiento sin conflicto, un “no apego” y pura receptividad ya que en la quietud uno admite y acepta “lo que sucede”. La quietud es un “no hacer” en el que se gesta toda acción. La quietud es el estado fundamental del Ser.



DESCANSER

En el estado de quietud fluye una energía de alta vibración y muy poderosa. La Quietud hace que las “sobrecargas” de energía no nos confundan ni perturben. Es una energía que purifica la inteligencia, una especie de *inteligencia primordial* que ilumina y sostiene luego todos nuestros movimientos y acciones. La quietud es fuente de claridad.

La energía de la quietud nos proporciona equilibrio y estabilidad y nos brinda calma profunda, paz y bienestar. En la quietud podemos sentirnos envueltos por la plenitud del silencio. En la quietud todo se aquieta, se pacifica y se serena. La quietud nos mueve hacia la integración y la unidad.



**Ejercicio- Experiencia: “La energía de la quietud”.
“La quietud absoluta”**

La Quietud Absoluta es la norma del mundo ¿Tienes la paciencia de aguardar a que tu fango se decante y el agua sea clara? (LAO TSE)

Es preciso reeducar nuestro cuerpo y enseñarle, con el “magisterio de la lengua”, a estar quieto, sin moverse, inmóvil y sin tensión.

1. Sentado (o de pie). Adopta una postura cómoda. Date unos minutos para equilibrarla, ajustarla, a través de pequeños y suaves movimientos, balanceos y microajustes.

2. Entrégate a la inmovilidad o quietud absoluta en la postura que finalmente hayas adoptado.

Se trata de permanecer en esa postura, sin mover nada, atravesando todos los umbrales que puedan aparecer de dolor, cansancio o incomodidad... con la ayuda y guía de la quietud de la lengua.

La dificultad de dejar el cuerpo inmóvil evidencia nuestras resistencias a la quietud, al silencio.

**Ejercicio- Experiencia: “El movimiento de la quietud”.
“La quietud del movimiento”**

“¿Puedes permanecer inmóvil hasta que la acción justa aflore por sí misma?” (LAO TSE)

De pie. Partimos del estado/ actitud de Quietud (la inmovilidad elaborada en el momento o ejercicio anterior).

Deja que el movimiento silencioso y sin conflicto se despierte y aflore por sí mismo.

Es importante tener presente que “no hay que empujar el movimiento”, ya que el permanecer quietos e inmóviles es ya un movimiento.

Ábrete a sentir:

- el movimiento interno, si permaneces inmóvil;
- la quietud de fondo, si te mueves

Es un dejar que suceda, sea lo que sea, a partir de la conciencia de presencia de una lengua que se expande como energía, en su quietud.

Ejercicio- Experiencia: “La belleza de la quietud”

La Quietud tiene mala prensa; en realidad la prensa no se ocupa nada de ella. En nuestra cultura prima la acción, el movimiento: hay literatura y cine... de acción.

La Quietud está, en cierto modo, desvalorizada, negada e incluso proscrita o condenada.

La Quietud no atrae, se nos suele presentar como algo no deseable, desagradable incluso feo.

Esta parte final del ejercicio nos plantea el reto, nos sugiere la posibilidad de sentir y vivir la quietud como algo hermoso.

Es una invitación a degustar y saborear la belleza de la quietud porque un cuerpo en quietud es un cuerpo bello.

CUERPO ESTÁTICO = CUERPO ESTÉTICO

Simplemente ábrete a percibir, sentir y saborear la belleza de tu inmovilidad o de tus movimientos, la belleza de lo que surge y se sostiene en la quietud de tu silencio, de tu corazón.

Descansar en el silencio de la quietud

Solemos decir: “*Voy a hacer silencio*”.

Olvidamos que es el Silencio quien nos hace a nosotros.

Si quietud es “*movimiento sin conflicto*”, estamos invitados a “no entrar en conflicto con las distracciones”, con los continuos, innumerables e incesantes movimientos de nuestra mente.

Estar aquietados en nuestras horas de descanso en silencio significa no pelear, no enjuiciar, no valorar y no apegarnos a nada de lo que sentimos, pensamos o imaginamos.

Estar aquietados en la meditación silenciosa es mirar con ojos blandos, con mirada benévola y misericordiosa las mil y una dis-

DESCANSAR EN LA QUIETUD

tracciones y tensiones que se nos presentan. Y una vez tomamos conciencia de ellas, volver a la conciencia de nuestra respiración... saboreándola.

La quietud lo detiene todo, lo suspende todo... incluso al mismo silencio.

La quietud desacelera el tiempo hasta hacerlo eterno, total presente que fluye.

La quietud es maestra por ser paciente.

La quietud nubla nuestros cinco sentidos para despertar y avivar otros.

“La quietud es como una piedra preciosa, brilla un segundo y desaparece al siguiente”.

La quietud siempre está presente, pero no siempre estoy yo con ella.

La quietud es un espacio al que siempre puedo volver. Está en mí. Soy yo...

... aunque no siempre la viva.

La quietud

Le pregunté al árbol desnudo por la quietud y me contestó que era
Espera confiada, vida vibrante, pulsátil, descanso sereno.

Le pregunté a la roca quieta por la quietud y me contestó que era
Parálisis petrificada, inmovilidad, permanecer en el mismo sitio,
rigidez.

Existe la quietud que pertenece al reino de la Vida
y existe la parálisis, que pertenece al reino de la muerte.

Le pregunté a mi corazón por la quietud y mi voz interior más profunda me contestó:

“Quiero permanecer quieta y que la quietud que me habite no sea
el resultado del temor,

sino la presencia interior que emerge del convencimiento profundo
de que el Amor

es la realidad fundante donde se enraíza todo ser y todo acontecer.

Quiero permanecer quieta y contemplar todo lo que sucede,
sin interrumpir ningún movimiento, ningún compás.

Permitir respetuosamente que se diga completamente a sí mismo
cada acontecer.

Presenciar la danza de la Vida sin necesidad de juzgarla, sin ponerle
etiqueta.

Acogerla tal y como ella se nombra cuando llega,
permitir que me atravesase mientras permanece, vibrando con ella
y cuando se vaya... dejarla partir”.

Le pregunté a la quietud por la quietud y me pacificó.

Magdalena Rodríguez. Descanser Invierno 2008

11

Apertura y descanso

Para que la vida surja, algo ha de abrirse. La apertura, como actitud de fondo y el abrir como verbo o acción, sostienen el movimiento fundamental del descanso.

Todo lo que facilita y favorece la apertura es propicio y favorable al descanso.

Abrirse predispone al reposo.

La persona, al abrir y abrirse, descansa. Al descansar todo se abre.

Los brotes se abren para permitir que nazcan las flores. De igual manera, los espacios de nuestro cuerpo han de abrirse para hacer posible la cosecha del descanso.

La primavera no sólo acontece en los campos, también en los corazones humanos, cada vez que nos entregamos al descanso. En cada descanso, al abrirnos, recibimos un nuevo aliento primaveral porque en cada descanso nos renovamos y nacemos de nuevo.

La vida puede rebrotar, abrirse y fluir al compás de la música del reposo.

El gesto de abrir implica firmeza y valentía porque abrir siempre supone un exponerse, un entregarse y un arriesgarse. En el

tiempo de descanso podemos exponernos, entregarnos, arriesgarnos y abrirnos al silencio.

Sólo lo que se abre puede mostrar al mundo su esencia. El descanso nos abre por dentro y tras él irrumpimos en el mundo con otra presencia: *ábrete, abre tus manos, tus articulaciones, tus ojos, tus oídos, tus dedos, tu corazón... ábrete de par en par para que la corriente de vida de este tiempo te recorra y te atraviese y puedas florecer y mostrar al mundo la esencia divina que albergas dentro.*

En el silencio del descanso podemos tomar conciencia y darnos cuenta de cuáles son y dónde están los soles que nos hacen crecer en una dirección o en otra.

El ser humano es una estructura abierta.

El cuerpo nos convoca a la apertura, es su “ley”, por eso “*lo que se cierra se enferma*”.

Sin apertura nos tornamos sólidos, rígidos, cerrados, acorazados, obstruidos y dejamos de fluir. Sin apertura no podemos descansar ni estar en el silencio. Descansar es, sobre todo, abrir espacios.

Hoy apenas si hay espacio. En nuestras ciudades y casas apenas contamos con espacios libres, disponibles y abiertos. Todo está sobrecargado y lleno y ya no nos damos cuenta que una vida saturada y repleta no es lo mismo que una vida plena.

Está sobrecargado nuestro entorno y aparecen obstruidos y colapsados los espacios de nuestra exterioridad.

Pero también nos falta espacio en nuestro interior, habitualmente invadido y ocupado por el “ego”, es decir, por nuestras ansiedades, objetivos, deseos de logro y éxito, por nuestros afanes y avaricias. El “ego” es el “okupa” por excelencia.

El descanso, al desactivar el ego, despeja y libera espacios. El descanso, como des-ocupación, abre espacios en nuestro corazón para el sosiego y el reposo.

Es bien conocida la relación entre *la falta de espacio* y el *aumento de la irritabilidad* e incluso de la violencia. En la ausencia de espacio sólo hay sitio para que florezca la *crispación*. Cuando no hacemos un hueco al descanso, cuando no le damos un espacio o su tiempo, nos alteramos, es decir, perdemos los estribos y nos perdemos a nosotros mismos. Descansar es crear un espacio para el reencuentro con nuestro sosiego y con nosotros mismos.

La falta de espacio sirve de base a los sentimientos de *angustia* y a las sensaciones de *asfixia*. Angustia viene de “angosto” (estrecho). La estrechura, una de las formas que adopta la falta de espacio, siembre aboca y nos conduce a la angustia. Para que un cuerpo viva la angustia tiene que estrecharse, encogerse o cerrarse. Es imposible sentir angustia cuando todo en nuestro cuerpo es apertura y expansión.

El descanso es un remedio muy eficaz contra la angustia simplemente porque opera a favor de la apertura. Descansar nos abre y nos ensancha, nos expande.

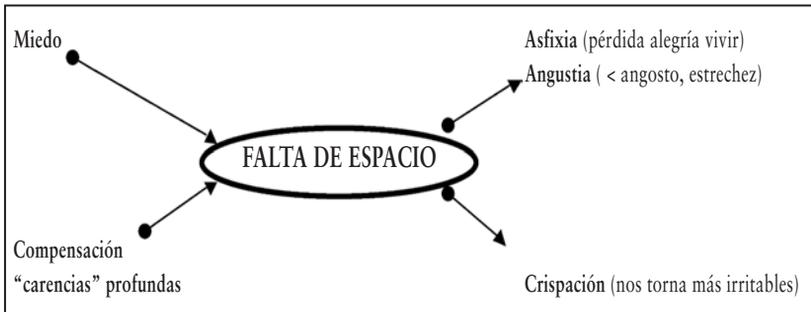
Cuando es nuestra caja torácica la que se estrecha, cuando no hay espacio en nuestros pulmones, cuando estamos cerrados, *el aire no puede entrar* y entonces sentimos que nos asfixiamos. La falta de aire es falta de oxígeno, de vida y de alegría de vivir. *Cuando el aire no puede entrar, la alegría no puede salir*. Si el oxígeno no llega a nuestros pulmones el contenido no puede latir en nuestro corazón.

Descansar nos permite recuperar el aliento o, lo que es lo mismo, devolver a nuestra vida la alegría. Descansar es, por consiguiente, una actividad espiritual de primer orden ya que nos devuelve el aire, el pneuma, el espíritu.

La falta de espacio puede estar motivada muchas veces por un exceso de *miedo*. El miedo nos bloquea, nos cierra y, en no pocas ocasiones, nos lanza a una dinámica de sobreactuación y acumulación.

La falta de espacio aparece como una especie de mecanismo de *compensación de algunas carencias profundas*. Intentamos compensar aquello de lo que carecemos en nuestra dimensión más profunda con una acumulación y saturación en los planos más superficiales de la vida.

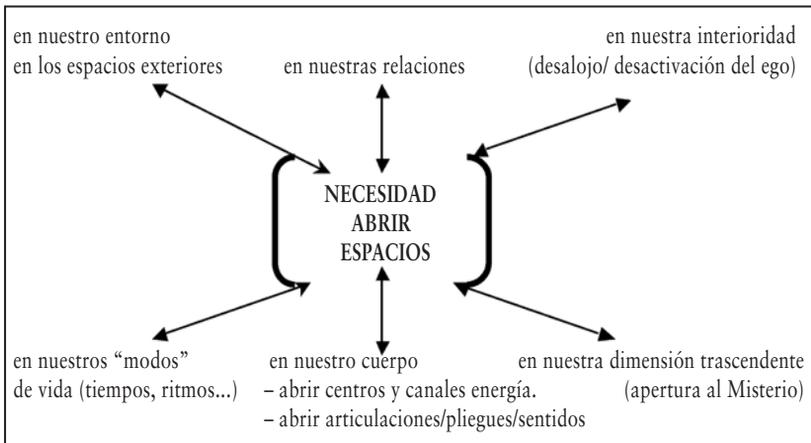
Este deseo inconsciente de compensación, estos miedos inconscensables y ocultos están en la base de nuestra dificultad para parar y descansar.



En el contexto anteriormente descrito se hace patente la necesidad de descansar y abrir espacios. Al descansar estamos abriendo espacios en nuestro entorno, en nuestras relaciones y también en nuestras maneras de vivir los tiempos, los ritmos, las tareas y responsabilidades.

Los espacios de nuestro cuerpo reclaman su espacio y demandan apertura. En el descanso podemos entregarnos a la apertura consciente de nuestros centros y canales de energía, de nuestras articulaciones, pliegues y arrugas, así como de los sentidos.

En el descanso, al desactivar los egos que nos empujan al activismo y al desalojar todo aquello que nos ocupa y que nos lanza a una dinámica de estar ocupados continuamente, vamos abriendo espacios también en nuestra interioridad. Cuanto más nos adentramos más nos abrimos al Misterio que nos habita. Por eso el descanso es una llave ideal para abrirnos a la experiencia de lo trascendente.

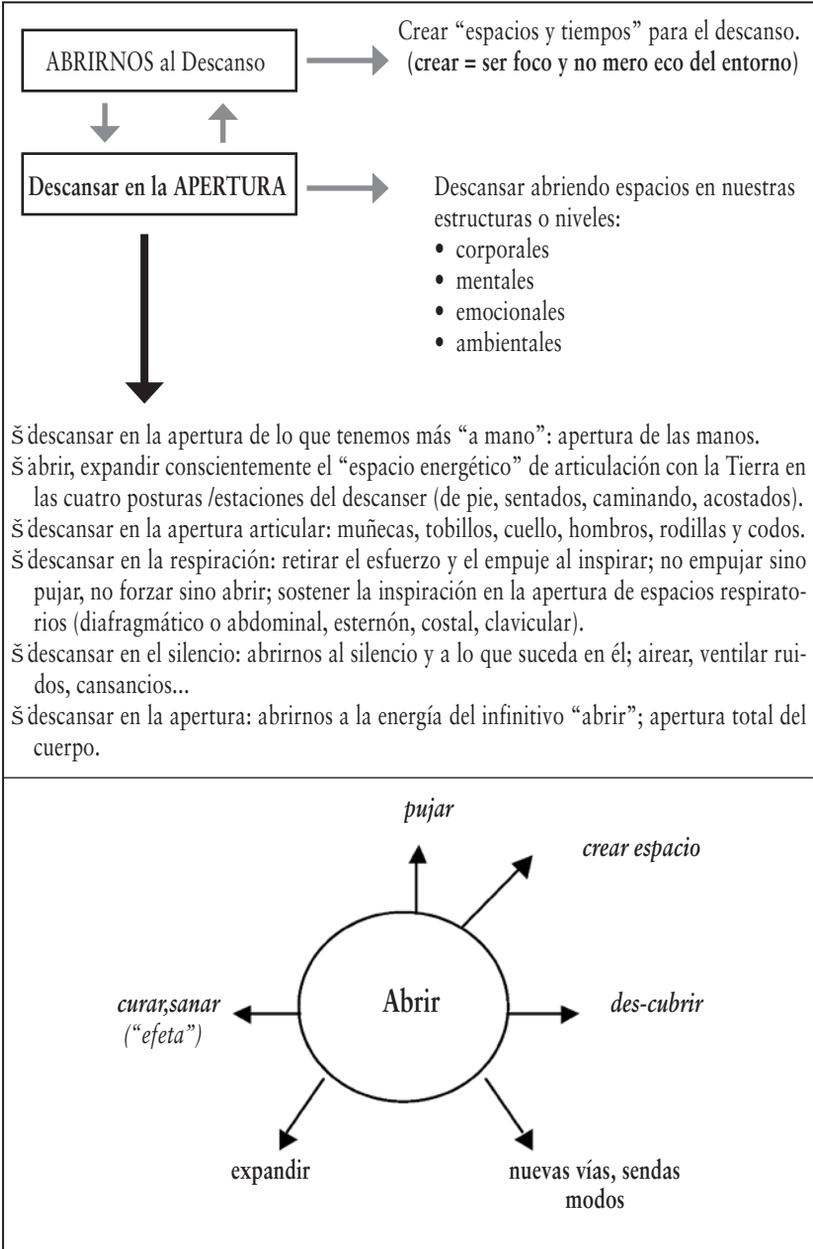


Estamos convocados a hacerle "sitio" al descanso y al silencio en nuestro vivir. Cada descanso es espacio y tiempo, ocasión y oportunidad para "abrir espacios" como dinámica habitual en la que vamos "dejando sitio" a lo esencial.

Estamos ante un doble reto y posibilidad: *abrirnos al descanso* y *abrirnos al silencio* en el descanso para que el silencio nos impregne.

Abrirse al descanso es propiciar espacios y tiempos para entregarnos al sosiego y al reposo. Abrirse al descanso es reconocer su legítima necesidad, es un gesto tremendo de humildad por cuanto aceptamos nuestras flaquezas, cansancios y limitaciones.

DESCANSER



Ejercicio- Experiencia: “Abrir”

Adoptar corporalmente una postura que nos evoque el estado de la semilla, una posición de quietud y reposo. Asegurar que la mano esté plegada, con el puño cerrado. Sentir cada mano como una semilla que está a punto de abrirse.

Tumbados en el suelo emitir el infinito “abrir”. La emisión puede hacerse internamente, susurrando, en voz alta o cantando. Podemos probar las distintas maneras de emitirlo.

Dejarnos fecundar por ese infinitivo: abrir, abrir, abrir, abrir, abrir, abrir, abrir...

Pensar y sentir la conexión lengua-yemas: cada dedo se va abriendo y expandiendo.

Se abre toda la palma de la mano a partir de los dedos. Y a partir de los dedos y de la palma todo el cuerpo se va abriendo y creciendo.

Se trata de abrir internamente cada dedo, el espacio entre los dedos, la palma y, a partir de ahí, ir abriendo todo el cuerpo y dejando que suceda.

Con un movimiento muy suave, lento, sutil y profundo todo se abre y la energía fluye.

Ubicar el infinitivo “abrir” en los dedos, en las manos, en las articulaciones, en los ojos y en la escucha.

Ejercicio- Experiencia: “La apertura total”

Adoptar la posición del cuerpo que exprese la máxima apertura posible, sin tensar ni crispas nada en el cuerpo.

Descansar en silencio en esa postura.

Me abandono a la sabiduría del cuerpo que sabe cómo abrirse para que cada célula, cada músculo, cada órgano y cada parte del cuerpo se sintonice y vibre en armonía con la energía de la vida.

Me abro a la energía y vibración del descanso. Descanso en esa conciencia de sintonización con la primavera.

Ejercicio- Experiencia: “Los pétalos del descanso”

Alargar un elástico imaginario (un chicle de energía) que une el pulgar con el resto de los dedos. (...)

Primero una mano, luego la otra y finalmente las dos.

Cada vez más despacio, más adentro, más profundo.

Siempre podemos mover más lento, más profundamente. Con la máxima elongación de lengua.

Terminamos con la “apertura del pétalo de la mano”. Todos los dedos al mismo tiempo se imantan y se suspenden con el pulgar. (...)

“Toda la Vida se abre como un pétalo en mis manos y lengua”.

“Con la conciencia de que somos una flor que embellece el mundo”.

12

Descansar para fluir. Fluir para descansar

“Panta rei” (Todo fluye)

*Todo es como un río. Todo permanece al mismo tiempo que fluye.
Todo es permanentemente nuevo.
Si detienes el fluir de las cosas las destrozas y te destrozas.*

Nos han educado para “pararlo”, “fijarlo”, “congelarlo” y “densificarlo” todo.

Aunque resulte paradójico, es “descansando en la quietud y en el silencio” como todo comienza a dejar de estar fijo y petrificado en nuestra vida. Gracias al descanso se nos ofrece la posibilidad de que nuestros movimientos vitales no sean meros espasmos, movimientos mecánicos, inconscientes y cargados de ansiedad y tensión sino una *energía que fluye*.

En el descanso podemos vivir la experiencia del “descanso” como “descenso”: la posibilidad de conectar con la energía de la profundidad, el reto de descansar y beber de nuestro propio pozo y hondura. Esa energía profunda es foco y tiende, por tanto, a expandirse y movilizarse en busca de una superficie en la que emerger y manifestarse.

Cuando en el descanso descendemos al venero, a la fuente de nuestro interior y, de este modo, vivificarnos y seguir vivos, a

pesar de las inclemencias del tiempo y del mundo, toda esa energía comienza a fluir para brotar y generar una nueva vida en la superficie.

Es preciso “*descansar para fluir*”, descansar en el silencio para limpiar y despejar todos nuestros circuitos internos y hacer posible que nuestra energía pueda moverse sin obstáculos ni resistencias.

Es preciso “*fluir para descansar*”, porque cuando nuestros gestos, movimientos y quehaceres cotidianos son expresión de una energía que fluye, en todos ellos hay mucha menos tensión, crispación y desgaste.

El movimiento que es un fluir no nos cansa más allá de lo que es natural y nos recarga, nos renueva y nos instala internamente en un continuo renacer.

Entregarse al descanso y fluir en él es saltar en caída libre y sin preocuparse, es perderse uno mismo al entregarse completamente a lo que sucede. Entonces se realiza el asombroso descubrimiento de que, después de todo, no me he perdido a mí mismo. Algo se ha disuelto al descansar y ese algo era mi miedo y mi inconsciencia. A alguien he encontrado, y ese alguien “soy yo”.

Fluir en el momento de descansar es *un estar receptivo, sin ansias*.

No podemos fluir sin apertura. No podemos recibir sin no estamos abiertos.

Cuando nos identificamos con algún ego o “personaje”, cuando nos instalamos en espacios de falsa seguridad, no dejamos que nada que pueda comprometer esa seguridad entre o salga.

Cuando en el descanso permanecemos receptivos a lo que es, a lo que sucede en ese momento, se nos está abriendo una posibilidad real de transformación y cambio.

Muchas veces nos cerramos, queremos evitar o provocar algo, forzamos las situaciones, queremos que las cosas *sucedan a nuestro modo* o deseamos que se obtengan determinados resultados.

La ansiedad, que es como querer retener o empujar al río, dificulta el natural fluir de las cosas y nos impide descansar.

Fluir en el descanso es *aceptar sin resistir*.

Nos pasamos la vida resistiendo. Resistimos por el miedo a fluir. Queremos aferrarnos y controlar las personas, las cosas e incluso los acontecimientos. Nos aferramos por un miedo que se alimenta de nuestra inseguridad.

Cuando fluimos nos vamos instalando en otra seguridad: la incertidumbre.

Al fluir descansamos porque cuando fluimos sentimos que no todo depende de nosotros y que no podemos controlarlo todo.

Fluir es lo contrario de resistir. Toda resistencia crea una barrera, un bloqueo y nos provoca tensión, dolor y cansancio. Por eso al fluir descansamos. Pero sin descanso se nos hace muy difícil y costoso abrir las compuertas de nuestras resistencias, derribar los diques de nuestras corazas y bloqueos o deshacer los muros que levantan nuestros cansancios.

Fluimos en el descanso cuando *atendemos sin parloteo interior*, cuando recuperamos una mirada directa y simple y nos relacionamos con lo que se presenta en el momento presente sin ningún prejuicio, sin ninguna interpretación ni valoración.

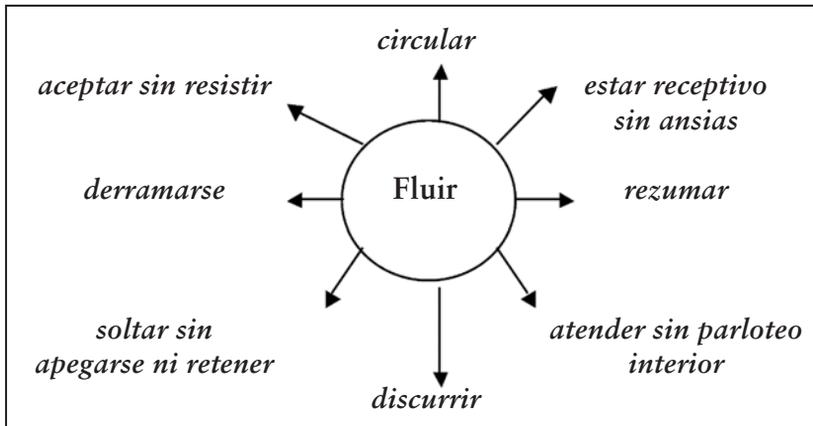
Fluir es la consecuencia natural de entregarnos a un descanso que consiste en *soltar sin apegarse ni retener*.

Este modo de fluir no significa un abandono negligente o una manera irresponsable y apática de situarse en la vida. Todo lo contrario. Fluir implica una tremenda libertad frente a todo. Al fluir con las cosas y en los acontecimientos accedemos a su ver-

dadera naturaleza. De ahí que podamos responder a ellas más adecuadamente y con un menor desgaste.

En el descansar todo fluye. En esta actitud de fluir está la base de nuestra capacidad de descanso, comunión y disfrute.

Todo lo que facilita y favorece el fluir es propicio y favorable al descanso. Fluir predispone al reposo. La persona, al fluir, descansa.



Fluir proviene de *fluere* cuyo significado es *surgir de forma fácil y natural*. Fluir hace referencia a la posibilidad de moverse con normalidad, sin obstáculos ni atascos.

Fluir es lo contrario de estancarse u obstruirse.

El flujo hace referencia al movimiento de cargas eléctricas hacia un punto. Esto significa que “*flu...ir*” marca la canalización de una energía que se libera y se expande en una dirección o con un sentido.

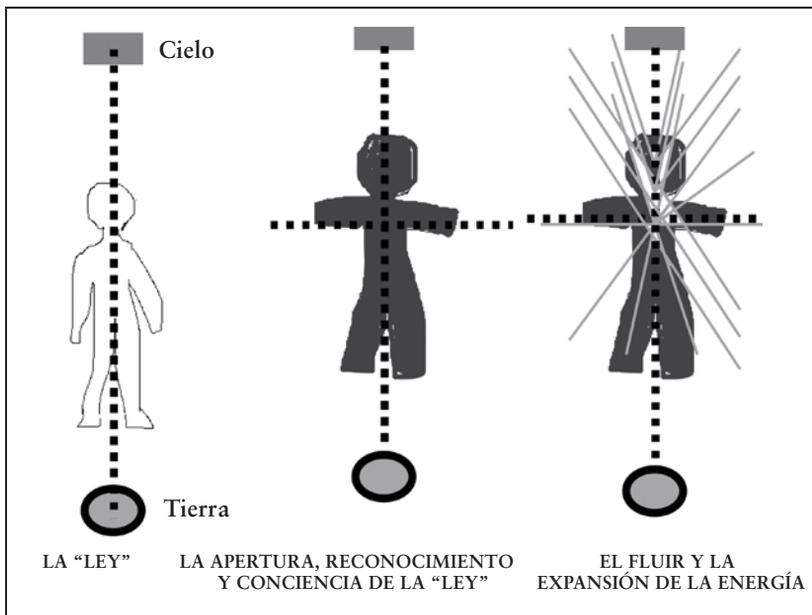
Fluir es efecto o consecuencia de la “polaridad”. Por eso, cuando fluimos estamos posibilitando la vivencia de la conexión, de la comunión y de la unidad.

El fluir sostiene la conciencia de unidad al vincular y relacionar elementos polares.

Fluir es la dinámica intrínseca de la energía que no encuentra ningún obstáculo o impedimento. Lo natural, por tanto, es fluir. Por consiguiente, no tenemos que hacer nada para fluir sino “des-hacer” todo aquello que bloquea el movimiento natural de la energía. Dado que el descanso es la acción de deshacer es, al mismo tiempo, el fluir en acción. Al descansar restablecemos y recomponemos los circuitos y canales por los que han de circular y fluir libremente nuestras energías.

La percepción consciente del fluir de la energía Cielo-Tierra a través de nosotros es una experiencia emocionante, algo que puede emocionarnos y conmovernos.

La experiencia del fluir permite reconocer y tener la experiencia de que, como seres humanos, somos *“lecho nupcial en el que tienen lugar los desposorios entre el cielo y la tierra”*.



Ejercicio- Experiencia: “La energía que fluye”

De pie.

Tomar conciencia de presencia de la lengua como “comando” desde el que “canalizamos” el fluir de la energía.

Enraizados como un “árbol”, sentimos la energía que se libera desde el coxis y desde el centro de las plantas de los pies hacia el centro de la tierra.

Acercamos y distanciamos el coxis con relación al suelo mientras sentimos la apertura del centro profundo de las plantas.

Hay que estar atentos a no forzar, las rodillas han de sentirse internamente abiertas y sueltas. Este movimiento puede generar una vibración en el cuerpo (onda de energía).

Simplemente permitimos que la energía profunda de la tierra fluya en su “polaridad” con la energía del cielo. Nuestro cuerpo va a ser el puente, el espacio de canalización de dicha energía.

Dejamos que el fluir de la energía genere y sostenga el movimiento libre de nuestro ramaje y hojas (brazos, manos y dedos).

Dejamos que suceda... que todo fluya.

Sentimos cómo ese movimiento nos renueva y nos recarga. Descansamos en ese movimiento.

Nos entregamos a vivir la belleza y el gozo de un movimiento que fluye con facilidad, un movimiento que es fluir de energía.

Un movimiento que fluye, finalmente, sostenido en la vibración de la música del propio silencio.

Fluir y emoción aparecen vinculados en una íntima relación ya que básicamente comparten una misma dinámica expansiva y de movimiento. La “*e-moción*” es una energía que tiende a exteriorizarse y expresarse a través de un movimiento, por pequeño o sutil que sea.

En segundo lugar, los *fluidos* son líquidos y las emociones tienen un claro referente simbólico en el agua. Algunos estados emocionales (pena, alegría, ansiedad o miedo) van asociados al movimiento de determinados fluidos corporales tales como las lágrimas, el sudor o la orina.

El fluir de las emociones y los sentimientos, su expresión fluida *proporcionan a la persona una mayor vitalidad y eleva el tono de su energía.*

La capacidad de expresión, lo expresivo y la expresividad solemos asociarla con la vida. La persona que se muestra expresiva, en su expresividad, transmite vitalidad y alegría. Pero fluir no sólo pertenece al ámbito de la acción, del movimiento o de la actividad. Fluir es también consustancial al descanso.

La expresión de nuestros afectos y el adecuado fluir de nuestras emociones son también medios privilegiados para procurarnos descanso.

En los cursos he podido comprobar, en infinidad de ocasiones, cómo tras una intensa o profunda liberación emocional se ahonda el descanso y se hace más profundo el silencio. Nuestra cara se muestra más descansada después de ser bañada por las lágrimas y nuestro cuerpo se siente más ligero tras las sacudidas en la que descargamos emociones enquistadas y sentimientos retenidos en los lugares más recónditos de la musculatura.

Ejercicio- Experiencia: “Paseo meditativo desde el fluir”

Transita por un entorno natural e inspira para llenarte de la vibración de todo lo agradable y hermoso que veas a tu alrededor.

Sigue el recorrido que espontáneamente se vaya dando: no preveas, no anticipes, vívelo todo como algo que fluye y que simplemente sucede.

Ve por donde tu corazón y tu silencio te guíen.

Mira, toca, oye, huele... siente... todo lo que te evoque descanso.

Da volumen, especialmente, a todo cuanto sea expresión del fluir de la energía en la naturaleza que se revela a tus sentidos.

Ábrete a las sorpresas y revelaciones del recorrido.

Deja que suceda. Deja que todo fluya.

13

Descansar para descargar. Descargar para hacernos cargo

La sociedad en la que vivimos nos ha habituado a un modo de funcionar basado en la acumulación, la sobrecarga y el exceso. Ese funcionamiento alcanza, afecta y condiciona los diversos ámbitos de nuestra realidad personal: *cuerpo, afectividad y pensamiento*.

Nuestro cuerpo nos pesa. Un cuerpo que continuamente se mueve y trabaja frecuentemente contrariando su propia ley, al servicio de un ego siempre necesitado de afirmación personal y ansioso por obtener el reconocimiento y valoración de los otros. Nuestro ego asume más cargas de las que realmente podemos y debemos hacernos cargo de manera justa y razonable, sencillamente porque deja recaer luego sobre el cuerpo “el peso” de tanta sobreactuación.

Cargamos, apenas sin darnos cuenta, con muchos “pesos” que no son nuestros y que no nos corresponden. A veces, es el precio que pagamos para ser reconocidos, aceptados o queridos.

La cultura dominante basada en la “acumulación de conocimientos”, en la “sobrecarga de informaciones” y en la “saturación de estímulos” lo sobrecarga todo: las estanterías de los centros comerciales, internet, los programas educativos, los medios de comunicación, los contenedores de basura, las deudas hipotecarias...

No podemos seguir siendo ajenos al hecho de que tanta sobrecarga pueda estar colapsando nuestros propios circuitos internos.

Nuestro cerebro, nuestro sistema nervioso, todo nuestro cuerpo necesita mesura, equilibrio y reposo.

Ejercicio- Experiencia: “Escuchar los pesos y cargas de nuestro cuerpo”

Nuestra atención suele estar casi siempre volcada hacia fuera, hacia lo que hacemos. No prestamos atención al cuerpo ni a las señales que éste nos envía. En este ejercicio, aplicando el fonendo de la conciencia y del darse cuenta, simplemente vamos a permitir que el cuerpo nos revele cómo está, cómo se siente en este momento. Podremos comprobar que el simple hecho de percibir y darnos cuenta de una tensión o molestia comienza a aliviarla y a disolverla.

Túmbate en el suelo. Cierra los ojos y date un tiempo para sentir, escuchar todas las sensaciones que notes en tu cuerpo. Durante unos minutos escucha tu cuerpo globalmente y de manera, difusa, como si fuese de una sola pieza. Después, ve sintiéndolo y escuchándolo por partes: cabeza, ojos, mandíbula, cuello, hombros, espalda, piernas y pies, brazos y manos.

Escucha las sensaciones globales de peso y carga que registras en tu cuerpo: dónde notas más peso y carga y cómo se siente esa parte de tu cuerpo. Observa si percibes más peso en un lado de tu cuerpo que en el otro o si se reparte de manera equilibrada a ambos lados.

Date cuenta del peso o carga de tus ojos. Escucha cuan sobrecargados están tus ojos. Sólo mira tus ojos, siente tus ojos, hazte consciente del peso y cansancio de tus ojos.

Observa cómo están tus mandíbulas: ¿están sueltas o cerradas y tensas? ¿notas algún tipo de carga en ellas?

Escucha ahora las sensaciones que te devuelve tu cuello. Siente el peso alojado en tu zona cervical.

Siente internamente ahora los hombros. Observa si su tendencia es a acercarse y, por tanto, a redondearse hacia delante, o a distanciarse el uno del otro. Intenta sentir la distancia de cada hombro con respecto al suelo y comprueba si la distancia entre un hombro y otro es la máxima distancia sin que haya ninguna crispación ni tensión. Adéntrate en lo profundo de cada hombro y ábrete a sentir el peso y carga que hay en ellos. Tal vez afloren espontáneamente imágenes que representan esos pesos y cargas alojados en tus hombros. No interpretes, enjuicies ni valores nada, límitate a sentir y escuchar las sensaciones alojadas en ellos.

Escucha tu espalda y observa qué partes tocan el suelo y cuáles no; siente cómo es el contacto de las partes que están tocando el suelo y date cuenta si el peso recae más en un costado que en el otro.

Siente qué sensación de peso, de carga o cansancio hay en las piernas, en los pies y en los dedos de los pies.

Registra esas mismas sensaciones ahora en los brazos, manos y dedos de las manos.

Dirige de nuevo una mirada global y difusa al conjunto de tu cuerpo. ¿Qué sensaciones te llegan ahora de manera más sobresaliente? ¿Notas algún cambio en cuanto al peso, carga o cansancio?

Acaba observando cómo es tu respiración.

Quédate descansando, simplemente consciente de la presencia de la lengua en tu boca. Puedes decirte internamente: “Soltar, descargar, soltar, descargar...”.

Alarga la espiración y en cada soplo ve *entregando el peso a la tierra*:

el peso de la espalda

el peso de los hombros

el peso de los brazos, manos y dedos; de las piernas y de los pies.

el peso de la cabeza, de la cara, la frente, de los ojos, de las mandíbulas y de la lengua

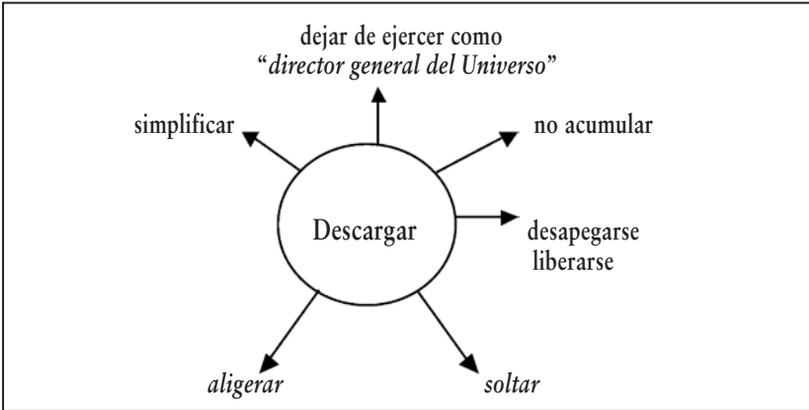
el peso global de todo el cuerpo: de cada célula, de cada hueso, de cada músculo, de cada órgano...

Quédate respirando y descansando en esta posición el tiempo que desees.

El descanso nos sugiere otra dinámica vital basada en una adecuada y necesaria “descarga” consciente. Todo lo que facilita y favorece la descarga es propicio y favorable al descanso. La descarga nos predispone al reposo y a la meditación. La descarga es condición necesaria que nos dispone para el descanso.

La persona, al descargar, descansa y “se recarga”. En el descanso *nos descargamos para recargarnos*. La persona, al descargar el peso de sus tensiones, trabajos y responsabilidades descansa. Y en este descanso se “recarga” de la energía necesaria para revitalizarse por entero.

DESCANSER



En el descansar nos descargamos de todo exceso de peso y de las cargas que no nos pertenecen.

El descanso nos ayuda a liberarnos de la sensación de “pesadez”, permite compensar la “gravedad” de las situaciones vitales por las que atravesamos, evitando una “caída en peso” de todo el cuerpo hacia la tierra.

El descanso puede “suspendernos” de tanto abatimiento y desplome, ayudándonos a recuperar nuestro eje-centro, como espacio energético de equilibrio y armonía, en el cuerpo y en todos los aspectos de nuestra vida.

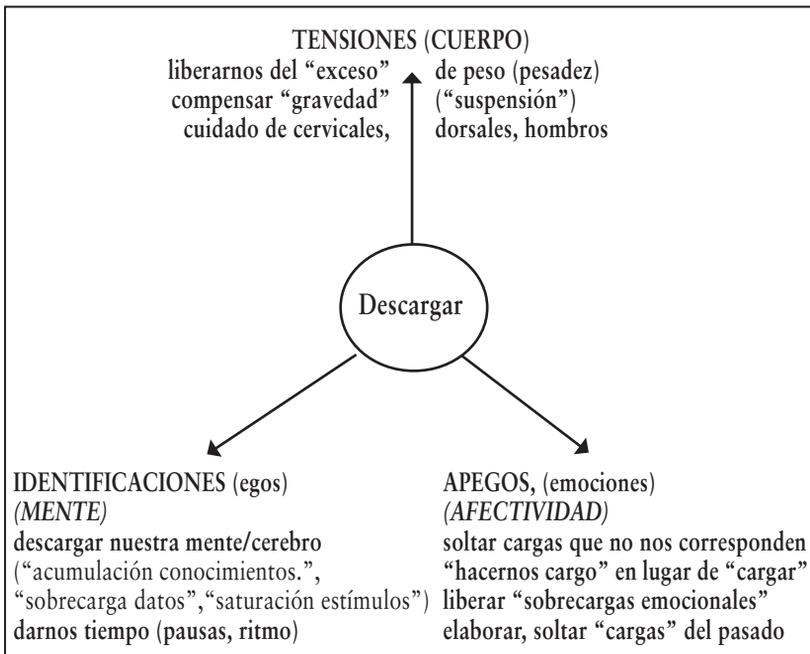
Al descansar podemos detenernos para cuidar especialmente las zonas del cuerpo en las que hacemos recaer el lastre de nuestros quehaceres y responsabilidades (cuello, hombros y dorsales) y de esas otras partes más sensibles al sobrepeso (articulaciones, ojos, mandíbulas...).

En el ámbito de la afectividad, el descanso puede ayudar a liberarnos de las cargas que no nos pertenecen y, desde la comprensión profunda de la diferencia entre “cargar” y “hacerse cargo”, realizar ese gesto de amor infinito por el cual dejamos de “cargar” con aquellos pesos de los que pueden hacerse cargo las

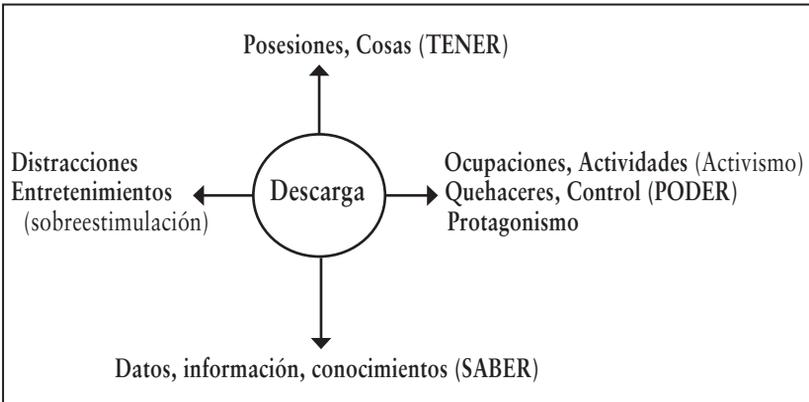
personas a las que verdaderamente les corresponden. El descanso nos ayudará a seguir “haciéndonos cargo” de una colaboración solidaria, amorosa y gozosa con aquellos en los que recae el peso de la injusticia o con quienes realmente nos necesitan por su condición de debilidad o desprotección.

El descanso va a descargarnos, también, de las “sobrecargas” emocionales, de las presiones y tensiones que vivimos en nuestras relaciones y de la crispación que enturbia una convivencia serena y pacífica.

En la esfera del pensamiento, cada descanso puede ser una ocasión para descargar nuestro cerebro de tanta palabrería, de tanta estimulación y de tanta excitación. Necesitamos dar tiempo también a nuestros procesos mentales, tiempos de reposo para digerir lo que oímos, leemos o pensamos.



Esta dinámica de descarga, inherente a todo descanso profundo y auténtico, ha de afectar a la esfera del tener, a las ansias de poder y control así como a un afán desmedido de saber.



Ejercicio- Experiencia: “El movimiento de la descarga”

Acostados en el suelo, en posición de semisupino.

Tomar conciencia de la presencia de la lengua como “expansión de energía”, soltando toda tensión o crispación que pueda percibirse en ella. Con cada espiración o soplo la lengua se expande más y más, siendo más conscientes de su presencia. (...)

Coger dos piedras (del mismo peso y de un tamaño que permita cogerlas bien), una en cada mano. Cogerlas “imantándose” a ellas, sin apretar y con la tensión justa para sostenerlas sin que las manos se crispén o tensen en exceso.

Percibir las sensaciones que nos llegan de las piedras: temperatura, textura, peso...

Esas piedras van a simbolizar durante todo el ejercicio el peso, la sobrecarga que hay en nuestro cuerpo y en nuestra vida. (...)

Levantamos los dos brazos hacia arriba, de manera que las dos piedras se toquen, se imanten. Ponemos en ellas lo que nos pesa, la sobrecarga que no nos deja descansar. (...)

Poco a poco, muy, muy lentamente, con un movimiento casi “infinitesimal” (lo más lento posible, pero moviendo) dejamos que los brazos vayan descendiendo hasta que el dorso de las manos contacte con el suelo y puedan descansar en él. (Es muy importante que este movimiento de descenso se sostenga en la conciencia de liberación de energía desde el apuntalamiento de la axila, evitando la iniciativa o empuje desde los hombros).

Hacer una pausa y descansar en la imantación del dorso de las manos con el suelo.

Puede iniciarse un movimiento muy lento de suspensión de los brazos hacia arriba hasta que las piedras vuelvan a tocarse y emprender, de nuevo, el movimiento de bajada. Este proceso de subidas y bajadas de los brazos puede realizarse las veces que se desee.

(*Observación:* es muy probable que se genere una vibración, una especie de temblor en los brazos o en la zona alta del pecho. No hay que asustarse por ello, simplemente la energía está soltando el exceso de tensión de la musculatura.)

Soltar, desprenderse de las piedras, dejándolas a un lado en el suelo. Hacer varias respiraciones profundas sintiendo el “peso” fuera de nosotros.

Reiterar el movimiento de suspensión / gravitación (subida / bajada) de los brazos, pero ya sin el peso de las piedras. Cuando se desee, pasar al movimiento libre de los brazos. Abandonarse a la sabiduría del propio cuerpo que sabe cómo moverse para descargarse.

Acabar acostados, con los pies extendidos y los brazos en cruz. En esa posición simplemente “respira y descarga, descarga y descansa”.

“Descargar” para “hacernos cargo”

Es preciso descansar para “descargarnos” de los excesos de trabajo, de responsabilidades o de tensiones. La descarga siempre nos procura un alivio, un descanso. Descargar es *condición necesaria, pero no suficiente*, para descansar.

Es preciso un paso más, un movimiento interno decisivo: pasar de una dinámica de “cargar” a otra bien distinta de “hacernos cargo”.

No basta, y ni siquiera es conveniente, un descargar que sea mero alivio pasajero para reiniciar de nuevo una dinámica de asumir pesos que nos sobrepasan y tareas que bien podían hacer otros, en el cumplimiento de su propia responsabilidad y dentro del marco de sus posibilidades.

La descarga que nos procura el descanso ha de abrirnos y encaminarnos hacia una nueva actitud y hacia un nuevo modo de estar y de hacer en el que pasamos de “cargar” a “hacernos cargo”.

El descanso más auténtico no es un mero alivio, es una oportunidad para que, en las honduras misteriosas del propio vacío interior y en las entrañas de un descanso profundo, no sólo repongamos las fuerzas y la energía sino que también vayamos ganando en lucidez y sabiduría para saber cómo y hacia dónde dirigirlos.

La expresión “hacerse cargo” muestra un doble sentido o significación. Por un lado puede entenderse como reclamo o asunción de una determinada responsabilidad, por ejemplo cuando decimos “*hazte cargo de tu hermano*” o “*he de hacerme cargo del cuidado de...*”.

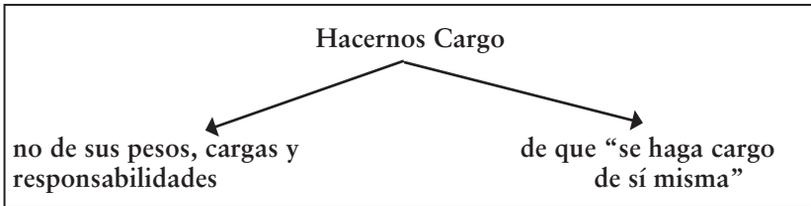
Por otro lado, la invitación de hacernos cargo lleva implícita, otras veces, la solicitud de una determinada comprensión. Es lo que reflejan expresiones del tipo “*hazte cargo de que me resulta imposible afrontar esto*”, es decir, “*comprende que me resulta imposible abordarlo*”.

Este doble alcance de la expresión nos orienta hacia lo que es la base de esta reflexión: la vivencia de *una responsabilidad “no culpable”*.

Es la comprensión de un determinado modo de vivir la responsabilidad (propia y la de los demás) la que puede ayudarnos a sustituir el “cargar” inconsciente y en exceso por un “hacernos cargo” más justo y más ajustado a nuestras posibilidades y a la de los otros y hacerlo de una manera mucho más consciente y libre.

Estamos ante la invitación de sustituir el “cargar” con los pesos, cargas y responsabilidades de otras personas por el “hacernos cargo” de que esas personas, en la medida de sus posibilidades, “se hagan cargo de sí mismas”.

El descanso profundo nos proporciona la lucidez y la energía para poder afrontar este reto:



Este “hacerse cargo” va a implicar, en unos casos, “*dejar de cargar y asumir el peso y tareas de otros*”. Para otras personas vendrá a significar un “*comenzar a asumir el peso de las propias responsabilidades*”.

En cualquier caso, este “hacerse cargo” siempre va a suponer “*un gesto supremo de amor*” hacia uno mismo y hacia la otra persona. Cuando “dejo de hacer” lo que la otra persona “puede y ha de hacer” no me estoy volviendo un indolente o un egoísta sino que estoy permitiéndole la gran oportunidad de poder asumir “sus pesos” y crecer en el desempeño de sus propias responsabilidades.

Si me “excedo” con respecto a otro, éste va a vivir un “déficit”, una “carencia” con respecto a sí mismo.

Lo que hacemos “por” otra persona, “en su lugar” no es un gesto de amor sino un acto de usurpación.

Otra cosa bien diferente es hacer “con” la otra persona, junto a ella, acompañándola sin sustituirla. Cuando yo ocupo el lugar de alguien lo estoy apartando y exiliando de un espacio que ha de ocupar por sí mismo y, sobre todo, “en sí mismo”.

Lo que hay que facilitar no son las cosas sino “el camino al propio centro”, a ese espacio en el que cada cual asume el “peso” que le corresponde.

La persona que “carga” con el peso de otra comienza a encorvarse, aplastada por fardos que no son suyos. Pierde, de esta manera, la “suspensión” o verticalidad de su columna, se sale y se desplaza de su eje central (médula) y se pierde a sí misma.

Mientras tanto, la persona que aparentemente ha sido “descargada”, se siente muy a gusto, muy cómoda en su no tener que hacer nada.

Frente al encorvamiento hacia delante de quien asumió sus tareas y responsabilidades, ésta aparece con su espalda hacia atrás, como quien, plácidamente, se apoltrona en su no tener nada que hacer porque ya alguien se está ocupando de sus ocupaciones. Sólo que, en realidad, no está siendo “descargada” sino “*desfondada*”, sacada de su propio fondo y desprovista de sus posibilidades de acción.

El amor no consiste en hacer para que el otro no tenga nada que hacer, no es resarcirlo de sus cargas asumiéndolas como propias. El amor no consiste en facilitar una vida más cómoda sino una vida más centrada y vivida desde la suspensión y el equilibrio. El amor no está para proporcionar facilidad al otro sino para proveerlo de sí mismo. El amor es conducir al otro hacia su propio centro-eje. El amor no me pide andar por el otro sino no ser ningún obstáculo para que

pueda hacer su propio camino, recorrer su sagrado destino y hacerse cargo de su propia vida.

En este sentido, podemos vivir nuestro descanso como un gesto de amor hacia nosotros mismos y hacia esas personas a las que ya no sustituimos en el ejercicio de su propia responsabilidad.

Cuando dejo de cargar con los lastres que pertenecen a otra persona suceden dos cosas: yo dejo de estar volcado hacia delante y recupero la verticalidad de mi centro al “descargarme” de ese peso con el que, de manera inadecuada e impropio, estaba cargando; por su parte, la otra persona también recupera la verticalidad de su centro al asumir el peso del que no estaba haciéndose cargo; deja de estar repantingado hacia atrás y se centra por la gravedad que supone la asunción de todo aquello que le compete y depende de ella.

Ahora bien, ¿cómo saber cuándo nos estamos excediendo?, ¿cómo percatarnos de una conducta en la que estamos “cargando” en lugar de “hacernos cargo”?

El siguiente cuadro sugiere algunas cualidades o características con las que podemos definir o comprender este “hacerse cargo”. Frente a ellas, para que pueda verse de una manera más clara e intuitiva, se indica en qué se convierten cuando, en lugar de hacernos cargo, nos situamos desde el “cargar”.

Es verdad que la mera “distinción teórica” no basta. Sabido un concepto, necesitamos tiempo, a veces mucho tiempo, para incorporarlo como conducta espontánea y habitual. Pero es un primer paso, y no poco importante, ya que el entendimiento y la comprensión de las diferencias entre “hacerse cargo” y “cargar” facilitará el darnos cuenta de los mecanismos que subyacen en nuestras acciones y permitirá una mayor sensibilidad a la hora de percibir lo que se mueve en nuestras intervenciones de colaboración, ayuda y asistencia a otras personas así como en el desempeño de nuestras responsabilidades y obligaciones.

“HACERSE CARGO”	CARGAR
Atención (<i>atender a ...</i>)	Tensión
Cuidado (<i>de otro, de mí mismo/a</i>)	Descuido de uno mismo/a
Asumir (<i>una tarea o responsabilidad</i>)	Uno es sumido/absorbido por la carga
Ser responsable (estar “ob-ligado”) “Respuestas” conscientes y lúcidas	Tener una obligación externa, impuesta “Reacciones” mecánicas, inconscientes, ciegas
... de lo que el otro <u>no puede</u> hacer/asumir	... con lo que el otro <u>puede</u> hacerse cargo
Genera un cansancio natural (se repone con facilidad)	Fatiga crónica, desgaste emocional (no se repone fácilmente)

“Hacerse cargo” es sinónimo de “*atender*”, “*cuidar*” y significa que se asume una tarea o responsabilidad. Cuando uno “se hace cargo”, pero sin “cargar”, la atención que se presta es una “*atención sin tensión*”, o expresándolo con más precisión, “*con la tensión justa*”. Lo que más tensión nos crea no es el desempeño de una tarea, por dura o penosa que sea, cuando tenemos la completa y profunda convicción de que “*no puede ser de otro modo*”. A una madre, a un padre, cuidar de su bebé no les tensa, ya que saben que la criatura no puede cuidarse a sí misma.

La tensión puede aparecer cuando la persona tiene que hacerse cargo de más cosas y trabajos de las que puede asumir y vivir con cierta tranquilidad, sosiego e incluso gozo.

La tensión aparece cuando la atención ha de prestarse con la carga acumulada de jornadas de trabajo interminables, cuando no se puede parar ni un solo momento y, sobre todo, cuando se siente internamente que se querían o tenían que estar haciendo otras cosas. La tensión se mantiene cuando varios y diferentes

reclamos compiten por nuestra atención y dedicación, cuando no cesan los estímulos y las demandas o cuando las peticiones y exigencias se suceden unas tras otras.

El descanso, como “*dis-tensión*”, se impone entonces como necesidad urgente y perentoria.

“Hacerse cargo” se orienta y deriva peligrosamente hacia el “cargar” cuando en el “*cuidado de otros*” uno comienza a “*descuidarse a sí mismo*”.

El “*cuidado de los cuidadores y cuidadoras*” es una cuestión clave ya que “*cuanto mejor está la persona que cuida, mejores son los cuidados que presta*”.

Cuando nos situamos desde el “hacernos cargo” de una determinada situación, la atención y cuidado de la misma no nos anula como personas ni hace desaparecer nuestras necesidades legítimas de descanso, ocio y realización personal. El cuidado de otros no puede hacerse con menoscabo de uno mismo; la atención a los demás no necesariamente ha de ir acompañada de una desatención a las demandas de nuestro cuerpo y de la totalidad de nuestro ser.

El “hacerse cargo” puede llegar a nutrirnos, puede hacernos crecer; “cargar” siempre va a llevar consigo una merma, una disminución e incluso pérdida, no sólo de energía sino de la conciencia de la propia identidad.

Por otra parte, una cosa es “*asumir*” una determinada carga (tarea o responsabilidad) y otra muy distinta quedar “*sumido*”, aplastado o absorbido por ella. Lo que uno asume desde su plena conciencia y libertad es siempre un gesto de afirmación de sí que, por supuesto, “condiciona” pero no “determina” fatalmente, algo que afecta al espacio vital personal pero sin llegar a anularlo por completo.

“Cargar” suele venir acompañado de una pérdida del propio espacio, nos despropia de tiempos para uno mismo y nos expropia incluso los espacios personales. Nuestro espacio y nuestro tiempo quedan absorbidos, difuminados, diluidos y desaparecen en el “espacio” y en el “tiempo” en los que se desarrolla nuestra tarea, servicio o responsabilidad. Es como si se viviese confinado en los metros cuadrados en los que se realizan los cometidos y obligaciones. El mundo quedó reducido y empobrecido al mundo de “lo que se tiene que hacer”.

La cosa se complica cuando en una situación concreta no todos “asumen” su cuota de responsabilidad o cuando hay quien no se hace cargo de lo que le corresponde. El problema se plantea cuando alguien se ve obligado a asumir “toda” la carga y el peso que tendrían que llevar otros. Es lo que sucede, por ejemplo, cuando el cuidado de un familiar enfermo cae sobre una sola persona. Es lo que sucede cuando es la hija, es la mujer, la que tiene que abordar y afrontar sola el cuidado de los padres ya ancianos, algo de lo que sus hermanos varones se desentienden. No pocas veces, a una cuidadora le pesa más la indiferencia y pasotismo de quienes tenían que compartir la carga con ella, que la carga misma.

Cuando uno se “hace cargo”, se siente *responsable*.

La *responsabilidad* consiste en la “*habilidad para responder*” (respons – habilidad). Por eso, mientras que el gesto de hacerse cargo es “*una respuesta*”, la dinámica de “cargar” nos conduce a las “*reacciones*”. En efecto, cuando se “carga” con algo, buena parte de las acciones suelen surgir y desarrollarse como *reacciones mecánicas, inconscientes y ciegas*.

Cuando uno “responde” es consciente de por qué, desde dónde y cómo hace algo.

Pero si sólo estamos ante una mera “reacción”, la mayoría de las veces uno no sabe ni es consciente del porqué, de las fuentes y de las motivaciones de su conducta.

La responsabilidad se vive como una “*ob-ligación*”, es decir, como una “vinculación interna, consciente y libre”. Yo me ligo, me uno o me vinculo libremente a algo o alguien. “Hacerse cargo” es un gesto de “ob-ligación”. “Cargar”, sin embargo, suele vivirse como algo impuesto, como una obligación externa.

El “hacerse cargo” es una dinámica en la que uno “entra”, “cargar” otra bien distinta de la que uno “no puede salir”.

Nos “hacemos cargo” de *lo que otra persona NO PUEDE hacer o asumir*.

“Cargamos” cuando nos ocupamos y hacemos algo de lo que *la otra persona PUEDE hacerse cargo*.

Hacernos cargo de lo que otro no puede hacer puede generarnos cansancio, pero se trata de un *cansancio lógico y natural* que, además, se repone fácilmente con el descanso. Sin embargo, cuando nos cargamos haciendo lo que el otro sí que puede hacerlo o, como veíamos anteriormente, tenemos que asumir lo que otros dejan de hacer o atender aquello de lo que otros se desentenden y pasan, aparece algo más que un cansancio físico, aparece un *desgaste emocional* que es mucho más difícil de reponer. Puede llegar a aparecer una especie de *fatiga crónica* que no puede ser eliminada con un simple descanso que, por otra parte, resulta cada vez más costoso y difícil.

Ya no es sólo el cansancio que aparece cuando *hacemos algo*, es también la hartura que surge cuando *otros no hacen*, sin que haya ningún tipo de impedimento ni nada que justifique su no hacer, su no asumir lo que les corresponde.

Cuando la carga es excesiva, el *reparto justo y equilibrado* de la misma hace posible y favorece que cada cual “se haga cargo” del peso que sobre sí recae.

Nadie tiene que “cargar” si todos nos “hacemos cargo”.

La sociedad, conforme avance en la conciencia de su *humanidad*, irá entendiendo y asumiendo que los niños, los enfermos, los ancianos... son patrimonio y, por tanto, responsabilidad común.

Cuando es toda una sociedad la que se “hace cargo” de las situaciones adversas, problemáticas y conflictivas, nadie en concreto y particularmente se verá obligado a “cargar” con todo el peso de esas situaciones.

La “carga” del “ego”. El “ego” como “carga”

El ego, o si se prefiere, determinadas realizaciones o concreciones del mismo (personajes, máscaras o farsas de control) se nos muestra como un puente que nos hace pasar del “hacernos cargo” al “cargar”.

Determinados “egos” llevan consigo la dinámica del “cargar” y se alimentan y reproducen gracias a ella. Ellos mismos se convierten en una pesada carga que nos oprime y nos agota. Veamos algunos de ellos.

El ego de la persona “buena”

Entiende que ser bueno es renunciar a las propias necesidades y derechos para satisfacer a otros. Para recibir el cariño, la aprobación, el reconocimiento o la admiración de otros asume sus cargas, carga con sus responsabilidades, haciéndose responsable de las obligaciones de los demás.

En mi libro *La Sabiduría de vivir* (Desclée De Brouwer, 2008; págs 97-98) ya dejé anotado, a propósito de este “ser bueno”, que “sólo nuestro falso yo, la imagen que queremos mostrar, el personaje que nos gusta representar de cara a la galería confunde

la bondad con la estulticia o la estupidez. *Es tan bueno que parece tonto*. Es ésta una expresión tan frecuente como popular pero que sólo adquiere sentido aplicado al ego, en tanto y en cuanto “*quiere parecer tan bueno que es tonto*”.

De la persona buena puede sacarse mucho provecho, ya que es una fuente de benevolencia, dulzura y entrega, pero nadie puede aprovecharse de ella, simplemente porque nunca lo permitiría.

Si algo caracteriza al que es bueno es su estar despierto y su lucidez. Por eso “sabe dar lo justo a quien lo necesita, cuando es conveniente y del modo más adecuado”. Nunca da lo innecesario ni se ofrece para lo superfluo y jamás hace nada por el otro que éste pueda hacer por sí mismo.

El bueno colabora, el necio reemplaza.

El bueno responde, el tonto se adelanta.

El bueno hace con el otro, el necio hace por el otro.

El bueno acompaña, el tonto sustituye. Aquél ayuda, éste soluciona.

La persona buena no renuncia a nada para colmar el exceso de otros, pero puede renunciar a cualquier cosa para satisfacer la demanda justa de alguien realmente necesitado. La renuncia o donación del bueno es siempre un gesto de afirmación y por eso es vivido con satisfacción y gozo. No se siente menguar en nada porque siempre está colmado de sí mismo.

El bueno vive su capacidad de donación y entrega hasta el extremo, pero no en exceso”.

El ego de la persona “salvadora”

Desde una cierta conciencia mesiánica, podemos entender que *estamos obligados a salvar* a otros cargando con sus cru-

ces, *adelantándonos a las demandas*, respondiendo a lo que ni si quiera se nos ha pedido y haciendo lo que aún no se nos ha solicitado. El salvador *toma la iniciativa para ayudar* y tiende a un *ocuparse “por adelantado”* y por eso siempre va por delante. Lo que implica que quien está siendo salvado queda siempre por detrás, a remolque y a expensas de quien le salva.

La dinámica salvadora es una *dinámica de sobreprotección* a través de la cual se ofrece una ayuda que puede resultar poco saludable e inoportuna cuando ésta responde a pensamientos, actitudes y conductas del tipo “*no te preocupes por nada que ya estoy yo aquí para hacerlo todo por ti*” o, peor aún, “*menos mal que me tienes, qué sería de ti si yo no estuviese aquí*”. Puede llegar a ocultar una sutil *prepotencia* e incluso orgullo: el que necesita ayuda está en situación de desigualdad e inferioridad con respecto a quien la presta.

La persona que *necesita salvar a otras* va a estar continuamente insistiendo en ayudar, se siente feliz de que le necesiten y va a tender más a “*dar peces*” que a “*enseñar a pescar*”.

Los salvadores sirven los peces en los platos a quienes pueden ir a pescarlos por sí mismos.

No se dan cuenta de que, en no pocas ocasiones, ellas son las personas más necesitadas ya que “*necesitan que los demás las necesiten*”.

Desde el “cargar”, el salvador hace a la persona a la que ayuda *más dependiente*; por el contrario, la ayuda más auténtica o genuina siempre va a procurar y favorecer la movilización y desarrollo de los propios recursos de la persona necesitada.

Los salvadores, generalmente sin saberlo, tienden a la “*infantilización*” de quienes dependen de ellos. Estos, a su vez, suelen mostrarse cada vez más exigentes e incluso desagradeci-

dos. Se entra entonces en una dinámica paradójica de dolor y sufrimiento: el salvador se siente mal si el otro no le pide ayuda o no la acepta cuando él la ofrece, interpretándolo como un rechazo a su propia persona. Y cuando se entrega por entero, incluso negando buena parte de sus necesidades y deseos, no se lo agradece.

Puede entonces llegar a pensar que no es suficiente lo que hace lanzándose a una reduplicación e intensificación de sus esfuerzos y de los cuidados que brinda.

Hay que estar atentos a que la prestación de un servicio no sea una *compra encubierta de reconocimiento y amor* (“*hago las cosas por ti a cambio de que me quieras*”)

Para salvar personas, situaciones e incluso instituciones... se puede acabar *cargando con todo lo que otros no hacen*; la persona salvadora se siente llamada a mantener las dinámicas y las estructuras cuando éstas entran en crisis y comienzan a venirse abajo y lo hace no sólo manteniendo sino multiplicando su implicación y entrega.

Puede llegar incluso a compensar la falta de entusiasmo e implicación de otros con una *duplicación de sus propios esfuerzos*. Le cueste lo que le cueste se afana por mantener a flote todos los barcos que están hundiéndose y van a pique, siente que tiene que resolver todos los conflictos, solucionar todos los problemas, enmendar contrariedades y evitar cualquier dificultad que pueda estar pesando sobre otros.

Desde el “hacerse cargo” uno *no salva a otro sino que colabora en que pueda salvarse a sí mismo*.

Desde el “cargar”, el salvador, en el fondo, *al salvar a otro se condena a sí mismo*.

El ego de la persona que ejerce como “directora general del universo”

Con cierta actitud de *prepotencia y omnipotencia*, quien ejerce este rol se cree tan importante que se siente *imprescindible*: todo tiene que pasar por ella, todo tiene que hacerlo ella. Su quehacer es tan decisivo que *no puede pararse y descansar* porque “el mundo se pararía” y todo se vendría abajo. Lo hace todo: hace de todo e incesantemente y actúa con prisas y sin pausas.

Es la persona que *no sabe delegar* en otros porque *no confía* en las capacidades de los demás. Todo tiene que pasar por sus manos porque son las más hábiles y necesarias para que todo funcione como “tiene que funcionar”. Asume la “dirección” porque quiere asegurar que todo se dirija hacia el horizonte que ella misma marca.

En la base de esos modos de operar y nutriéndolos nos encontramos con tres “impulsores” de conductas que nos orientan más hacia un “cargar” que hacia un “hacernos cargo”:

- a) *La culpa*. No pocas veces “pesa” más la culpa por no hacer algo que el cansancio que supone realizarlo. Lo que nos ata a muchas obligaciones y ocupaciones no es sino la sutil pero poderosa cuerda de la culpa. Es fácil que aparezca un sentimiento de autocondena cuando dejamos de hacer lo que durante mucho tiempo hemos creído, o nos han hecho creer, que estábamos obligados a hacer.
- b) *El control y el afán de poder*. Cuando uno “hace” algo está expresando que “puede” hacerlo, es decir, tiene el “poder” de realizarlo. Cuando uno hace sustituyendo o impidiendo la acción de otra persona está arrebatándole

su propio “poder hacer”. No dejar que la otra persona no haga algo es una forma enmascarada de decirle “tú no puedes”; pasamos entonces a arrebatarle su poder.

El hacer compulsivo, el hacer lo que otros tendrían que realizar es, además, una forma sutil pero poderosa de control. Puedo controlarte porque al hacerlo todo por ti tú eres más vulnerable y me necesitas más. Te creo tal necesidad de mí que generaré en ti tal miedo a perderme que harás todo lo posible para satisfacerme.

- c) *La generalización o universalización de la propia idea de lo que es “bueno”.* La sobrecarga y el cansancio pueden llegarnos también como consecuencia de una actitud colonizadora o imperialista hacia los demás y hacia el mundo, disposición y postura que se nutre del deseo de extender y aplicar a otros lo que personalmente nos ha resultado bueno. Así, nos afanamos y nos desgastamos en la avidez y en la urgencia de que alguien lea lo que nosotros hemos leído, haga lo que nosotros hemos hecho o viva las experiencias por las que hemos pasado.

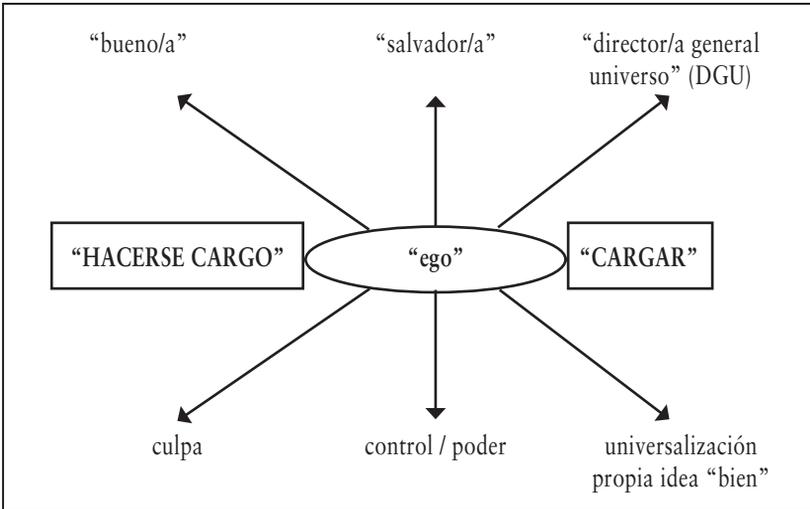
¡Dios me libre de lo que los demás piensan que es bueno para mí!

Cuando nos “hacemos cargo” nuestra ayuda va encaminada siempre a fomentar el que la persona ayudada se sienta animada, motivada y apoyada por nosotros para explorar y movilizar todos sus recursos, actuar por sí misma y asumir, de esta manera, las riendas de su propio destino y la dirección de su vida.

Al hacernos cargo estamos permitiendo también que cada cual pueda afrontar las dificultades que la vida le presenta así como hacer frente y asumir las posibles frustraciones que se puedan dar en un momento dado.

Hacernos cargo implica también decir NO a demandas poco razonables o a peticiones que puedan no ser adecuadas ni convenientes para uno mismo o para la otra persona.

Hacernos cargo supone, finalmente, dejar de ayudar cuando la otra persona se basta a sí misma. Hacerse cargo es, por tanto, una fuente inagotable de descanso.



“Hacernos cargo” del propio descanso

Cargar nos cansa. Cargamos con los pesados fardos de nuestros múltiples cansancios. Para no seguir llevando semejante carga podemos instalarnos en otra actitud interna que nos permita hacernos cargo del propio descanso. Esta actitud vendría a significar:

- *Prestar atención a nuestro descanso.* Un descanso que no es entretenimiento ni distracción y mucho menos un cambio de actividad sino “*un estar atento*”, en actitud de quietud.

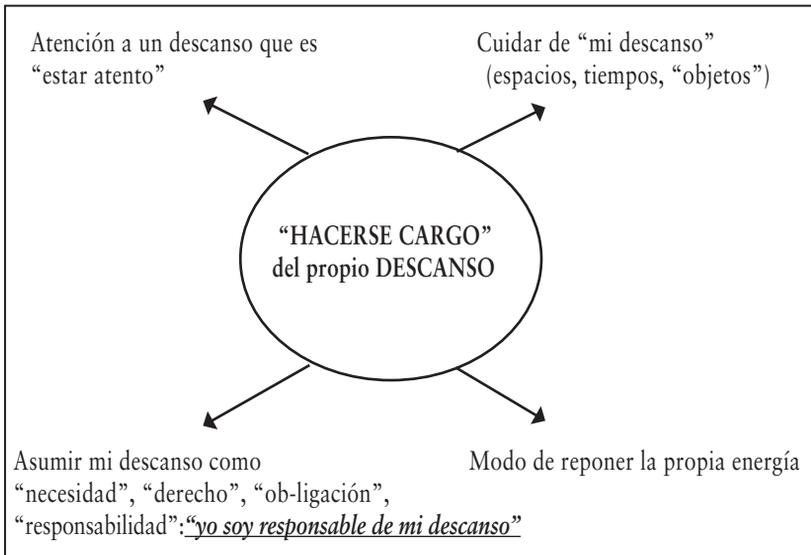
tud y reposo. Una atención que disuelva la tensión. Una acción sin pretensión alguna; simplemente descansar manteniendo una actitud interna de atención pasiva y silenciosa.

- *Cuidar de nuestro descanso.* Cuando cuidamos a alguien o de algo, lo hacemos en algún sitio, durante un tiempo y solemos servirnos de algunos objetos instrumentales necesarios para un buen ejercicio de las tareas que dicho cuidado requiere o exige. Algo similar podemos aplicar en el cuidado del propio descanso. En este sentido, podría servirnos de gran ayuda:
 - a) *Configurar un espacio para el descanso.* Habilitar un lugar que nos resulte cómodo, atractivo y que constituya una invitación a retirarse e instalarse en él; un lugar que sentiríamos como nuestra sala, rincón o altar para el descanso. A partir de ese lugar específico y concreto iremos aprendiendo a descansar en “cualquier espacio”.
 - b) *Establecer y liberar tiempos para el descanso.* Unas veces podrán ser más largos y prolongados; otros apenas un par de minutos. Tiempos de pausa y recomposición. Tiempos “stop”. En los momentos del día que nos sean más propicios. Sin tener que esperar a estar ya rendidos de cansancio; tiempos en los que nos entregamos al descanso. Descansar el tiempo que sea, durante el período que se pueda. A partir de ese tiempo específico y concreto iremos aprendiendo a descansar en “cualquier momento”.
 - c) *Tener algún objeto que más que simple utensilio, recurso o herramienta (mantita, esterilla, banquito, cojín, pelotas, velas, incienso, música...) sea también una*

DESCANSER

especie de “anclaje” que nos recuerda y nos invita a hacernos cargo y a ocuparnos de nuestro descanso.

- Asumir que el descanso no es tanto un lujo cuanto una necesidad y no sólo un derecho sino una “ob-ligación”. El descanso es un deber para con uno mismo y, dada su importancia y necesidad, algo de lo que tenemos que hacernos responsables. No podemos hacer depender el descanso de las condiciones o situaciones externas. Lo exterior puede condicionar en parte nuestro descanso pero no puede llegar a determinarlo por completo. Yo, y sólo yo, soy responsable de mi propio descanso.



Ejercicio- Experiencia: “Me hago cargo”

Tumbados en semisupino.

Tomar conciencia de la presencia de la lengua en nuestra boca, sintiéndola como una energía que se expande sin crispación alguna. Relajar la lengua y soltar toda posible tensión en ella. Pensar y sentir la conexión de la lengua con el adentro profundo de las axilas y de las yemas de los dedos de las manos.

Coger e imantarse a los papelitos (uno en cada mano) en los que se han anotado “mentalmente” los “pesos” y “cargas” que en ese momento nos abruma o no tengamos claro que nos pertenecen y por tanto habría que soltarlos. En lugar de papeles pueden usarse piedras.

Investirlos de sentido / significado. Estos papelitos o piedras los investimos como símbolos que representan los pesos, tareas o cargas de mi vida.

La colocación o postura base de partida es con los brazos extendidos y bien apuntalados en las axilas, sosteniendo las piedras o los papelitos imantados a la palma y a las yemas de los dedos.

Apuntalar bien esta postura en la energía de las axilas. “Suspender el peso”

Iniciar un movimiento de elongación y bajada hacia adelante del brazo hasta que las manos tocan el suelo. Iniciar el movimiento de subida de los brazos, con la conciencia de apuntalamiento y elongación del movimiento en la energía que liberan las axilas, hasta recuperar la colocación o postura base de los brazos hacia arriba.

Mientras dura este movimiento de bajada / subida de los brazos nos decimos internamente la autoconsigna:

“Me hago cargo”.

Llegado un momento soltar las piedras y continuar el mismo movimiento que se estaba haciendo, ya sin las piedras y sosteniendo ese movimiento en la autoconsigna:

“Me hago cargo de mi mismola”.

Pasar finalmente al movimiento libre de los brazos que genera y sostiene la autoconsigna:

“La Vida se hace cargo de mi”.

14

Descanso y desapego

Una de las grandes dificultades para soltar es nuestro apego a personas, cosas, hábitos o costumbres. El apego, el afán desmedido por aferrarnos o por mantenernos agarrados a cualquier rama, nos mantiene en tensión y nos cansa.

El apego nos agota e incluso puede llegar a enfermarnos. El desapego, en cambio, es liberación y fuente de reposo.

El descanso en el silencio nos desafía a una andadura de despojo de todas las cosas, porque es nuestro ego el que busca agarrarse a algo. Siempre que pretendemos algo, siempre que deseamos alcanzar algo, es un gesto del ego. Así lo advierte Moratiel: *“El ego es el que busca tomar, el que pretende alcanzar, el que busca logros, el que no puede estar si no es tomando algo, si no se siente morir. (...) De ahí la necesidad del silencio para desintoxicarnos de los objetos que nos hipnotizan y nos atan. El silencio es un constante soltar, incluso lo que se nos presenta como más sublime o más urgente o más necesario. Se trata de soltar e ir más allá, más adentro (La sementera del silencio, págs. 10, 36 y 37).*

En la meditación, una de las grandes dificultades para poder descansar en el silencio la constituyen nuestras mil y una distracciones, de ahí la importancia de aprender o avanzar en la capacidad de “desapegarnos” de ellas.

El silencio es la fuerza más eficaz para la disolución de nuestro ego. Por eso podemos afirmar que el silencio es nuestra gran ocasión para el desapego,

A fin de cuentas, el DESAPEGO no es sino la DESAParición del EGO

No resulta fácil, sin embargo, abordar la cuestión del desapego en una cultura cuyo diccionario recoge las siguientes definiciones de “apego”: afecto, cariño, estima, devoción, afición y amor.

El “*desapego*”, en cambio, se define como falta de afición o interés, alejamiento o desvío y se le vincula al desentendimiento, al desinterés, a la indiferencia, al alejamiento, al distanciamiento e incluso a la frialdad.

No deja de ser llamativo que se indiquen como antónimos o contrarios al desapego el interés o la cordialidad.

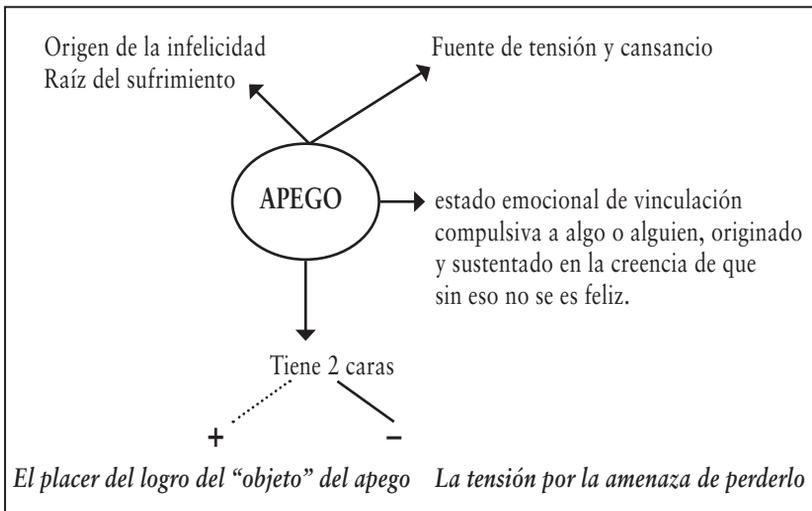
El apego es un estado emocional de vinculación compulsiva a algo o alguien, originado y sustentado en la creencia de que sin esa cosa o sin esa persona no se es feliz. No es de extrañar que los apegos estén en el origen de muchas de nuestras infelicidades o, como llegó a afirmar Buda, sean raíz de buena parte de nuestro sufrimiento. Pretender un apego sin la infelicidad consiguiente es como querer un agua que no sea húmeda.

Me interesa aquí y en este momento establecer una correspondencia entre los apegos y nuestra tensión y cansancio o, vista desde otra perspectiva, la relación entre el desapego y el descanso.

Se suele decir que “el amor es ciego” pero creo que lo que realmente nos ciega es el apego. Los apegos nos nublan el juicio y nos lanzan a una dinámica de vida contraria al sosiego y a la serenidad. Los apegos responden a una visión falsa que enturbia nuestra percepción y nos somete a continuos desgastes. Los apegos actúan como una droga, nos hechizan y nos enajenan; actúan, por tanto, de manera diametralmente opuesta a las experiencias de descanso.

En todo apego hay siempre dos caras, facetas o momentos. Hay una parte, aparentemente positiva, que corresponde al placer que se siente cuando uno logra el “objeto” al que está apegado. La otra parte, consustancial a la anterior, es la tensión que pronto se hace presente ante el riesgo, amenaza o miedo a perderlo.

He aquí lo trágico del apego y que explica el tremendo desgaste que siempre trae consigo: si no se consigue el objeto se genera sufrimiento e infelicidad; si se consigue, se vive un momento de gozo seguido inmediatamente por el temor a perderlo.



En la base del apego encontramos la inseguridad y el miedo. Sin seguridad no podemos descansar. El miedo nos mantiene en un estado de alarma permanente que acaba agotándonos.

Lo que de manera continua mana en la fuente de nuestros apegos es una sensación de carencia que creemos poder suplir con los “objetos” o los “símbolos” a los que nos apegamos.

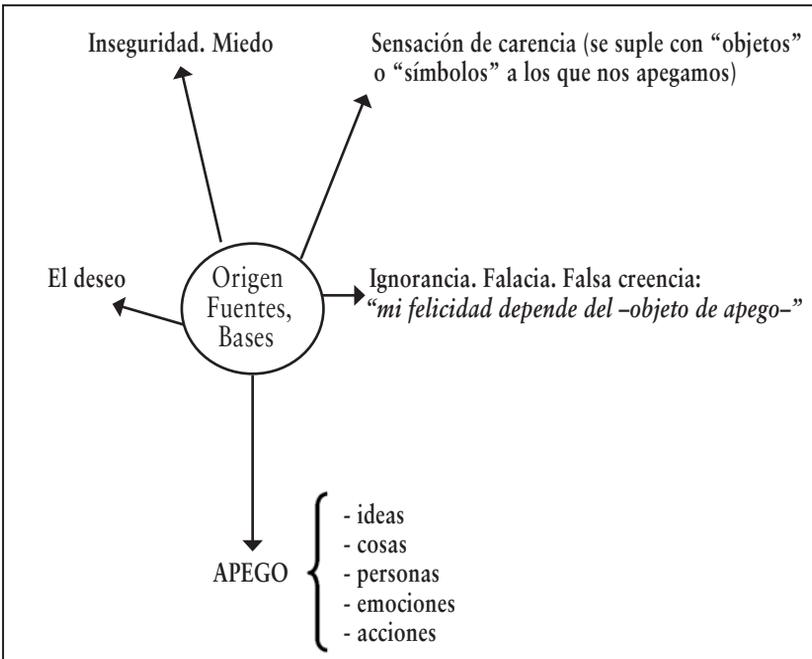
En el origen de los apegos a nuestras ideas, a las cosas, a las personas y a lo que sentimos o hacemos, descubrimos siempre

algún deseo acompañado de esa falacia, fruto de la ignorancia, de creer que “la felicidad depende del –objeto de apego–”.

Ante cualquier “objeto de apego” podemos aplicar una especie de “exorcismo” que podría resumirse en estos tres pensamientos iluminadores y curativos:

- *muchos son felices y carecen de dicho “objeto”*
- *hemos vivido muchos momentos felices antes de poseerlo*
- *no hay nada que podamos poseer para siempre*

En la dinámica de los apegos no hay sino tensión e inseguridad. Por eso es consustancial a ellos una dinámica de cansancio. Los apegos cansan; por eso no hallaremos descanso en nada a lo que nos ata un apego.



En la dinámica del desapego, sin embargo, no hay sino libertad, seguridad y gozo. El desapego es reposo. El sufrimiento nos impide descansar y por eso el desapego, en todo aquello que implica de supresión del sufrimiento, es motivo de descanso. El estado de “no apego” es un estado similar a la “carencia de sed”: hay una gran diferencia entre estar sediento y simplemente no tener sed alguna.

El desapego no es sólo cuestión de visión o de tener una determinada comprensión sino que también tiene su correlato físico y, por consiguiente, es cuestión también de un estado corporal específico. El desapego no es tanto un estado de *renuncia* cuanto un cierto estado de *conciencia*.

El desapego es fuente de libertad. La libertad no es hacer lo que a uno le da la gana sino que consiste, más bien, en un “no estar atado”: quien está desapegado es libre porque “anda suelto”.

Contrariamente a lo que muchas veces nos han hecho creer, el desapego no implica ni significa alejamiento, frialdad, desinterés o indiferencia.

Esta actitud básica de desapego, como fuente de descanso, podemos orientarla tanto hacia las cosas como a las personas e incluso hacia las cosas que hacemos.

Con relación a los *bienes materiales*, la gran mayoría de las tradiciones filosóficas y espirituales recomiendan nuestro desapego con relación a ellos, invitándonos a “*tener las cosas como si no las tuviéramos*”.

Desde la filosofía griega, Séneca, padre del estoicismo, llegó a decir que “*se es pobre no por tener poco, sino por desear mucho*”. Epicuro, representante del hedonismo, afirmaba que era rico no quien se afanaba en aumentar sus bienes sino todo aquel en quien disminuía la codicia. Sócrates, por su parte, lle-

gó a exclamar en medio del mercado: “*¡Qué rico soy! ¡Cuántas cosas hay que no necesito!*”.

La frase evangélica que nos invita a no hacer tesoros que puedan ser robados o carcomidos por la polilla está ciertamente cargada de sabiduría. Otra sugerente cita bíblica nos advierte que de nada nos sirve ganar el mundo si es a costa de perdernos a nosotros mismos.

No puede haber paz ni descanso allí donde los pensamientos y los sentimientos forman una telaraña que atrapa al ser en el afán de adquirir cosas y en el miedo a perder lo que considera suyo. Prisioneros en el plano denso de los bienes materiales, perdemos oportunidades de experiencias superiores. Los “bienes” se convierten en “males”.

Cualquier cosa que poseamos, si nos importa demasiado tenerla, terminará poseyéndonos a nosotros porque desarrollaremos el miedo de perderla.

Las “cosas” han adquirido tal valor en la sociedad de consumo que podíamos hablar de una especie de “*cosificación de los apegos*”. Más que a personas o a determinados valores e ideales hemos acabado apegándonos a un móvil, al coche o a la vivienda.

En el texto 87 de *La Sabiduría de vivir* titulado “Estar de paso” recojo esta sencilla historia que refleja de manera extraordinaria esta actitud de desapego con relación a las cosas.

Un turista europeo no quiso marcharse del país africano que visitaba sin conocer a un sabio del que todo el mundo le hablaba. Al llegar a la casa del anciano le sorprendió su sobrecogedora sencillez y austeridad: sólo la cama, una mesa, un banquito y unos libros perfectamente ordenados sobre una madera que les servía de estantería.

—¿Dónde están sus muebles? —fue lo primero que salió de su boca incluso antes de saludarle.

—Y los suyos, ¿dónde están? —le respondió el sabio.

—¿Los míos? ¡Pero sí yo sólo estoy aquí de paso! —exclamó sorprendido el turista.

—¡Yo también! ¡Yo también! —suspiró el anciano.

El silencio, como modo supremo de descanso y como gran maestro, nos adiestra como nadie en esta sabiduría que consiste en pasar por todo sin apegarnos a nada.

El silencio es el colmo de la sencillez y austeridad. Un vacío que nos colma.

El silencio es el gran recurso para el despojo, para el desapego y el descanso porque nos despoja, incluso, de recursos, de apoyos y de asistencias.

Lo que nos pesa deja de abrumarnos si no olvidamos que estamos de paso. Cuando vivo con esta conciencia de “estar de paso” dejo de vivir con peso. Las sobrecargas nos dificultan unos pasos que se tornan cada vez más pesados y que nos llevan irremisiblemente al cansancio y a la extenuación.

Con relación al apego a *las personas*, podemos afirmar que solemos apegarnos a las personas que necesitamos o cuya aceptación o aprobación precisamos.

De la anónima *Oda al desapego* selecciono estas dos estrofas que nos advierten del riesgo de aferrarnos a las personas que queremos.

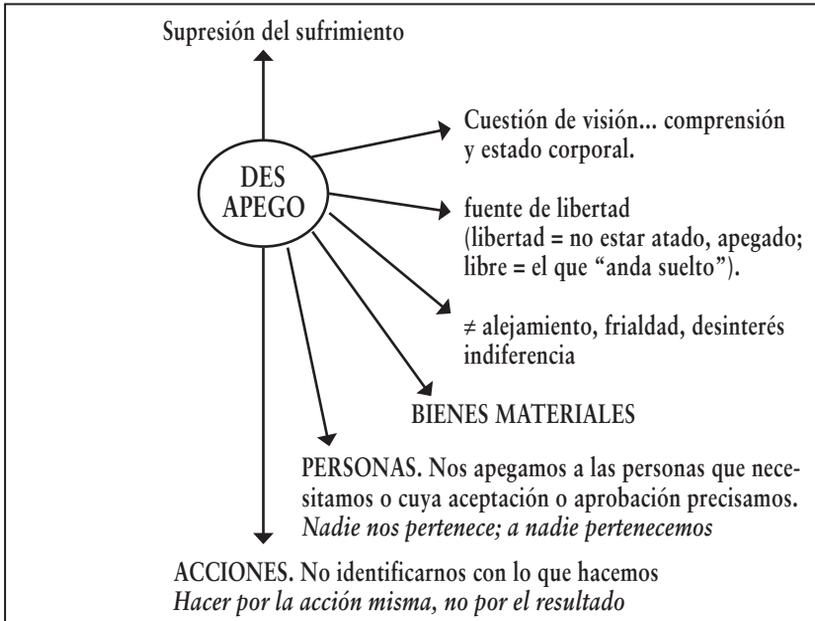
No es que lo mismo amar a una persona que necesitarla. Si sufrimos de hambre y de sed, tal vez no sea muy lícito ni cierto decir que “amamos” los alimentos y el agua.

Si quieres tener un amigo,
 déjalo marchar y lo tendrás...;
 porque si lo retienes para poseerlo,
 lo estarás perdiendo, y tendrás un prisionero.

Si quieres tener a tu hijo, déjalo crecer, déjalo partir
 y que se aleje, y lo tendrás maduro a su regreso...;
 porque si lo retienes poseído
 lo pierdes para siempre.

En la quietud del descanso y en la hondura del silencio accedemos a comprender que *“nadie nos pertenece; a nadie pertenecemos”*.

En cuanto al desapego de las *acciones*, es algo que ha de pasar por el no identificarnos con aquello que hacemos. Desde el desapego llegamos a hacer por la acción misma y no por el resultado.



Deepak Chopra hace referencia a la “ley del desapego” como una de las leyes de éxito. Quiero retomar aquí los planteamientos de Chopra en cuanto que la observancia del desapego puede ser una de las claves del “éxito” de nuestro descanso.

Esta ley dice, en palabras de Chopra, “que para adquirir cualquier cosa en el universo físico, debemos renunciar a nuestro apego a ella. Esto no significa que renunciemos a la intención de cumplir nuestro deseo. No renunciamos a la intención ni al deseo; renunciamos al interés por el resultado.

Tan pronto como renunciamos al interés por el resultado, combinando al mismo tiempo la intención concentrada y el desapego, conseguimos lo que deseamos.

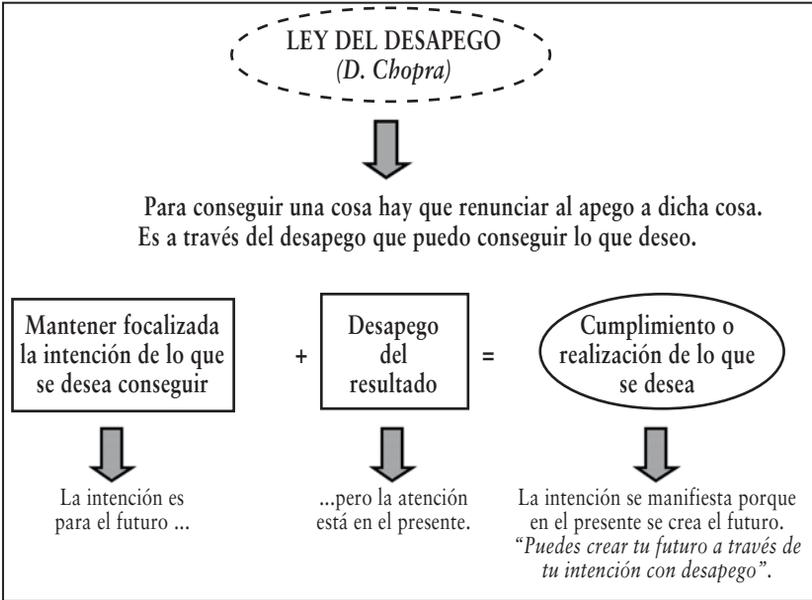
Pero cuando hay apego, la intención queda atrapada en una forma de pensar rígida y se pierden la fluidez, la creatividad y la espontaneidad inherentes al campo de todas las posibilidades.

Cuando nos apegamos a algo, congelamos nuestro deseo, lo alejamos de esa fluidez y esa flexibilidad infinitas y lo encerramos dentro de un rígido marco que obstaculiza el proceso total de la creación.

La ley del desapego acelera el proceso total de la evolución. Cuando entendemos esta ley, no nos sentimos obligados a forzar las soluciones de los problemas. Cuando forzamos las soluciones, solamente creamos nuevos problemas.

Ésta es la receta perfecta para el éxito, y se basa en la ley del desapego”.

De una manera más gráfica podíamos representarlo así:



Creo interesante aplicar esta “ley del desapego” a las experiencias de descanso, de meditación y de silencio.

La cuestión está en que en los tiempos o experiencias de descanso *lo hagamos todo con desapego*. ¿Cómo desapegarnos de lo que nos sucede mientras descansamos en silencio o meditamos? Simplemente *viendo las cosas con claridad*. Es nuestra falta de comprensión la que nos lleva a preguntarnos, una y otra vez, por qué deambula y se distrae tanto nuestra mente cuando nos quedamos quietos, descansando o en silencio.

Nosotros queremos que nuestra mente esté quieta y no se distraiga en nuestra meditación o en nuestro descanso. Queremos serenar la mente y ésta no se serena. Esto es practicar con el apego. Introducir en una mente alterada y tensa un deseo intenso de calma la perturba aún más; con el deseo de calmarla le sumamos una tensión más. Es así que terminamos peleando con nosotros mismos. Esta briega, esta lucha nos impide ciertamente descansar.

DESCANSO Y DESAPEGO

La mente simplemente sigue su naturaleza o su estado presente. Cuando consideramos con cierta lucidez y comprensión que “*es así*”, y aceptamos a nuestra mente en su agitación, en su movimiento y en sus distracciones continuas, entonces la mente comienza a pacificarse. Se reconcilia consigo misma y nosotros con ella.

Cuando desde un principio hay una determinación de calmar la mente, cada vez que aparece una distracción se establece una lucha contra ella. El descanso que nos proporciona el silencio no evita las distracciones pero nos invita a no luchar con ellas. Descansar significa el cese de todo afán, de todo objetivo y de toda lucha.

El silencio es un “*aprender a a-prender*”, es decir, un aprender a soltar y desapegarnos de todo, también de toda distracción.

¿Qué hacer ante los apegos?, preguntó el discípulo a un maestro llamado Silencio. El maestro respondió: Sólo una cosa, desapegarse.



Ejercicio- Experiencia:
“Soltar y desapegarnos con la apertura de las manos”

“Las manos son las artesanas del cerebro” (Fedora Aberastury).

Las manos en garra son las escultoras de un cerebro, de un psiquismo que opera desde el miedo, la inseguridad y con agresividad. Las manos en garra son expresión de la tensión y crispación internas. Las manos en garra son una declaración explícita de nuestro cansancio.

El gesto básico del apego es el AGARRAR. Se produce entonces:

- *una flexión crispada con acortamiento y cierre de los espacios articulares*
- *la pérdida de espacio así como la desaparición de la condición o cualidad de la “imantación”.*

Con la mano abierta y expandida podemos ir dando forma a otro cerebro, a otra conducta. En ella podremos sostener nuestra actitud y gestos de desapego. Podemos recuperar el gesto de la mano abierta como una manifestación de nuestra actitud de descanso y reposo.

Podemos descansar en la mano abierta del desapego como expresión de libertad porque la persona libre es la persona que “anda suelta”, que no está atada.

Primera parte del ejercicio:

Apretar con fuerza las manos cerradas y dejar que puedan aflorar imágenes, sensaciones, referencias, símbolos... de nuestros apegos, de aquello a lo que nos agarramos con fuerza.

Segunda parte del ejercicio:

Partiendo de la mano en garra, conectar con la energía que se libera desde el centro profundo de la palma de la mano.

Pensar cómo esa energía va expandiendo la mano y elongando los dedos.

Conforme la mano va abriéndose, siempre con el movimiento más lento posible, voy diciéndome y sintiendo internamente la auto-consigna: “Suelto y me desapego”.

15

La otra cara del descanso

Nuestros ruidos internos resuenan en nuestro rostro. Las tensiones, cansancios y la falta de descanso asoman a nuestra cara, modelándola, apagándola y oscureciéndola.

Todo nuestro “desorden” aparece y se muestra en nuestra cara.

Las distorsiones de nuestra cara, expresión del desasosiego y disarmonía internos, tienden a confundir a quien se mira en ella o a quien nos mira a través de ella.

En el rostro dejamos grabado el rastro de nuestro estado interno y viene a ser como ese firmamento donde brillan o se oscurecen las estrellas de todo cuanto vivimos y hemos vivido. Nuestros soles o lunas, nuestros días y nuestras noches, nuestra luz u oscuridad, nuestros cansancios o descansos modelan la bóveda celeste de nuestro rostro.

Todo lo que somos, consecuencia de cómo hemos vivido lo que hemos vivido, se trasluce en cada pliegue, en cada arruga y en cada recodo de nuestra cara. Pero sobre todo en su luz, en su brillo, en su transparencia y luminosidad.

Cada facción de mi cara es una huella, cada rasgo es un vestigio de cuán descansada o cansadamente vivo.

La cara es “el espejo del alma”, expresa la sabiduría del refrán popular.

De ser así, podríamos reformularlo, sin distorsionar su verdad profunda, afirmando que “la cara es el espejo del descanso”.

Nuestra cara es una puerta de acceso a nuestro corazón, a nuestra interioridad y al misterio que nos habita. Por eso, llevar el descanso a ella es abrir una puerta a un espacio acogedor y silencioso, a un remanso de paz.

Silenciar el rostro con el descanso es borrar el rastro de nuestros agobios e inquietudes. Silenciar la cara es devolver el silencio a nuestro cuerpo, a nuestro pensamiento y a nuestra afectividad.

Llevar el descanso a la superficie de la cara es un gesto de ahondamiento y profundización. En palabras del poeta P. Valery: “*lo más profundo es nuestra piel*”. Si nuestra profundidad emerge y aflora en la cara podremos pacificar nuestro adentro sembrando el descanso en el huerto de nuestra cara.

Como vía de acceso a esa profundidad podemos mirar y mirarnos en esa superficie que la refleja y custodia, nuestra cara.

La cara es expresión, revelación y consecuencia de nuestro estado global, pero también puede ser causa, fuente o manantial de otro estado más descansado y saludable, de un silencio que todo lo rehabilita y reconstruye.

Estoy planteando una reconsideración educativa e incluso espiritual de nuestra cara: su continente, su contenido y su significado; su morfología, su sintaxis y su semántica.

Si rastreamos las huellas de las vivencias pasadas nos conducirán a nuestra fisonomía.

La cara es, ciertamente, resultado, fruto o consecuencia de todo lo vivido. Pero también puede ser semilla, causa y dejar huella en otros. El rostro, cuando es modelado por el descanso, puede dejar un rastro de alegría, de esperanza o de amor allá por donde paso. Tal vez no sea enteramente responsable de *la cara que tengo* pero sí que quiero hacerme consciente y responsable de *la cara que pongo* y de los destellos que emerjan de ella. En el descanso nos hacemos responsable de la cara que mostraremos al mundo. En el descanso cuidamos y adecentamos ese escaparate público que es la cara.

Pero no solemos confiar nuestra cara al descanso. De nuestra cara se ha apropiado la cosmética. El continente de nuestra cara ha sido ocupado y colonizado por el imperialismo de los ungüentos, las cremas y los maquillajes.

La tierra de nuestra cara está siendo arada, sembrada y cultivada con potingues de todo tipo. Sus recodos, pliegues y fallas están siendo rellenadas a base de botox o silicona.

Estoy proponiendo devolver nuestra cara a su legítimo propietario y a quien mejor va a cuidarla: devolvamos nuestra cara al descanso y al silencio. Vamos a invitar al descanso a que se apropie de nuevo de ella, la adecente y la reconstruya.

Al ocuparnos de la cara en nuestro descanso no estamos sino preparándola del mismo modo que el campesino predispone sus tierras antes de sembrar en ellas. Podemos atender a nuestra cara como ese campo en el que vamos a ir sembrando las semillas de la sonrisa, de la sonrisa del descanso.

**Ejercicio- Experiencia: “La ‘otra cara’ del descanso”.
Silenciar el rostro**

Escuchar tu cara es la primera aproximación que puedes hacer para comenzar a silenciarla. Darte cuenta de cuanto hay en ella, de cómo está “aquí y ahora” tiene un gran valor terapéutico y curativo.

Intensifica y afina tu escucha cerrando con suavidad tus ojos.

Cierra los ojos sin violencia alguna, con suavidad y delicadeza.

Recuerda que cerrar los ojos es “correr las cortinas” de los párpados para crear un espacio de intimidad.

No cerramos los ojos para no ver... sino para mirarnos por dentro, para escucharnos a través de la mirada blanda.

Ve recorriendo todo el paisaje de tu cara y amplifica el volumen de las sensaciones que te llegan.

Observa las partes que sientes más intensamente de tu cara y aquellas otras que notas de manera más difusa o imprecisa. ¿Hay zonas que no sientes en absoluto? Sólo observa... mira internamente... escucha.

Focaliza tu atención ahora a la zona de tu cara que más resalta... siéntela...

Deja que una profunda sensación de sosiego, de descanso y de paz vaya recorriendo toda tu cara.

Vas ahora a ir remodelando tu cara con los dedos del corazón, con tu mirada blanda y silenciosa. La mirada blanda va a ser la arcilla con la que vas a poder esculpir la cara de tu descanso y de tu silencio.

Mira, devuelve la paz y recubre de silencio:

É" tu frente

É" tus cejas, tus párpados

É" tus ojos (globo ocular y músculo orbicular del ojo)

É" tus pómulos y mejillas

É" tu nariz

É" tus labios

É" tu boca (músculo orbicular de tu boca)

É" tus mandíbulas

É" tu garganta

Unge toda tu cara, como una unidad, de paz, con el silencio.

**Ejercicio- Experiencia: “Oxigenación de la cara”.
“La respiración del rostro”**

Acuéstate en semisupino.

Toma conciencia de la presencia de la lengua, sintiéndola como expansión de energía.

Piensa y siente que los poros de la cara se van abriendo. Inspira y espira por ellos.

Respira sin prisas, con pausas, alargando cada estación de tu respiración, asegurando siempre que estás cómodo y que no fuerzas nada.

Lleva tu respiración a toda la cara, como una sola pieza. Siente como toda tu cara respira, se oxigena y descansa.

Ve dirigiendo ahora la respiración hacia las distintas partes de tu cara: frente, ojos, pómulos...

Ubica tu respiración en las zonas en las que notes la piel más deteriorada, con más arrugas o pliegues. Siéntete respirar dentro, en la profundidad de las grietas o surcos de tus arrugas.

Deja que respiren y se renueven las partes de tu cara que sientas más castigadas por el cansancio o por el paso de los años.

Globalmente, de nuevo, lleva tu respiración al conjunto de tu cara, atendida como una unidad.

Deja, sencillamente, que el silencio de tu cara sea un fiel y diáfano reflejo de la cara de tu descanso y de tu silencio.

La mirada del descanso

No son las cosas las que nos cansan sino nuestro modo de mirarlas.

Nuestros ojos son espacios habituales de tensión, carga, esfuerzo y cansancio.

Los ojos se han convertido en una especie de “dictadores” de los sentidos: “mira cómo suena esta música”, “mira qué bien sabe este licor”, “mira cómo huelen las rosas”...

Solemos mirar analizando, calificando, clasificando y juzgando. Y eso cansa.

La mirada del descanso es una mirada libre de todo juicio, de toda expectativa y de toda interpretación. La mirada del descanso es contemplación, es un mirar con los ojos de la misericordia suprema que permite que cada cosa sea lo que es, esté donde está y se mueva conforme a su ritmo y albedrío.

Cada vez que descansamos en silencio limpiamos la mirada de intenciones y de pretensiones. “Pre-tender” es una forma de tender a, de lograr o de afanarse en el mirar. Toda “pre-tensión” implica que la tensión se hace presente en el gesto simple de mirar.

Ejercicio- Experiencia: Mirar la mirada

Lo primero es aprender a *mirar nuestra mirada, mirar al que mira.*

Escucha, mira tus ojos mientras fijas tu mirada en algo. Observa:

- Éⁿ si se adelanta un ojo sobre el otro
- Éⁿ si ves lo mismo a distintas distancias, perspectivas
- Éⁿ si tu mirar es un descanso o una carga para los ojos
- Éⁿ si hay esfuerzo y tensión en tu modo de mirar
- Éⁿ dónde se sitúa tu mirada y desde qué lugar miras
- Éⁿ si estás calificando, comparando o valorando lo que ves
- Éⁿ si hay alguna intención o pretensión en tu mirada

A partir de esta toma de conciencia lleva tu respiración a los ojos y siente cómo se limpian y descansan en cada espiración larga y prolongada.

Nuestros ojos están sobrecargados y abrumados por el peso de tanta incitación visual.

Ejercicio- Experiencia:
Ejercicios para la distensión y descanso de los ojos

Ve practicando, por breves períodos de tiempo y cada vez que te sea posible, realizando diversos movimientos con los ojos cerrados. Es importante que los movimientos se realicen de manera muy delicada, con mucha suavidad y a modo de masaje.

Ve desplazando la mirada desde el extremo del rabillo de uno de los ojos al extremo opuesto del otro. Hacer movimientos de ida y vuelta. Hacer coincidir los movimientos con el momento de la espiración.

Mueve la mirada desde el extremo de una ceja a la otra.

Repite el movimiento anterior pero haciendo ahora una pausa o parada en el entrecejo y en la barbilla.

Los ojos descansados pueden entregarse a una visión circular que muestra que la realidad no se acaba en lo que veo sólo de frente.

El ver se eleva a una mirada global: el globo ocular se ablanda por dentro y se suspende como un globo; se suelta y deja suelto a lo que ve, vuela sobre lo que mira y se adentra en sus entrañas mismas sin aferrarse a eso que ve.

Es un acceder desde el descanso y el silencio a la sinfonía ordenada que lo sostiene todo: la hoja que cae del árbol, el niño que llora, el viento que sopla, la piedra que permanece inmóvil, la cadencia de la propia respiración...

En la mirada del descanso no vamos detrás de las cosas sino que nos quedamos quietos, abiertos y receptivos para que ellas mismas nos revelen lo que hay detrás de ellas.

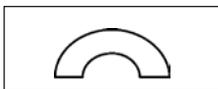
No se trata de una mirada de búsqueda o indagatoria sino una mirada que se deja mirar, que permite y propicia ser observada en sí misma y que se deja amar a través de todo aquello que ve. Es una mirada descansada, que brota del descanso y nos mantiene en él.

16

La sonrisa del descanso

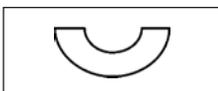
El cuerpo está sometido y se ve afectado por la tremenda fuerza de gravitación de la tierra. Una tierra que, como símbolo de la realidad y expresión de nuestra vida cotidiana, nos demanda, nos cansa, nos pesa, nos abruma y que puede incluso deprimirnos y aplastarnos.

A veces perdemos de vista la conciencia de que la falta de descanso puede llevarnos a perder la sonrisa. La sobrecarga de trabajo, el exceso de responsabilidades pueden llevarnos a perder la suspensión de nuestra columna, de nuestro cuerpo y de nuestra vida. La negación y disolución de la sonrisa no es sino la afirmación de un desplome, de un “venirnos abajo”.



La sonrisa no es sino expresión de un *estado de suspensión*. Toda sonrisa responde y corresponde a un estado interno que se configura a partir de un determinado estado energético y muscular.

Levantar las comisuras de nuestros labios es la primera piedra sobre la que podemos erigir un cuerpo descansado y una vida que sea manifestación y expresión de suspensión, centramiento, equilibrio y calma.



La sonrisa es esa línea curva que todo lo endereza. Es el surco que canaliza nuestras mejores energías, abonadas con el descanso.

La sonrisa, en su configuración oblicua, quiebra la rigidez de una conducta marcada con el trazo de la tensión y del cansancio. Todo lo tenso y rígido se afloja, se suelta y distiende en la curvatura de una sonrisa.

La sonrisa es la línea curva que hace de nuestra boca el cáliz donde ofrendamos nuestro descanso, el cuenco en el que se derrama nuestro alborozo, la copa en la que servimos y bebemos el dulce licor de la alegría.

La sonrisa es la línea curva que nos pone derechos y nos lleva derechos al corazón del descanso. Es el arco que nos hace disparar las flechas del sosiego.

La sonrisa es un alimento que nutre, una medicina que sana y una vitamina que restablece.

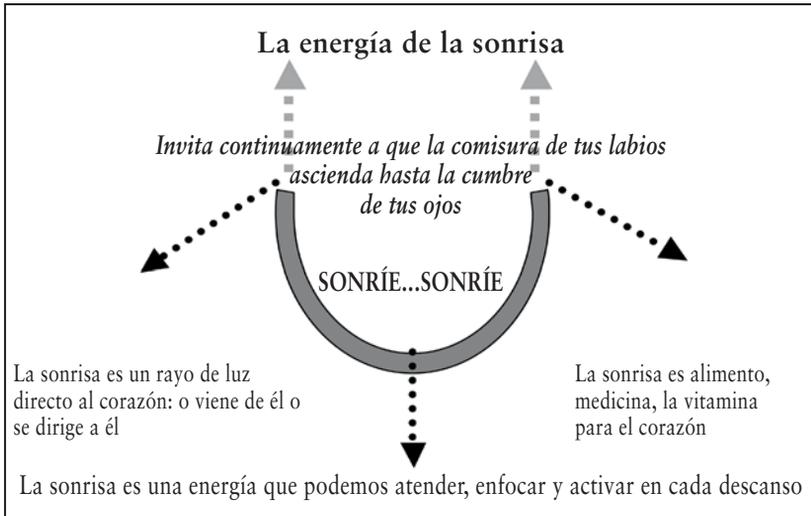
En el mapa de nuestra cara, la sonrisa indica que hay un oasis, un lugar de reposo, un remanso de calma y un espacio con vistas panorámicas al valle de nuestra paz interior.

La sonrisa es la línea curva que más directamente nos conduce a la alegría del descanso.

Descansar en el silencio es nuestra gran oportunidad para soltar y liberarnos de los pesos y cargas de nuestros cansancios. El descanso siempre es, por tanto, una invitación a la alegría porque alegría quiere decir *estar aligerado*. La alegría que proporciona todo descanso hace que florezcan en nuestra cara los pétalos de la sonrisa.

Es el silencio el escultor eminente de la sonrisa del alma que se refleja en nuestro semblante. Una sonrisa que no hace sino expresar que estamos en nuestra casa, en nuestro hogar y que hemos vuelto a nuestro corazón.

LA SONRISA DEL DESCANSO



Ejercicio- Experiencia: “Dinámica básica para el trazado de la sonrisa”

Piensa en el espacio que va desde la comisura de tus labios hasta tus ojos como un “espacio de energía en expansión”. Da más espacio a ese espacio, de manera que toda la musculatura de esa zona se vaya soltando y recuperando su tono justo.

Piensa en el punto de energía de las comisuras de tus labios y piensa como la energía se desborda por ellas y se “suspende”.

Esa energía, como raíces profundas, va ascendiendo buscando los ojos, emergiendo en ellos.

Con la misma paciencia, lentitud y cuidado de un alpinista, la energía de las comisuras de tus labios, el dibujo de tu sonrisa, va ascendiendo por la ladera de tu cara hasta llegar a la cumbre de tus ojos.

Cada espiración, cada soplo es como un pequeño empujón que ayuda a ese ir dirigiendo, milímetro a milímetro, la comisura de tus labios hacia la cima de tus ojos.

Es muy importante sentir la conexión interna de la comisura de los labios con el músculo orbicular que rodea el ojo. Sentir internamente esa conexión mientras se mantienen los ojos abiertos enciende nuestros ojos por dentro con un resplandor que ilumina toda nuestra cara.

De manera habitual solemos asociar el descanso a lo muscular y a lo nervioso. Pero también podemos hacer llegar nuestro descanso a los órganos internos.

En el taoísmo hay una tradición milenaria de hacer descansar y sanar los órganos internos a través de la sonrisa, de la “sonrisa interior”.

La sonrisa interior es uno de los principios fundamentales de lo que se conoce como *taoísmo curativo*.

Ejercicio- Experiencia: “Descanso y sonrisa de los órganos internos”

Dedica unos minutos previos a la “*dinámica básica para el trazado de la sonrisa*”, tal y como se explicita en la descripción del ejercicio-experiencia anterior.

Dibujada la sonrisa en tu cara vas a ir dirigiendo esa sonrisa a las glándulas y órganos internos.

Sonríe al entrecejo, mientras piensas cada vez: “*El entrecejo recoge la sonrisa y sonríe*”.

Sonríe a la glándula pituitaria que está en línea recta en el interior del cerebro a unos 7 cm del entrecejo y que “*recoge la sonrisa y sonríe*”.

Sonríe a la glándula tiroides, en la base de la garganta, que “*recoge la sonrisa y sonríe*”.

Sonríe a la glándula timo, en el centro del pecho a la altura del corazón, que “*recoge la sonrisa y sonríe*”.

Sonríe al corazón que “*recoge la sonrisa y sonríe*”.

Sonríe a los pulmones que “*recoge la sonrisa y sonríe*”.

Sonríe al hígado a la derecha bajo las costillas, que “*recoge la sonrisa y sonríe*”.

Sonríe al estómago. Piensa: “*El estómago recoge la sonrisa y sonríe*”.

Sonríe a la vesícula, entre el hígado y el estómago, que “*recoge la sonrisa y sonríe*”.

Sonríe al páncreas, a la derecha en la parte de arriba del estómago, que “*recoge la sonrisa y sonríe*”.

Al bazo a la izquierda bajo las costillas junto al riñón.

Sonríe a los riñones, detrás al nivel de la cintura, que “*recogen la sonrisa y sonríen*”.

A las glándulas suprarrenales, encima de los riñones, que “recogen la sonrisa y sonríen”.

Sonríe a intestino delgado que “recoge la sonrisa y sonríe”.

Sonríe a intestino grueso que “recoge la sonrisa y sonríe”.

Después sonríes a la Vejiga, en el centro abajo.

Sonríe a los órganos sexuales que “recogen la sonrisa y sonríen”.

Has sonreído a todas las glándulas y órganos.

Ahora todo tu cuerpo está sonriendo.

La energía de la sonrisa

Ya sabemos que sonrisa tiene unas claras y significativas repercusiones corporales y que la sonrisa afecta a todo el cuerpo de la persona que sonríe. Más allá del efecto visible en la cara, sus repercusiones alcanzan desde la piel hasta el esqueleto, afectando a los órganos, glándulas, vasos sanguíneos, músculos y nervios.

Una sonrisa beneficia a nuestras maneras y modos de descanso.

Los científicos han señalado, entre otros efectos, cómo la sonrisa implica un incremento de la actividad cerebral en la zona de nuestro cerebro donde se asientan determinadas emociones positivas y que interviene en un mayor autocontrol y en la mejora del temperamento. La sonrisa, en tanto y en cuanto libera sustancias bioquímicas antidepresivas y que liberan de la tensión o el estrés, es siempre favorecedora del descanso.

La sonrisa, además, provoca una descarga eléctrica en el cerebro que genera alegría, fortalece el sistema inmunológico y activa las defensas del organismo. La sonrisa hace de nuestro descanso un impresionante espacio terapéutico y de sanación.

Todo esto convierte a la sonrisa en un extraordinario alimento que ha de estar presente y servirse en la mesa de nuestros descansos de cada día.

La sonrisa nos alisa y allana el camino para llegar a un descanso más profundo y eficaz y nos abre sus puertas.

Trazar una sonrisa en el momento del descanso es como decirle: “Aquí estoy”. En el silencio, el descanso nos responde: “Pasa y entra”.

Ejercicio- Experiencia: “La energía de la sonrisa”

Siéntate en una postura cómoda y recta.

Desde la conciencia de la energía que se libera en el pliegue central de la lengua y pliegue orbicular de la boca vas a soltar los labios y a dar elasticidad a la musculatura orbicular que rodea tu boca.

Imanta tus labios y los vas elongando, como si quisieras tocar algo que está delante de ellos. Sin estirar, sino alargándolos por la energía que libera el pliegue orbicular de la boca. Luego vuelve de nuevo tus labios a su posición inicial.

Lo más importante es realizar los movimientos con la mayor lentitud posible, sin crispas ni estirar.

Ahora colócate de pie.

Genera y mantén ahora la sonrisa, relacionando tu cara con la palma de la mano y la línea curva de tu sonrisa con el “arco del pulgar”. Al abrir la palma y ese arco que dibujan tu pulgar con el índice abres la posibilidad y amplitud de tu sonrisa.

Una sonrisa siempre pone una llave que nos permite abrir la puerta de nuestro descanso. La sonrisa es sosiego que se hace presente en el descanso.

La sonrisa es una especie de pértiga que nos ayuda a saltar por encima de todos nuestros cansancios e inquietudes y nos permite arribar a las arenas suaves y silenciosas del descanso. La sonrisa es como una flecha que cuando es disparada por el arco del descanso siempre atina en la diana de nuestro corazón y en el corazón de los otros y del mundo.

LA SONRISA DEL DESCANSO

La sonrisa devuelve o intensifica esa luminosidad que acompaña siempre a todo descanso.

Siembra, planta y cosecha sonrisas... en el silencio de tu descanso.

Ejercicio- Experiencia: “Plantar, sembrar y hacer florecer la sonrisa”

Puedes vivir esta experiencia como parte final de los dos ejercicios anteriormente descritos o como una vivencia específica.

Camina con las palmas hacia abajo, conectando energéticamente las palmas de las manos con las plantas de tus pies.

Camina muy lentamente con la conciencia de ir plantando la sonrisa a cada paso, sembrando y esparciendo por la sala, por el mundo tu sonrisa.

En cada paso que das plantas la sonrisa en tu rostro. En cada movimiento siembras en el suelo una sonrisa que florece en tu cara.

Acaba de pie. Quédate sonriendo mientras te repites internamente “*me mantengo derecho/a y sonrío*”.

Si lo deseas, puedes repetir o escuchar, mientras permaneces de pie, creciendo, esta adaptación del texto de Lanza del Vasto.

En la dicha o en la angustia,

En la miseria o en la riqueza,

En la salud o en la enfermedad MANTENTE DERECHO Y SONRÍE.

Ante quienes te agradan o te repugnan MANTENTE DERECHA Y SONRÍE.

Cuando oigas alabanzas o te escupan en la cara..... MANTENTE DERECHO Y SONRÍE.

Si estás ante los tuyos, delante de la persona amada..... MANTENTE DERECHA Y SONRÍE.

En los juegos y en las danzas o cuando lloren tus ojos.... MANTENTE DERECHO Y SONRÍE.

En el silencio..... MANTENTE DERECHA Y SONRÍE.

“El que sabe hacer esto en todo tiempo, en las tormentas y en la bonanza, es un santo, un niño para toda la eternidad”.

(Lanza del Vasto)

El silencio como modo supremo de descanso

El descanso llega cuando mis energías entran en reposo, cuando mis ruidos se silencian o cuando mi cuerpo entra en paz y en sosiego. No saber entrar en descanso es no saber vivir. No entrar en el descanso es sinónimo de no salir del activismo.

En la superficie del quehacer cotidiano resbalamos y caemos, nos desgastamos porque en la superficie no se puede descansar.

La acción no es el centro de gravedad de la vida, simplemente porque la acción pertenece al ámbito de la periferia o de la exterioridad. No es que el descanso sea el centro de nuestra vida sino que es el descanso el que nos devuelve al centro. Por eso el descanso, aun no siendo el centro, es algo central.

Vivir sin descanso es vivir descentrado. Y sin centro todo se precipita, todo se vuelve periferia y marginalidad.

Los infinitivos por excelencia de nuestra cultura son hacer, producir, trabajar, conseguir, ganar... Son infinitivos que aluden a acciones que cansan. Lo que nos agota y extenua es el deseo de alcanzar metas o de lograr algo. Todo lo que se quiere conquistar a base de esfuerzos, todo lo que se quiere lograr para inflar nuestro ego nos fatiga. La acción del silencio es la acción de descansar porque lo que fatiga en la vida es todo lo que se hace para el ego.

Nuestros afanes modelan nuestros cansancios y nos allanan el camino a la propia perdición.

La actividad nos cansa tanto que nos puede alejar de nosotros mismos, sobre todo si el hacer es un quehacer compulsivo que nos separa de nuestro corazón. La actividad que llevamos es demasiada y nos distorsiona hasta rompernos por dentro. El activismo nos hace extraños a nosotros mismos, nos enajena y nos aliena.

El silencio tiende a pacificar y acallar todas esas demandas e impulsos. Por eso el silencio es siempre ocasión para el descanso. Podríamos decir que la acción fundamental del silencio es la acción de descansar. El silencio es ese pincel que dibuja el reposo, la espátula que modela nuestra paz y la batuta que mejor interpreta la sinfonía de nuestro descanso.

Cultivar el arte de estar en silencio, sin hacer nada, es aprender a descansar en uno mismo. El descanso que es mero descansar de nuestros trabajos no es suficiente. El silencio nos lanza el reto de descansar yendo a nosotros mismos. El silencio no se contenta con un simple “descansar de” sino que nos convoca a un “descansar en”.

Este retirarse y descansar uno sobre sí mismo es recobrar la alegría de vivir, es hallar el centro y el canto de nuestra existencia.

Cuando nos decidimos a “hacer silencio” en realidad nos estamos decidiendo a “no hacer nada”, o mejor dicho, a dejar que el silencio “nos haga a nosotros”.

Hagamos silencio para reposar en lo profundo, en lo más hondo. Estaremos así modelando el modo supremo de descanso.

Sólo en el silencio podemos descansar de verdad. El silencio es ámbito privilegiado para el descanso del alma.

Lo normal es adentrarse en el templo del descanso tras horas de agitación y prisas, con esa celeridad, premura y ansiedad que mueven buena parte de nuestra vida.

El descanso se va abriendo paso, en primer lugar, como un apaciguamiento: se va haciendo presente en nuestro cuerpo y en nuestro estado interno, otro tono, otro ritmo, una vibración que siempre está ahí en nosotros. En este apaciguamiento todo va recolocándose, es decir, encontrando su sitio, sus dimensiones, su orden interno y su ordenamiento con relación al resto.

Al quedarnos simplemente sin hacer nada y en silencio vamos permitiendo que esa prisa, esa crispación se vaya calmando y que los pesos de los cansancios se vayan aligerando.

Cuando uno descansa en el silencio todas las cosas van encajando en su sitio, pero hay que darles tiempo. Descansar es permitir que cada cosa encuentre su lugar. Descansar es dar tiempo al descanso. Descansar es darnos un espacio de no acción “hacia fuera” en el que vamos viviendo una “presencia” en nuestro interior. Esa presencia que irrumpe en el descanso profundo es siempre silencio.

Podemos dejar en manos del descanso las preocupaciones, los disgustos y las tensiones. Podemos dejar que en nuestro silencio irrumpa toda esa agitación e inquietud con la que desarrollamos nuestra actividad porque en el descanso acabarán disolviéndose, diluyéndose o desapareciendo.

18

Madurar en el descanso

Fedora Aberasturi, creadora del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, escribió: *“Cuando se realiza una labor con verdadero fervor, la paciencia es la única compañía que se debe aceptar para marchar junto a uno”* (Escritos, p. 41).

“La paciencia es energía. Es una forma de conciencia. La paciencia crea el único ritmo energético que no acelera el corazón. No tener paciencia es, si observamos bien, una manera oculta de no poder soportar nuestros miedos profundos.

La Paciencia como factor imprescindible para la evolución de una conducta.

La Paciencia es una condición que debemos aprender a poseer.

Cuando no se posee el don de la paciencia, sólo podemos adquirirla por una necesidad, una convicción, sabiendo que la Impaciencia es el despilfarro de nuestras energías”.

(Escritos, p. 52-53)

La paciencia es energía. La paciencia es descanso.

La paciencia es, al mismo tiempo, semilla y fruto del silencio.

La paciencia es una cualidad presente en las semillas y en los frutos. La semilla brota y crece en el terreno abonado de la paciencia. El fruto madura en el espacio y tiempo de la paciencia que se otorga.

Para la semilla y para los frutos la paciencia no es un añadido, una prótesis ni una mera condición externa sino una necesidad y la única posibilidad para la realización y cumplimiento de su condición interna y de su esencia.

La paciencia es el ritmo de lo natural. La naturaleza, en su paciencia, se concede y establece las pausas. La pausa del invierno es el tiempo de la semilla. La pausa del verano es el tiempo de los frutos. La pausa que representa todo descanso es semilla y fruto.

El impaciente destroza la más mínima pausa. Tal vez por eso el impaciente no brota, ni crece ni madura.

El descanso es nuestra gran oportunidad para reconciliarnos con la paciencia, para rehabilitarla, cultivarla y hacerla fructificar.

Comprender la naturaleza estacional y los ciclos de la naturaleza nos ayudará a comprender y aceptar las estaciones y ciclos de nuestros procesos vitales y de nuestras horas de meditación y descanso en el silencio. Se alternan, se suceden uno tras otro, momentos de atención con otros de distracción continua, momentos de paz y sosiego con otros de inquietud y ansiedad, secuencias de reposo con otras de tedio, cansancio y aburrimiento.

La verdadera paciencia no es conseguir sino “no buscar ningún logro”; es, más bien, un continuo “seguir-con” y un permanente “dejar que suceda”.

Ejercicio- Experiencia: “Despliegue de la energía de la paciencia”

Tumbado en semisupino.

Adopta la postura de “conexión con el ser”: brazos completamente levantados apuntando al techo, bien apuntalados en las axilas y con los hombros sueltos, sin tensión; las manos se dejan caer, con los dedos apuntando hacia la pared frontal.

Piensa en la apertura del pliegue de la base de la muñeca y siente la expansión y liberación de la energía desde la profundidad de ese pliegue y “deja que suceda”.

Lo más importante de este ejercicio es “no empujar”, “no precipitar el movimiento” sino tener la paciencia de que el movimiento, por pequeño e insignificante que sea, sea consecuencia de esa energía que se expande y no el resultado de un esfuerzo o empuje.

La paciencia que hace madurar los frutos

La maduración es una cuestión de tiempo: los frutos caen del árbol, de manera natural, cuando están maduros.

La maduración no se puede acelerar, no es un logro sino algo que sucede. Lo único que podemos hacer es crear las condiciones más favorables o propicias para que el “acontecimiento de la maduración” tenga lugar con la mayor naturalidad posible y con el menos número de obstáculos o resistencias. La condición más favorable para la maduración es la paciencia.

El fruto maduro es blando, jugoso y dulce. Decimos del fruto maduro que “está en su punto”. En el descanso silencioso, el corazón, como fruto, madura y se dulcifica, se ablanda y se torna jugoso. La meditación en silencio deja a la persona “en su punto” y “a punto”.

La paciencia es un rasgo, una cualidad o expresión de la madurez personal y espiritual.

No obstante, una cierta confusión puede presentarse con la palabra “paciencia” ya que, en muchas ocasiones, su uso expresa que “*esperamos que algo vaya mejor o que algo bueno está por llegar*”.

En el descanso, “*lo que buscamos es lo que somos... y siempre está ahí*”.

Por eso podemos ser pacientes, por eso estamos convocados a la paciencia en cada experiencia de descanso.

En el descanso somos convocados, una y otra vez, en cada momento, en cada segundo, a la paciencia.

La paciencia es “*la ciencia de la paz*”.

La paz del descanso no es la de un tranquilizante o analgésico, no depende de fuera ni de ningún agente externo. Es la paz del silencio, la paz del Ser, la paz del Corazón.

Cada vez que descansamos en el silencio cultivamos nuestra paciencia porque nuestras pretensiones, afanes e impacencias emergen una y otra vez, se nos hacen visibles y perceptibles. En el silencio aprendemos a esperar, a no impacientarnos y a no violentar el corazón del mundo con nuestra propia taquicardia.

El siguiente relato, de *Zorba el Griego*, nos advierte de los riesgos de nuestra impacencia.

“Recuerdo una mañana en la que descubrí un capullo en la corteza de un árbol en el preciso momento en el que una mariposa estaba haciendo un agujero, lista para salir.

Esperé un poco, pero tardaba en salir y me impacienté.

Me aproximé y le eché aliento para calentarla. La calenté lo más rápidamente que pude.

Ante mis ojos se abrió el cascarón y la mariposa empezó a arrastrarse lentamente.

Me horroricé al ver que sus alas estaban plegadas a la espalda y arrugadas. Intentaba desplegarlas con su cuerpo tembloroso.

Me incliné e intenté ayudarla con mi aliento. Fue en vano.

Tenía que ser *incubada con paciencia* y el despliegue de las alas debía ser *un proceso gradual bajo el sol*.

Ahora era tarde. Mi aliento *había forzado* la salida de la mariposa, totalmente arrugada, *antes de tiempo*.

Luchó desesperadamente y segundos después murió en la palma de mi mano”.

Lo que buscamos es lo que somos... y siempre está ahí.

Ha de ser incubado con paciencia, su despliegue es un proceso gradual bajo la luz del silencio, sin forzarlo antes de tiempo.

La Energía y el Movimiento de la Maduración

Una de las expresiones que más se utilizan actualmente es ésta de: *¡No tengo tiempo!* (véase *La vida maestra*, Desclée De Brouwer, 2001, pág. 41). Aunque más adelante profundicemos en esta especie de “*secuestro del tiempo*”, adelantemos que, ciertamente, nos han robado el tiempo y nos hemos quedado sin tiempo. No tener tiempo es otro modo de expresar que no nos tenemos a nosotros mismos.

Sin tiempo no podemos cultivar la paciencia porque la paciencia es fruto del tiempo.

Si madurar es una cuestión de tiempo y vivimos en una sociedad sin tiempo comprenderemos por qué la nuestra es una “sociedad de inmaduros”.

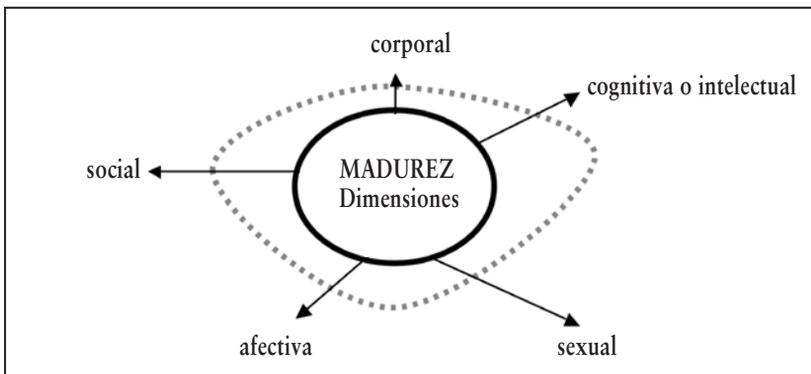
Nuestra concepción de “madurez” conlleva una visión de lo que se entiende por esencial, de lo que reconoce como plenitud así

como de aquello que se considera valor supremo de la vida humana. La madurez implica la realización o culminación de todo eso. El concepto o visión de madurez depende, por tanto, de las distintas homovisiones y varía según las épocas históricas y las culturas.

La “madurez” es *más un proceso que una meta*. Un proceso que supone la capacidad de realización de las propias necesidades, deseos, relaciones, vínculos y compromisos. La madurez supone la capacidad de “responder adecuadamente”. Por eso la persona madura es sinónimo de persona responsable (*responsabilidad* = la habilidad de responder). La persona madura es aquella que no sucumbe ni es presa de las reacciones automáticas e inconscientes sino que es libre en el ejercicio de respuestas decididas, voluntarias y plenamente conscientes.

Las distintas facetas o dimensiones de nuestra personalidad (corporal, intelectual, afectiva, sexual y social) pueden y suelen tener, de hecho, un desarrollo diferente y desigual. La auténtica madurez consistiría en el desarrollo equilibrado, integrado e integral de dichas dimensiones.

La madurez vendría a actuar al modo de vasos comunicantes entre nuestras diversas dimensiones.



Madurez no es sinónimo de perfeccionismo. Una persona madura se apoya más en la comprensión compasiva de cómo es que en los “ideales” del ego. Ser maduro no significa ser perfecto sino sentirse en paz sabiéndose “*perfectamente imperfecto*”.

El afán de perfeccionismo dificulta el descanso porque siempre encontramos algo que terminar, algo que mejorar, algo que reemprender y que pospone nuestro reposo. Cuando nos reconciamos con nuestras imperfecciones nos permitimos descansar. La aceptación de nuestras carencias y limitaciones ya implica un gran descanso.

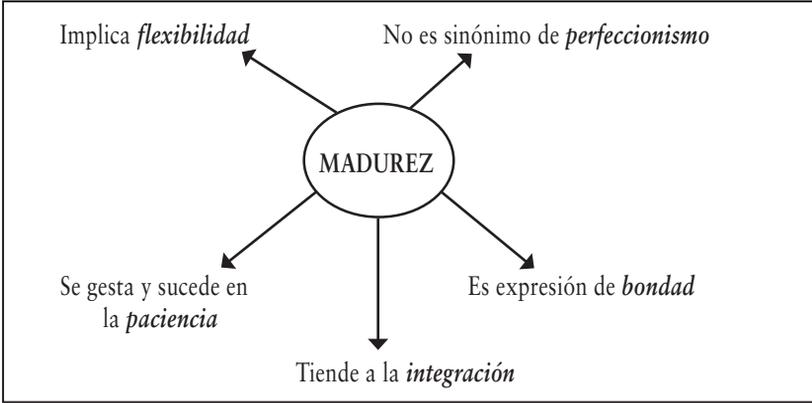
Lo maduro se gesta y acontece en la paciencia, en la disponibilidad de tiempo y en la ausencia de prisas. Por eso el descanso es siempre oportunidad de maduración.

Madurez es expresión de bondad. Lo maduro sabe a “bueno”. La persona madura da, mira y atiende a lo “bueno”. El descanso, al pacificarnos y serenarnos, nos permite movilizar luego nuestras mejores energías y desplegar nuestro talante más amable.

La madurez implica flexibilidad y tiende a la integración. La persona madura no crea fragmentos ni compartimentos, abarca los opuestos, trasciende la polaridad y no separa lo “sagrado” de lo que no lo es; para ella “todo es sagrado” y es capaz de llevar el silencio al bar y de vivir como fiesta la meditación.

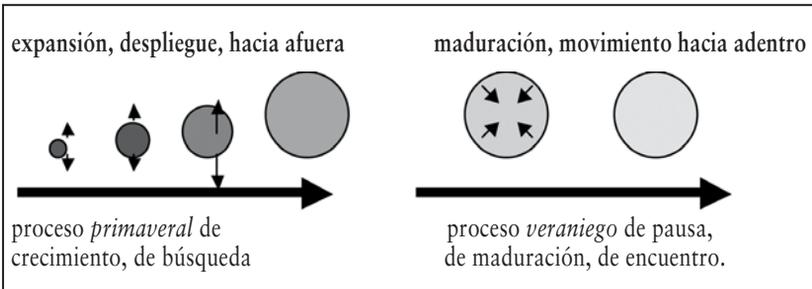
La falta de descanso o un descanso mal orientado nos desintegra, nos torna rígidos e inflexibles, nos polariza hacia la crispación y banaliza toda nuestra vida.

La vida espiritual de la persona madura es el modo como vive y el cotidiano el ámbito privilegiado para su práctica espiritual. En ella el descanso juega un papel decisivo al permitir a la persona volverse hacia su interioridad y crecer hacia dentro.



El silencio, modo supremo de descanso, convierte nuestras imperfecciones en camino de comprensión y compasión.

El silencio es la culminación del proceso espiritual, del desarrollo personal que iniciamos con el intenso, activo y verde crecimiento primaveral de la búsqueda.



En la pausa que representa cada descanso y entregados al silencio detenemos toda búsqueda y nos convertimos en eso que buscamos.

*En la pausa dejamos de buscar para encontrarnos.
En el Silencio dejamos de buscar para que El nos encuentre.*

Ejercicio- Experiencia: “Energía y movimiento de la maduración”

Siéntate en una postura de reposo y descanso. Asegura que tu postura es adecuada, con la espalda recta, pero sin tensión.

Siéntate en el canal de central de energía que recorre toda tu médula.

Ahora, de pie, inicia un movimiento de apertura, de expansión y de despliegue. Habilita momentos de pausa en el movimiento.

En esta pausa del movimiento:

te recompones por dentro

te centras

te equilibras

te ajustas (procura el tono justo)

pules tu estado interno

Deja que se inicie un nuevo movimiento.

Entrégate a danzar una y otra vez esta secuencia.

En los primeros minutos de la experiencia puedes ajustar, si lo deseas, los movimientos al ciclo respiratorio:

Inspiración: movimiento de apertura, expansión o despliegue

Pausa: te mantienes en quietud y total reposo del movimiento

Espiración: deshaces el movimiento, sueltas la postura y vuelves a la posición inicial

Pausa: reposa y esperas a que se suscite de nuevo la secuencia del movimiento.

Para finalizar, tumbate acostado/a en el suelo. Recuerda que el fruto ya maduro cae al suelo por su propio peso.

Date el tiempo que deseas para sentir la alegría y saborear la dulzura del fruto maduro de tu corazón.

Deja que esa luz, energía o jugo se derrame por los ojos... y se vierta en el cuenco o cáliz de tu sonrisa.

19

El secuestro del tiempo

El secuestro del tiempo parece algo obvio y evidente si tenemos en cuenta la cantidad de personas que han pronunciado alguna que otra vez la expresión “¡No tengo tiempo!”.

Algo que, por otra parte, no deja de ser paradójico: nuestros abuelos raras veces recurrieron a dicha expresión, a pesar de que la media de edad de vida era considerablemente inferior a la actual. Hoy, a pesar de vivir varias décadas más, sentimos que no tenemos tiempo.

Este secuestro del tiempo se refiere tanto a la cantidad como a la calidad.

Con relación a la *cantidad*, el secuestro del tiempo ha sido enmascarado o encubierto con la fascinación del progreso, con la que se quiere ocultar lo que en realidad no es sino una estafa. Veamos.

Con anterioridad al progreso industrial y tecnológico, el ritmo con el que se desarrollaba la mayor parte de labores profesionales y trabajos era el que la misma persona se imponía o imprimía a sí misma. De ahí que el estrés no fuese una realidad común en ese tiempo. Había cansancio, consecuencia natural de largas y penosas jornadas de trabajo en condiciones no muy propicias ni favorables, pero no se conocía el estrés.

Gracias al progreso, un progreso que a veces siento que, en ciertos aspectos, es más bien un retraso, lo que antes necesitaba de una hora de trabajo puede hacerse en la actualidad en poco más de diez minutos. ¿En qué ha consistido la estafa a la que antes aludía? En el hecho de que los cincuenta minutos restantes no se han liberado para mejorar la calidad de vida y no se han dedicado a pasear, leer, disfrutar de la música, estar con la familia o con los amigos, no los hemos invertido simplemente en vivir. Al multiplicarse nuestras necesidades, muchas de ellas innecesarias realmente y fomentadas de manera artificial e interesada, crecen continuamente las necesidades de producción. A pesar de una maquinaria avanzada y sofisticada se siguen necesitando muchas horas de trabajo para alimentar a un mercado insaciable y ávido de todo tipo de consumo. El timo o engaño ha consistido en que en los cincuenta minutos restantes emprendemos una nueva actividad, y otra, y otra, y otra. Y como quiera que aún nos da tiempo a iniciar otra tarea en los últimos cinco minutos, pero que dejamos a medias y sin terminar, lo que finalmente nos queda es una sensación de no poder llegar a todo y una dolorosa conciencia de que nos falta tiempo.

En varias ocasiones he expresado que decir “*no tengo tiempo*” no es sino una forma encubierta y disimulada de decir que “*no me tengo a mí mismo*”.

Nadie puede comprar ni un segundo de tiempo.

Decir que “no tengo tiempo” es reducir el tiempo a una cosa; algo, por otra parte, comprensible en una sociedad que tiende a *cosificarlo* todo, una sociedad que también sustrae el tiempo a los objetos. Ni tan siquiera los objetos tienen ya tiempo para estropearse y desgastarse por el paso del tiempo. Hay personas que cambian de determinadas cosas u objetos (coche, móvil, ordenador...) de manera continuada, en breves períodos de tiem-

po sin dar la posibilidad a que ese objeto muera de vejez, por desgaste de uso, y no sea desechado simplemente por la aparición de un “*último modelo*”.

Creo que en nuestra cultura, fuertemente marcada por los relojes, los horarios y las agendas, nos hemos *desconectado del tiempo*. Al sentirnos desconectados del tiempo en lo más hondo de nuestro ser, aparece y vivimos en la superficie de nuestro vivir cotidiano una tremenda sensación de carencia de tiempo que también revela esa cosificación a la que lo hemos sometido. El tiempo no es ninguna cosa; no es algo que se tiene o se deja de tener, algo que se pierde, sino algo que se vive.

El valor del tiempo no cotiza en la bolsa sino en la calidad y alcance de la vida que uno es capaz de vivir. El valor del tiempo queda patente cuando nada puede comprarlo. Pueden pagarme por mi tiempo pero nunca podré comprar ni un solo segundo de vida.

El tiempo no tiene precio sino valor.

Sin embargo, no deja de resultar curioso que, a pesar de esta queja casi universal de falta de tiempo, muchos de los gestos y acciones con los que llenamos los tiempos de descanso sean, si nos dejamos guiar por cómo los nombramos, auténticas *agresiones* al tiempo. Veamos algunas.

- a) *Pasar el tiempo*. La misma persona que se queja de su falta de tiempo, cuando se encuentra con un tiempo de espera, con un espacio de descanso o con un tiempo libre se entrega al entretenimiento con los *pasatiempos*. No se trata de limitarnos a que *pase el tiempo* sino procurar que *nos traspase, nos atraviese, nos fecunde y nos colme*. Un pasatiempo puede, no obstante, servirnos como momento de diversión y entretenimiento y, de hecho, con muchos de ellos se ejercitan muy diversas y necesarias facultades de

atención, memoria o perspicacia. Lo que cuestiono no es jugar al parchís o rellenar un sudoku o un crucigrama sino la actitud en la que nos instalamos. Una cosa es entregarme a un entretenimiento como modo grosero de “pasar el tiempo” y otra bien diferente el vivirlo como una manera sutil de *habitar de manera lúdica y recreativa* el tiempo mientras dura el juego.

- b) *Matar el tiempo*. Tampoco es inusual oír expresiones del tipo: *voy a ver cómo mato el tiempo*. El descanso nos permite vivir un tiempo que nos devuelve la vida y a la vida.
- c) *Llenar el tiempo*. Nuestra cultura tiene alergia a los vacíos y a los huecos. Todo hay que llenarlo, una y otra vez hay que seguir dando vueltas a la noria de la saturación. El descanso es una invitación a vaciarnos, a visitar y habitar el Gran Vacío de nuestra interioridad. No se trata de ocupar y llenar el tiempo sino de dejar que el tiempo nos colme mientras nos ocupamos en estar desocupados.

El tiempo no es una “cosa” sino nuestra “casa”. Vivir y descansar, siguiendo el ciclo de las estaciones y en sintonía con la especificidad de cada “tiempo”, es un modo de *recuperar el tiempo, habitándolo de manera consciente y gozosa*. Si habitar el tiempo es un volver a casa y el descanso es un regreso al hogar de nuestro corazón, no tendremos ningún reparo en concluir que descansar es una de las maneras más seguras de habitar el tiempo.

El tiempo, además de casa, también puede ser “causa”. En efecto, podemos hacer del tiempo, de la singularidad de la estación en la que estamos, la “causa” de lo que vivimos y, sobre todo, de cómo lo vivimos; podemos hacer de la vivencia del tiempo una fuente que nutra nuestro estado personal y un argumento que explique cómo estamos en un momento determinado.

Pero el secuestro del tiempo no es sólo una cuestión cuantitativa, también alcanza a la *calidad* del tiempo. Con ello quiero indicar algo más sutil y decisivo, si cabe: nos han secuestrado el *sentido y significado profundo del tiempo*. Por eso hoy el tiempo apenas si nos dice ya nada.

Una primera constatación de ello es comprobar que el tiempo ha dejado de ser una preocupación filosófica o una vivencia poética de primer orden. Grandes pensadores han pasado a la historia por su reflexión sobre el tiempo y no han faltado poetas que se acercaron a su comprensión en muchos de sus versos. Hoy, sin embargo, el “*hombre del tiempo*” por excelencia es el *meteorólogo*. Confundido o reducido a mero “*clima*”, el tiempo ha sido desentrañado de toda su hondura y significación quedando empobrecido y limitado a simple “*meteorología*”. Tan es así que ya apenas si distinguimos la energía del invierno de la de la primavera salvo por las obvias diferencias de temperatura.

Desconectados de los latidos significativos del tiempo nos hemos vuelto insensibles, sordos y ciegos a las diversas y peculiares vibraciones, cadencias, ritmos y frecuencias que caracterizan y singularizan las diferentes estaciones y meses del año.

Si sólo nos quedamos en una captación y vivencia del tiempo en sus más superficiales manifestaciones atmosféricas o ambientales nos habremos desconectado de sus más hondas referencias y de sus vínculos con nuestra dimensión más profunda.

Liberarnos del secuestro del tiempo puede ser posible gracias a una *nueva visión y vivencia del tiempo*. Necesitamos otra manera de ver y vivir los tiempos que nos ayude a *recuperar, habitar y santificar* el tiempo.

El tiempo es mucho más que un decorado climático o una forma de descripción y contabilización horaria; es una dimensión muy sutil y poderosa con la que puedo establecer una vinculación existencial y espiritual.

Necesitamos y podemos recuperar el sentido y valor profundo del tiempo. Ante mí se abre la oportunidad de habitar mi tiempo de una manera responsable, llenando cada día de mi vida de sentido, con un significado renovado y accediendo a la comprensión y vivencia de lo que cada momento, cada día, cada mes o cada estación me sugiere, me propone y me posibilita; abriéndome, en definitiva, a la aceptación de lo que cada tiempo o estación me invita. Hagámoslo, “aún estamos... a tiempo”.

La palabra tiempo en griego tenía *dos raíces etimológicas* de las que han brotado dos formas muy diferentes de entender, valorar y vivir el tiempo.

La primera era la palabra *Kronos*. Ella nos sumerge en los dominios del *cronómetro*, en las dinámicas de contabilidad horaria y de medición del tiempo. Ella nos ha llevado a vivir, desde una auténtica *tiranía del reloj*, una penosa *esclavitud horaria*. En muchos ámbitos laborales y sociales, por ejemplo en educación o en sanidad, no están los tiempos establecidos al servicio de la vida sino que todo se organiza en función de las limitaciones y presiones del horario. Sospecho que no puede esperar más una auténtica y necesaria *revolución temporal* en las escuelas y en las consultas médicas.

Goya nos dejó una sobrecogedora imagen de *Chronos* (o Saturno en la mitología romana) *devorando a su hijo*. Es impactante ver como el dios Chronos, dios del tiempo, se come a uno de sus hijos porque nos recuerda cómo este modo de vivir el tiempo nos devora, nos come y nos aniquila.

La segunda palabra era *Kairós*, término que se refería más a la vivencia del tiempo que a su medición. *Kairós* significa invitación, oportunidad. También en hebreo la palabra “tiempo” comparte la misma raíz, y por consiguiente tiene un parentesco, una proximidad, una relación y una cierta implicación energética y de significado con las palabras “*invitación*” y “*oportunidad*”.

El tiempo vivido como *kairós* es una invitación a sentirlo como un *lugar teológico*, como un *espacio espiritual* de encuentro con nosotros mismos, con el mundo y con Dios.

El tiempo además de “casa” y “causa” puede ser también “cauce” ya que cada hora que se nos da, cada minuto que se nos ofrece no es sino la oportunidad de ser *un cauce histórico del amor*. No es lo mismo vivir una hora en la escuela con la conciencia de que tengo que cumplir un horario que colocarse delante de los alumnos con la conciencia de que esa hora es el regalo que se nos da para ser, durante ese tiempo, una expresión viva del amor y que sirve de cauce al torrente de nuestra entrega.

El tiempo es una invitación y, al mismo tiempo, la oportunidad de realizarnos, de cumplir nuestra misión de “hacer-nos” y de “ser”.

Retomo aquí las palabras que dan cuerpo al capítulo 29 de mi libro *La sabiduría de vivir* por cuanto siento que recogen y expresan una invitación a “*santificar el tiempo*” como un modo de recuperar su dimensión sagrada y su impronta espiritual.

Sincronizar nuestro reloj interno con el pulso y el ritmo cósmico del tiempo, es mucho más que una mera adecuación biológica o que un simple ajuste temporal. Es la posibilidad de descubrir la relación de armonía y belleza que se establece entre la vida, la naturaleza y el ser humano.

El tiempo es un inmenso latido cuyo fluir se conforma a modo de recipiente que alberga todo lo que existe. El corazón del tiempo bombea continua y cíclicamente pulsaciones de energía que constituyen los sucesivos instantes, segundos, minutos, horas, días, semanas, meses y años... en una especie de movimiento en espiral en el que ningún momentum es igual a otro y en el que rítmicamente se vuelve al mismo punto o “lugar” (la misma hora, día de la semana, mes del año...) pero de una manera original,

inédita y renovada. Ningún punto o momento, ningún tiempo se presenta nunca dos veces: esta tarde de hoy no es la repetición de ninguna otra. Cada segundo trae consigo su posibilidad única y nos lleva, nos anima y nos invita a la realización que tal momento sugiere. Por eso, cada día de nuestra vida trae consigo una cierta sensibilidad, una determinada propuesta y un crecimiento específico. Por eso, cada instante lleva consigo una alusión, una invitación y una provocación.

Cada momento está cargado de significado. Es una llamada. A partir de esta especial sensibilización con respecto al tiempo, nos hacemos conscientes del flujo de energía que todo tiempo trae consigo. Empezamos entonces a darnos cuenta que cada instante viene pertrechado con aquello que puede ayudarnos a vivir lo que nos corresponde en ese momento.

El tiempo deja de ser así un lienzo en el que pintamos nuestras experiencias de vida y se convierte y se vive como una fuente de energía e inspiración para dichas experiencias. Podemos así dejar de ser dependientes o esclavos del tiempo y pasar a vincularnos con él. Cuando reconozco que esta existencia concreta tiene una delimitación temporal, una direccionalidad, un sentido y una finalidad... soy consciente que el tiempo apremia y me urge a rescatar cada momento de mi vida llenándolo de contenido. Lo contrario no sería sino profanar el tiempo, dedicándome a lo trivial o insustancial, a lo que me aleja de mi verdadero centro, origen, esencia y destino.

Un solo segundo es más valioso que el diamante más caro. Cuando no valoramos justamente el tiempo así como su alcance y significado en el proceso de desarrollo espiritual y humano, el modo concreto de vivir nuestro tiempo se acerca a la profanación, se aproxima al sacrilegio. Santificar el tiempo es hacer de cada uno de los minutos de mi vida un altar donde se realiza la

ofrenda y el sacrificio más agradable al Cielo: una Vida humana plena de sentido, amor, alegría y belleza.

En el marco de esta recuperación del alcance profundo del tiempo cobra pleno sentido recuperar también el rico y diverso significado que trae consigo cada una de las estaciones. En cada estación se nos invita a vivir el tiempo, estar y descansar *de una determinada manera*. Por eso cada encuentro o curso del Descanser va siguiendo el ciclo y respondiendo a cada una de las estaciones del año.

Cada estación ya no supone simplemente un cambio espacial de decorado; no es sólo que en el verano hay más intensidad solar o que el otoño los árboles comienzan a deshojarse. Se nos está diciendo, por ejemplo, que el verano es el tiempo propicio para pertrecharnos de la luz y la energía que luego necesitaremos para otoño e invierno. Se nos está diciendo, igualmente, que el otoño trae consigo una energía que puede ayudarnos a la hora de soltar ataduras, descargarnos de pesos que son excesivos o no nos corresponden y desapegarnos de aquello que nos ata.

En el siguiente capítulo nos adentramos en esa danza estacional a la que somos invitados a participar, no como meros espectadores sino como primeros actores de la representación de nuestra propia existencia. Cada estación trae consigo su propia invitación, una peculiar manera de reorientar y plantear nuestras vidas y, más específicamente, nuestros descansos.

20

Descansar según las estaciones

Descansar en Primavera

Toda la naturaleza comienza a estallar en una explosión de vida que se ha ido gestando en el silencio profundo, en la quietud indecible y en la muerte aparente de los meses del invierno.

La energía, en reposo durante el invierno, estuvo suspendida con un movimiento de una impresionante calidad y vibración: la acción de no hacer para poder rehacerse; el no moverse en ninguna otra dirección que hacia el núcleo más profundo de sí; el paso siempre relevante de recuperar el “ser” en el “estar” en quietud.

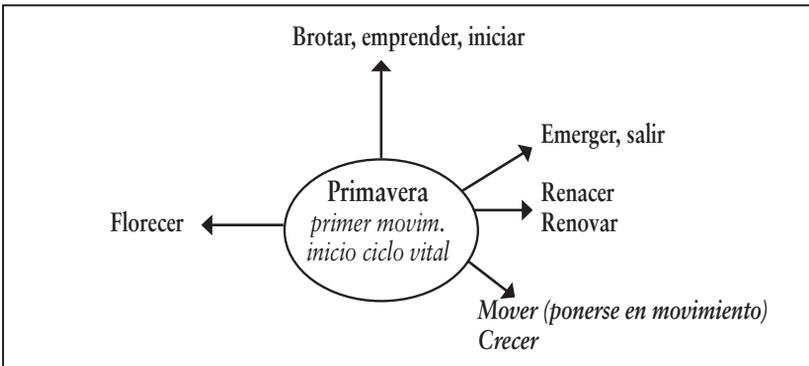
Todo eso irrumpe ahora con todo el puje y la fuerza de la primavera. Porque ahora es el tiempo del brote a punto de estallar y abrirse; un tiempo, por tanto, para acercarnos a la naturaleza y tocar, con la mirada, con la escucha, con el tacto, cada pequeño brote que aparece ante nosotros y hacer el gesto simbólico de transplantarlo en el jardín de nuestras entrañas.

La primavera no sólo acontece en los campos, también en los corazones humanos. Toda nuestra vida puede rebrotar, abrirse y fluir al compás de la tierra; es el momento propicio para abrirnos y desplegar nuevas ideas, nuevos horizontes, nuevas actitudes y acciones de vida.

DESCANSER

Es el momento también de tomar conciencia y darnos cuenta, en el silencio del descanso, de cuáles son y dónde están los soles que nos hacen crecer en una dirección o en otra.

La luz, el sol y los colores comienzan a bailar a nuestro alrededor. El descanso nos ayuda a recibirlos, abrazarlos y bailar con ellos. Entonces, la coreografía de nuestra vida sencilla de cada día podrá poblarse de margaritas y amapolas.



¿POR QUÉ DESCANSAR EN UNA ESTACIÓN QUE INVITA AL MOVIMIENTO?

Para cuidar que el impulso no devenga en impulsividad y que el dinamismo no degenera en prisa o impaciencia.

EL DESCANSO Y EL SILENCIO NOS PROPORCIONARÁN LA ENERGÍA, EL TALANTE, LA ACTITUD NECESARIAS PARA UN NUEVO REBROTAR.

Descansa y embriágate en silencio de la exhuberancia y belleza que te rodea.

Deja que en el seno de tu silencio y en el regazo de tu descanso se haga posible el despertar de tu Primavera Interior.

Aprende de la Naturaleza, que no duda en hacer brotar la simiente, después del prolongado descanso del invierno.

Ejercicio- Experiencia:

**“Paseo meditativo desde la apertura de los sentidos
(*alinearse y sintonizar con la energía y espiritualidad
de la primavera*)”.**

Ábrete. Abre tus manos, el plexo cardíaco, tus brazos, los ojos...) e inspira para llenarte de la vibración de la estación.

Mira, toca, oye, huele... siente... todo lo que te evoque este tiempo de la primavera: los brotes, las flores, el color verde, el elemento madera, el viento...

Sigue los recorridos por los que tu corazón te lleve. Ábrete a las sorpresas y revelaciones del recorrido. Adéntrate en espacios por los que no hayas estado anteriormente. Deja que suceda.

Descansar en verano

El verano, como cada una de las estaciones, marca una dirección, orienta en un sentido determinado el movimiento de nuestro mundo interior. También nuestro descanso.

Reducimos los cambios de estación a mero cambio de tiempo y confundimos el tiempo con el clima. Las estaciones, y en concreto el verano, ya no nos dice casi nada, salvo qué tipo de cuerpo lucir, qué ropas de baño exhibir o qué distracciones frecuentar. El verano, como cada estación, es un tiempo específico, con un sentido particular y con una energía peculiar.

El verano es la estación que representa el mediodía del año; es, por tanto, el apogeo del sol, de la luz y del calor.

Estos elementos hacen que las flores de la primavera se conviertan en fruto. El verano representa también para los árboles humanos el tiempo de la maduración, del crecimiento y de la evolución.

El verano, según la sabiduría china, es la estación del corazón, del fuego y del color rojo. No se trata sólo de exponer nuestra piel al sol para broncearla sino de avivar ese sol interior que es el corazón.

Exponernos también durante largas horas de inactividad al sol del corazón inundará nuestros cuerpos de una alegría que sudará por nuestros poros.

El verano nos invita no sólo a vivir más al aire libre sino también a hacer más libre y consciente el aire de nuestra vida de cada día.

El verano nos anima a pasar del despertar y florecer individual de la primavera a la celebración gozosa en grupo de la cosecha.

Las flores van adquiriendo la forma de frutos maduros dispuestos a ser recogidos y los pueblos, aunque se haya ido perdiendo gran parte de esta conciencia en muchos casos, celebran la abundancia de las cosechas en sus celebraciones estivales.

Se sale a la calle para el encuentro gozoso y festivo con los otros.

El verano es la exaltación de la abundancia, reflejada de manera natural y sin aspavientos en la exuberancia que muestran los árboles repletos de frutos.

La abundancia nunca es un exceso así como la plenitud tampoco es saturación.

El verano es la energía que nos reta a salir fuera sin salirnos de dentro.

Porque cada desplazamiento realizado en verano es una propuesta de movimiento interno, la posibilidad de una travesía espiritual, la invitación a vivir cada “ex - cursión” en la superficie como un “in - cursión” por la propia espesura interior.

Vayamos más allá de esta contradicción aparente: los movimientos del verano suponen una “pausa”, un detenerse de esos otros movimientos que sostienen nuestro vivir cotidiano en los períodos de trabajo.

Si durante muchos meses, la monotonía diaria nos ha anquilosado la conciencia en su nivel más mecánico y físico y la ansiedad y la prisa nos han instalado en la superficialidad como ámbito y espacio de nuestro vivir cotidiano; si durante el resto del año, el quehacer incesante, la fricción y el roce continuo con las asperezas de trabajos, obligaciones y actividades nos ha ido desgastando y menguando podemos ahora renovar nuestro ser con la energía que nos proporciona descansar en verano.

Las vacaciones nos dan la posibilidad de “romper” con nuestras rutinas y pueden devolvernos transformados al reinicio de un nuevo período de actividad, pero con una condición: haber descansado en ellas. Si esta condición no se cumple tendremos una vez finalizadas las vacaciones que descansar de ellas.

No es sólo el cuerpo quien ha de descansar; no es sólo la piel quien ha de sentir esa plenitud de luz y energía bañando su continente; es toda la *persona interior* la que puede también vivirse como verano pleno.

Podemos sentir el contacto del sol, de la brisa... con nuestra piel y, al mismo tiempo, sentirnos en conexión con nuestro sol interior, con el aire-espíritu que se mueve en lo más hondo de nosotros. De esta manera todo lo vivido en la superficie no será nada superficial sino expresión, emergencia y realización de lo profundo.

El verano describe para nosotros el escenario donde realizar una coreografía en la que se descansa en el movimiento y nos movemos en el reposo: montamos tiendas de campaña en la llanura de un no hacer que nos está rehaciendo, paseamos descalzos

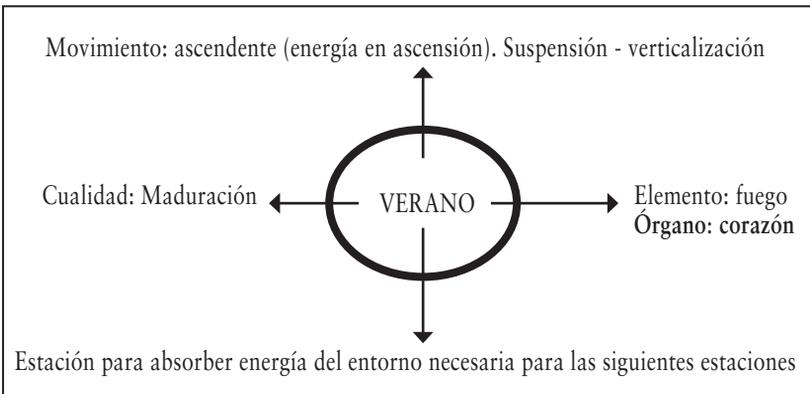
por las orillas en las que por fin vienen a morir las embravecidas olas de nuestro agitado mar emocional, subimos por las laderas escarpadas de los aspectos más rocosos de nuestra personalidad y de nuestra vida, cruzamos puentes que nos acercan a las orillas de los otros y del mundo.

Todo “pausado”, todo vivido con otra “pauta”...he ahí el latido sutil y profundo que anima esta estación. Como el resto de las estaciones, el verano es una “invitación para estar”, para estar en lo que estamos, para que estemos juntos, para estar en nosotros mismos.

Ese puede ser el gran fruto que recojamos como cosecha en este tiempo del verano: nuestro estar en el mundo de otra manera, con otro brillo y con otro jugo.

El verano es un canto de afirmación a la vida, la exaltación de los sentidos, la celebración de la abundancia y el regocijo de la generosidad.

No habrá verano si, al mismo tiempo que nos trasladamos a la playa o a la montaña no nos adentramos en nuestro paisaje interior... para conocerlo, habitarlo, embellecerlo y disfrutarlo.



Bajo la presencia activa del sol en verano se va produciendo la lenta y casi imperceptible maduración de los frutos. El fruto maduro está listo para ser recolectado. Es la abundancia de la cosecha lo que está en el origen y el sustrato de las celebraciones festivas propias de esta estación. En verano celebramos la fiesta de la abundancia de los frutos.

El fruto por excelencia del descanso en el silencio es un corazón renovado, desbordante de alegría, enamorado de la vida y del mundo y abierto al corazón del cosmos.

La sabiduría china considera el verano la estación del corazón. Es el órgano al que tenemos que estar especialmente sensibles. El verano es la estación del sol y del fuego. Y el corazón es nuestro “sol interior”, la sede de nuestras pasiones y de nuestros fuegos internos.

Por eso:

- si me noto bajo de energía, si siento un corazón desvitalizado, lánguido, el verano me invita a exponerme convenientemente al sol, no sólo para broncear mi piel sino, sobre todo, para reavivar el corazón. Sentir que, al contacto con el sol, mi propio sol interior se enciende, se activa y se reanima;
- si me noto con un exceso de energía, con un corazón muy agitado, con infinidad de “fuegos interiores” quemándome por dentro, el verano me anima a aquietar, equilibrar o atemperar todo eso sumergiéndome en el agua del mar, de la piscina... Podemos vivir conscientemente el contacto con el agua como un enfriar el exceso de calor interno.

Siguiendo con la cosmovisión oriental, en el corazón reside la energía Shen (espíritu) que es la que genera nuestras respuestas globales ante los estímulos que la vida nos presenta. En cierto modo, el corazón controla la mente, el espíritu y el pensamiento. Podíamos decir que el corazón es una fuente de comprensión.

El corazón se refleja en la cara y, muy especialmente, en la lengua. El corazón controla nuestra habla, por eso cuando el corazón se agita nuestras palabras se aturullan.

Ejercicio- Experiencia: Apertura del corazón e irradiación del sol interior. “Encender los ojos”: la mirada del corazón

Túmbate en semisupino.

Coloca el centro de la palma izquierda sobre el hara, a unos 2 cm por debajo del ombligo y la palma derecha sobre el corazón.

Concédete un tiempo para sentir, escuchar y conectar conscientemente la lengua y el corazón.

Ve creando y sintiendo un espacio de energía entre las manos y esos centros o plexos.

Al distanciar las manos del corazón ve sintiendo cómo éste se va abriendo y poco a poco te vas abriendo a él, a su energía irradiante y expansiva. Deja que suceda.

Lleva la palma de la mano izquierda al corazón o al plexo cardíaco y la derecha hacia los ojos, sin llegar a tocarlos.

Piensa y siente cómo la luz y energía del corazón ascienden hasta los ojos, encendiéndolos. Deja que suceda.

Ejercicio- Experiencia: El corazón maduro: dar y saber recibir

Sentado/a. Ojos cerrados.

Toma conciencia del circuito básico de la energía: núcleo del cerebro, lengua y médula.

Lleva una de tus manos al corazón. Siente la conexión lengua-corazón y cómo tu corazón se abre y se expande.

En las casas se suelen guardar las piedras preciosas en un joyero. El corazón es el joyero de tu casa porque en él está lo mejor de ti, lo que te hace amable, comprensiva, generoso, pacífica o servicial.

Lo mejor de ti misma, de ti mismo está ahí, en ese espacio insondable y sagrado de tu corazón.

El corazón se abre y se expande para que todo el mundo quepa dentro.

No dejes nada ni nadie fuera de ese espacio de tu corazón.

Tu corazón está dividido en dos. La sangre hace un largo recorrido por todo el cuerpo para ir de un lado al otro del corazón. Por eso puedes decir y sentir que “todo tu cuerpo es corazón”.

La luz y energía del corazón te recorre por entero.

Ahí está tu casa, un lugar al que siempre puedes volver.

Vas ahora a unir tus manos, con las palmas abiertas hacia arriba, como si sostuvieses en ellas algo muy frágil y valioso.

Tus manos adquieren la forma, el significado de un cuenco, de una copa... y ahí vas a poner tu corazón.

Lo mejor de ti está ahí: tus dones, tus capacidades y tu alegría..., pero también tus carencias y limitaciones.

Inicia un movimiento de alargamiento de los brazos como si quisieras entregar eso a alguien que está delante de ti.

Realiza luego el movimiento inverso, recogiendo los brazos hasta que el cuenco de las manos toque tu pecho. Con este movimiento expresas que recoges y llevas hasta el corazón lo que recibes de los demás y del mundo.

Puedes seguir sentado/a o continuar la experiencia de pie e incluso caminando.

Permanece un tiempo en ese doble movimiento: das desde el corazón y recibes en tu corazón.

Das lo que brota de tu corazón y acoges en el corazón lo que recibes.

Entregas al mundo lo mejor de ti y recibes lo mejor de los otros.

Siente este movimiento de dar y recibir desde el corazón como un movimiento sagrado.

Expresa, finalmente, a través de este movimiento tu *agradecimiento*.

Continúa con ese movimiento en el regazo del silencio. Es el Silencio el que danza en este movimiento.

Acaba la experiencia con las dos manos descansando en tu corazón, saboreando a este corazón que madura en el descanso y en el silencio.

Descanser en Otoño

Cada año, al empezar el otoño, se nos invita, una vez más, a la *danza del desprendimiento*, una coreografía que podemos interpretar sobre todo lo que conforma el escenario de nuestro cotidiano: en las diversas habitaciones de nuestra casa, en los muebles y estanterías, en los cajones y en los archivos y carpetas.

No es extraño que para sintonizar con el otoño tengamos que ir *contracorriente* ya que la publicidad se dedica todo el mes de septiembre a incitarnos al coleccionismo más variado e inimaginable. La energía del otoño nos advierte que entramos en una estación para “*descoleccionar*”, para soltar, descargarnos y desprendernos de papeles, músicas, recuerdos y objetos.

Llevo tiempo entrando en esta dinámica otoñal y cada año me desprendo de más cosas; este año he soltado algunas que resistieron al ímpetu con el que soplaron mis vientos de desapego y descarga en el otoño anterior.

En el descanso se activan dentro de mí huracanes de una gran fuerza dispuestos a llevarse consigo lo que ya no me sirve, no me es útil o incluso me estorba y dificulta.

Todo peso o carga que no facilita es un estorbo; todo lo que ocupa un espacio está impidiendo que “algo nuevo” pueda ocupar dignamente su lugar. Sé que cajones, estanterías, muebles o estancias repletos de cosas amontonadas, en exceso y en desorden no son mero decorado, constituyen realidades energéticas que afectan a mi propio sistema de energía: mi mente, mi emoción, mi actividad... todo ello también se sobrecarga, se desordena y se satura.

Lo he repetido muchas veces: la saturación es enemiga de la plenitud. Tener no implica ser.

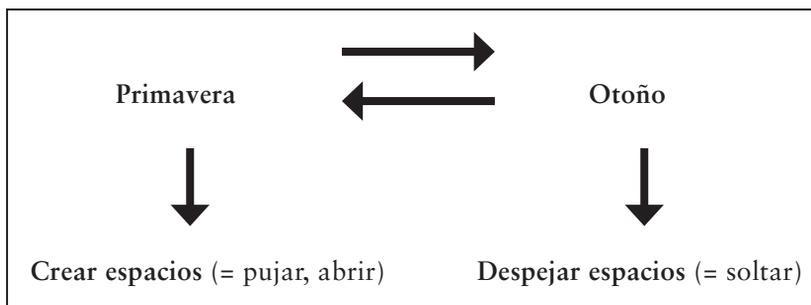
Los árboles pronto nos lo recordarán de nuevo: es preciso el gesto supremo del desprendimiento, un retorno a la austeridad en la que, soltadas las hojas de las ramas y vaciados los espacios de nuestro interior y de nuestro entorno, nos quedamos con lo esencial, con lo imprescindible. Este desprendimiento de ahora es el prerrequisito necesario para acceder en el invierno a lo profundo, a lo verdadero y necesario; es la condición ineludible para acceder a las raíces más hondas o posibilitar nuevas semillas.

Podemos sintonizar con la energía y espiritualidad de la estación otoñal; para ello soplemos sobre las vivencias pasadas que todavía nos amarran e impiden volar hacia nuevos cielos.

Soplemos también con fuerza y determinación sobre las cosas presentes aún y que ya han dejado de ser regalos para convertirse en ataduras.

Sopla, sopla... suelta... despréndete... y verás como, al igual que en el gesto sagrado de respirar, muy pronto una brisa de aire fresco entrará de nuevo y lo renovará todo. Otoño es la estación del viento, del soplo.

El infinitivo por excelencia del otoño es soltar. Su energía y espiritualidad giran en torno a estos movimientos: soltar, descargar, desprenderse y desapegarse.



Es preciso descansar para soltar y “descargarnos” de los excesos de trabajo, de responsabilidades, de tensiones... y de cualquier “peso” que no nos corresponda.

La descarga, como ya vimos en el capítulo dedicado a ella, siempre nos procura un alivio, un gran descanso.

La descarga que nos procura el descanso en el silencio ha de abrirnos y encaminarnos hacia una nueva actitud, hacia un nuevo modo de estar y de hacer en el que pasamos de “cargar” a “hacernos cargo”.

Otoño es el escenario donde las hojas inician la maravillosa danza del soltarse. Porque “*las hojas no se caen, se sueltan*” (ver *La sabiduría de vivir*, págs. 37 y 38).

Cada otoño sigue “descargando” tu agenda, tus calendarios, tus habitaciones, tus muebles y estanterías.

Escucha algunos momentos tu cuerpo y deja que te revele sus propias cargas. Discierne y mira las cargas, los pesos, las responsabilidades, las tareas... que no te pertenecen. Y suéltalas.

Y, al mismo tiempo, hazte cargo, gozosa e inteligentemente, de aquello en lo que puedes aportar lo mejor de tus energías.

“En cada hoja de otoño se condensan todos los cansancios del verano, todos los reposos del invierno y las promesas de futuro del brote de una próxima primavera. Ese brote contendrá dentro de sí la plenitud del verano, la caída del otoño y el vacío silencioso del invierno. Cada gesto cotidiano es una hoja que cae, impulsada por el viento del espíritu, para posibilitar la renovación de aquello que le sigue”.

DESCANSAR SEGÚN LAS ESTACIONES

Continúa observando, durante todo el tiempo de otoño:

– tu agenda, tus calendarios...

y ve dejando ya minutos, horas, momentos, días... vacíos.

– tus habitaciones, tus muebles y estanterías...

y permite que puedan verse espacios despejados en tu mobiliario, en los estantes y cajones.

Escucha algunos momentos tu cuerpo y deja que te revele sus propias cargas...

y discierne y mira las cargas, los pesos, las responsabilidades, las tareas... que no te pertenecen.

Deja de acumular, de coleccionar...

y comienza a ver de qué puedes desprenderte.

Al mismo tiempo estarás despejando, liberando tus circuitos internos, tu mente y tu corazón.

El Otoño es el inicio del camino de retorno hacia dentro.

Marca un comienzo, como la primavera, pero a base de soltar y quitar.

Los árboles se despojan de su ropaje externo.

Pierden las hojas pero mantienen su estructura.

Desprenderse de lo que sobra o estorba nos prepara para la renovación.

El descanso en este tiempo de embargo y liquidación nos invita a soltar y soltarnos.

Contemplar el soltarse de las hojas puede ser acogido como un recordatorio, una invitación a descansar en el desprendimiento y evitar las sobrecargas y la saturación, quedándonos con lo fundamental.

En Otoño... simplemente... DESCANSA EN EL SILENCIO.

Descanser en Invierno

El invierno es la estación del frío, un frío que nos invita al recogimiento y a descender al corazón ardiente que nos calienta desde dentro. El descanso es un avivar nuestro fuego interior.

El invierno es la estación del “descenso”; pero no sólo del descenso de las temperaturas sino también del “abismamiento interior”. El invierno es la estación de la profundidad porque el dinamismo energético ocurre dentro, en lo hondo, en las profundidades de la tierra y en los espacios no visibles.

El invierno es la estación de la esencia, de lo nuclear y del ser en potencia.

El invierno es la estación de la semilla. La semilla no se siembra en la superficie.

A ras de suelo todo está como adormecido y aquietado. La actividad, la energía y el movimiento parecen ocultarse, resguardarse en lo profundo de la tierra, inaccesible para los ojos que sólo ven “lo visible”.

La naturaleza aparece despojada de lo externo, del ropaje de hojas y flores.

Los árboles de hoja caduca se alimentan en la hondura del subsuelo para poder luego rebrotar de nuevo. De manera similar, es preciso alimentarnos y nutrirnos de la energía que nos proporciona el descanso profundo para poder renacer de nuevo.

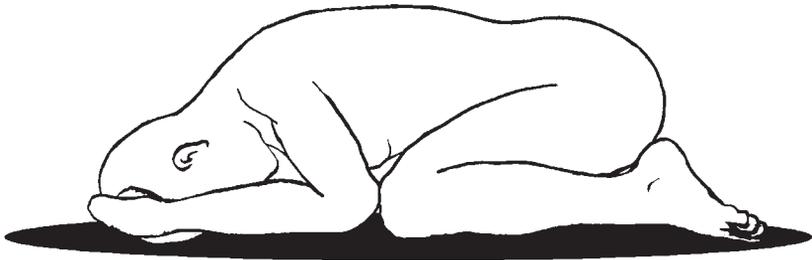
Tras el desprenderse de las hojas en el otoño, la naturaleza no tiene prisa en rebrotar con una nueva primavera. Todo se lentifica aún más, se detiene y se para en invierno. Una estación, por tanto, que nos invita a no apresurarnos, a detenernos, recogernos y dirigir nuestra mirada más allá de la superficie, hacia esa profundidad en la que un misterioso e impresionante dinamismo tiene lugar.

El invierno es la estación del descanso en profundidad, el más radical antídoto para el estrés, la ansiedad y la prisa. Es un tiempo propicio para descansar de los agobios y ansiedades insertando, alineando y sintonizando nuestras pequeñas pausas y descansos dentro de la gran pausa estacional que representa el invierno.

La naturaleza sigue otros ritmos más lentos y nos interpela mostrándonos árboles desnudos que no se apresuran a rebrotar de nuevo.

En la estación del invierno todo se ralentiza hasta llegar incluso a aquietarse, detenerse y pararse. Se nos invita, una vez más, a vivir “sin prisas... y con pausas”, a retomar nuestro “descanso” como un “descenso”, a abismarnos en lo profundo, como la semilla.

Cada vez que nos concedemos un momento de descanso en cualquiera de los meses de invierno podemos entrar en sintonía con él, acompasando nuestros latidos a la frecuencia vibratoria de esta estación y armonizando nuestros ritmos con las cadencias invernales de calma, sosiego, silencio y quietud.



El descanso de la semilla

Anexo I.

Los encuentros del Descanser

He ido reiterando a lo largo del libro que el descanso nos ha sido sustraído en una cultura que, interesadamente, confunde descanso con distracción, entretenimiento u ocio.

El descanso ha sido reducido y empobrecido a modos y modas que superficialmente nos alivian y descargan pero que no nos regeneran, no nos curan ni transforman.

El descanso se ha convertido en objeto de consumo, de mercado y en oportunidad para la evasión y el escapismo; lo hemos reconvertido a un mero cambio de actividad y lo hemos despojado de toda su hondura y significación incluso espiritual.

Los encuentros “*Descanser*”, bajo el formato de cursos-retiro, no son sino una convocatoria e invitación a Descansar para Ser; una parada no para hacer otras cosas sino para “rehacernos” a nosotros mismos.

Cada “*Descanser*” se desarrolla en un clima grupal de silencio total que se inicia tras el primer ejercicio inicial y la presentación del encuentro, y que se prolonga hasta el final, hasta el momento en el que se hace una puesta en común de lo vivido en los días de silencio y descanso compartidos.

Los encuentros que se realizan durante el año, siguiendo los ciclos estacionales, suelen iniciarse el viernes por la tarde y terminan el domingo con la comida. Los cursos de verano o aquellos que puedan coincidir con períodos vacacionales suelen tener una duración de cinco días.

El programa-itinerario de contenidos (ejercicios-experiencias), en el curso habitual de fin de semana, es el siguiente:

1. No es posible descansar sin la suspensión del cuerpo (postura) ni del pensamiento (silencio). Cada encuentro comienza con un primer EJERCICIO DE ENTRADA (*El soplo de la descarga*) para soltar a través de la espiración el peso de los cansancios con los que se llega al mismo. También se realiza una primera toma de contacto con “*la presencia consciente de la lengua*” y de conexión con el circuito básico de la energía, base de todo el trabajo del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento: núcleo del cerebro – médula – lengua.

La mayoría de los ejercicios-experiencias que se proponen parten de dicho circuito energético.

2. Antes de la cena se presenta la dinámica del encuentro y los aspectos más importantes a tener en cuenta en el funcionamiento grupal.

3. A lo largo de toda la mañana del sábado el grupo va transitando y vivenciando las distintas ESTACIONES DEL DESCANSER: estar de pie, sentarse, caminar y acostarse. Se va accediendo a la significación y sentido de cada postura-estación, a la toma de conciencia de cómo nos posturamos habitualmente y se indican los elementos y dinámicas básicas para una colocación adecuada de manera que podamos descansar en ella. Una vez hecho este recorrido, en el resto de experiencias de descanso

cada persona va eligiendo y adoptando la postura-estación que cree conveniente o más adecuada para ella.

En cada estación se desarrolla una misma dinámica, un proceso que permita a cada participante:

1. Ir avanzando en la comprensión del alcance, sentido y significado profundo de cada una de ellas.
2. Ir afinando la sensibilidad y percepción de sus estados corporales, de modo que pueda tomar conciencia de cómo son sus posturas así como darse cuenta del uso que hace de sí mismo/a en las diferentes posiciones.
3. Ir evolucionando hacia posturas más adecuadas, propicias y saludables y sostenidas en la conciencia-energía.
4. Poder, finalmente, descansar en silencio en cada una de esas estaciones o posturas.

En cada encuentro se retoma cada estación desde la perspectiva, desde el ángulo y con los matices que aporta o sugiere el tema o lema central del mismo.

4. Tras un tiempo de libre disposición, una vez finaliza la comida, se realiza alguna experiencia de “*descanso consciente*” o “*doble descanso*”, *ejercicios de recomposición postural y de la atención* o alguna dinámica específica relacionada con la estación en la que se realiza el curso o con el tema específico del mismo.

5. En cada encuentro, según la estación en la que éste se desarrolla, se realiza una pequeña incursión en la antropología y espiritualidad del descanso, ejercitando específicamente LA RESPIRACIÓN como uno de los movimientos corporales decisivos para nuestro descanso y para contrarrestar la ansiedad y el estrés.

6. El núcleo central del encuentro lo constituyen las experiencias de DESCANSER EN EL SILENCIO.

A partir de todo lo aportado con los ejercicios precedentes, en la estación que cada cual elige, simplemente descansamos en silencio y nos entregamos a la meditación silenciosa como modo superior de descanso.

7. El domingo por la mañana se aborda en EL DESCANSO SEGÚN LAS ESTACIONES.

Se plantea la sintonización con la energía y espiritualidad propias de la estación en la que se celebra el encuentro así como las sugerencias e invitaciones que dicha estación plantea a nuestro descanso y a la manera de vivir en general.

8. Se concluye con un espacio y tiempo de intercambio sobre lo vivido en el encuentro.

Sin lugar a dudas, uno de los elementos fundamentales en el desarrollo de los encuentros del *Descanser* es el silencio personal y grupal.

El siguiente texto explicita el sentido e importancia de este “no hablar” en una experiencia grupal de descanso compartida en silencio.

A PROPÓSITO DEL NO HABLAR EN LOS ENCUENTROS “DESCANSER”.

Moratiel recordaba una y otra vez: “*El lugar del Silencio es el corazón de cada uno*”, “*El silencio de cada uno es el descanso de todos*”.

En cada encuentro, algo central para el silencio personal y del grupo, una cuestión decisiva para este silencio de nuestro corazón es el “NO HABLAR”.

En el *Descansar* este “no hablar” no es mudéz sino que nos disponemos a cerrar la boca para que nuestro adentro se abra y nos transparente.

No hablar es el modo con el que sellamos nuestros labios, lacramos nuestra boca, a sabiendas de que dentro portamos algo majestuoso, real y de vital importancia: el Silencio.

No hablar no es una imposición arbitraria y externa sino un acuerdo previo de todas las personas que, voluntaria y libremente, deciden encontrarse en silencio para encontrarse a sí mismas en el Silencio.

Dejamos de hablar no por una obligación externa sino como “ob-ligación” consciente y como expresión del deseo de nuestro ser de descansar de tanta palabra.

Es muy importante comprender este matiz para adherirse fervorosa y gozosamente a lo que, de otro modo y en otro contexto, sería represión y violencia: nadie me obliga a no hablar, es mi corazón el que necesita del silencio y por eso me ligo, me uno y me vinculo, desde mi entera libertad, a esta elemental pauta de funcionamiento del grupo.

Un contexto grupal en el que nadie habla favorece, nos conduce más adecuadamente y con menos esfuerzo personal a ese silencio interior que es lo que vamos buscando.

No hablar, no dirigirnos a otros con palabras, ni siquiera de saludo o agradecimiento, *no es descortesía, desfachatez o indiferencia*.

Este no hablar con palabras *es un gesto de profundo amor y respeto* a la dinámica silenciosa de los demás: “no te dirijo ninguna palabra porque sé que vienes a reencontrarte con tu corazón y no quiero distraerte o despistarte de ese horizonte, de ese sendero. Has de saber que cada vez que pasas a mi lado, aunque no te mire

ni te hable, no me eres invisible ni indiferente. Siento, junto a mí, en ese mismo instante, un corazón sediento del mismo silencio y cuyos latidos vibran al unísono con el mío. Envuelto en tu silencio te siento más presente que nunca, más regalo que nunca”.

Este no hablar con palabras nos permite en estos días *reconocer y valorar lopreciado de las palabras*, desgastadas y vencidas por un uso incontrolado y abusivo.

Desde este no hablar nos reenamoramos de las palabras, unas palabras que, ungidadas, pulidas y adecentadas con horas de silencio, dejarán de ser en nuestra vida meros vehículos o soportes de ideas, pura cháchara, y las viviremos como enunciados del corazón.

Cuando después de este tiempo maravilloso de “no hablar” volvemos a hacer uso de las palabras, no sólo diremos cosas con ellas, nos diremos, nos afirmaremos y nos realizaremos con cada palabra dicha. Estaremos en las palabras, vibraremos con nuestras palabras, seremos nuestras palabras, es decir, seremos expresión de *un silencio elocuente*.

Este no hablar con palabras *nos esmera en los gestos, en las miradas y en las sonrisas*.

El cuerpo silencioso habla por mí, por ti... encarnación del silencio. El Silencio se hace Carne... Cuerpo... y habita en nosotros y entre nosotros.

Al no hablar todo mi cuerpo expresa, se torna diáfano y transparente, pura epifanía del Silencio que le habita.

No es fácil encontrar contextos grupales donde pueda acogerse *el cerrar la boca como expresión de una gran apertura y el no hablar como un regalo*.

Por eso hay que aprovechar hasta el último minuto y desde cada rincón de la casa, esta oportunidad “única”.

Podemos, en este espacio y en este contexto del *Descanser*, sentirnos *afortunados de no hablar*.

De esto se trata: no tanto de “*no poder hablar*” cuanto de “*poder no hablar*”.

Vivir y saborear la dicha de no tener que pedir nada, no necesitar preguntar nada, no tener que responder ni cuestionar nada y no sentir la necesidad de defender o atacar nada.

Este no hablar personal recobra más fuerza e importancia cuando se descansa o medita en grupo.

Cada palabra proferida sin necesidad y que podía haberse obviado, que podía haberse no dicho o es mero desahogo para quien la dice, es como un dardo que se clava en la piel que recubre al grupo, vivido como un solo cuerpo.

Es como una herida, por pequeña que sea, por donde comienza a drenarse y perderse la energía del grupo. Se produce una especie de hemorragia vibracional y la densidad y alcance del silencio común, del “entre” silencioso, comienza a descender, a mermar y menguarse.

El silencio grupal no es la mera suma o yuxtaposición de los silencios individuales de quienes forman esa *comunidad de descanso y silencio*. Toma cuerpo en sí mismo y adquiere una entidad propia que, a su vez, va a convertirse en seno, matriz y regazo del silencio personal de cada participante.

La nieve es blanca, pero el esquimal puede distinguir en ella una gran variedad de tonos. Algo parecido se experimenta en los encuentros de silencio. Cuando en un grupo nadie habla, *el silencio se espesa, se dulcifica, se intensifica y gana en belleza. Cobra vida propia, luz propia y mueve su propia energía*.

Es entonces cuando el silencio de los corazones comienza a inundar los pasillos, los jardines, las escaleras, las flores, las paredes... toda la casa. Nada escapa al influjo de este poderoso silencio.

En un silencio así pueden sostenerse y cuidarse los silencios más inexpertos o más costosos.

En un silencio así maduran, como bodegas centenarias, los silencios más veteranos, de mayor recorrido o experiencia.

Teresa de Jesús decía: “Varía mucho de –estar– a –estar–”. Varía mucho del silencio total a un silencio a medias.

¿Se puede estar en silencio a medias?... Sí, se puede no estar en silencio.

A ti, compañero o compañera en este encuentro te pido:

No me hables con palabras.

Mantén tu boca sellada, pero tu corazón abierto.

Háblame con tu mirada y con tu sonrisa.

Sólo quiero escuchar tu silencio.

*Sólo quiero que mi silencio te ayude a escuchar los latidos
sagrados de tu Corazón.*

*Que sea el Silencio ese hilo invisible que una nuestras almas en
un mismo pespunte.*

Finalmente, transcribo a continuación el historial de encuentros realizados hasta 2010 y en los que se indica el tema central de cada uno de ellos.

**Historial de encuentros realizados por temas y estaciones
(2004 a 2010)**

INVIERNO

El descanso de la semilla. La semilla del descanso
Sin prisas... y con pausas
El descanso como descenso. Descanser en la Profundidad
SI-LENTIUM. Lentitud y Descanso
Descansar en la Quietud.

PRIMAVERA

Apertura y Descanso.
Descansar para Fluir. Fluir para Descansar.
La sonrisa del silencio.
Renovarnos en el descanso. Renacer en el Silencio.

VERANO

La pausa que da sus frutos.
Madurar en el descanso.
El Silencio, lo sagrado del descanso.
El turismo del silencio. Veranear hacia dentro.

OTOÑO

Soltar. Las hojas no caen, se sueltan.
Descarga y Descanso.
Descargar” para “hacernos cargo.
Descanso y Desapego.
La alegría de soltar.

Para recibir información sobre los encuentros “*Descanser:
Descansar para ser*”. jmtoroa@gmail.com

Anexo II.

Movimientos de recomposición postural y para la atención

Planteamos ahora, a modo de anexo, una serie de sugerencias que faciliten una pronta y adecuada recomposición corporal y de la atención durante las experiencias de descanso o meditación. Son pautas que pueden ayudarnos a:

- *recuperar el tono justo y entonar el cuerpo (vs. tensionar)*
- *abrir y flexibilizar las articulaciones que más suelen bloquearse y molestar*
- *despertar y avivar el cuerpo (vs. adormecimiento, entumecimiento, apoltronamiento)*
- *volver a estar atentos (a la conciencia de la respiración, de la lengua, ...) (vs. distracciones)*

Es muy importante aclarar que no se trata de hacer un ejercicio del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento (SCTM), energético o expresivo, ya que una vez recompuestos o recuperada la atención volvemos a situarnos en la quietud y descanso con una pasiva advertencia de la respiración.

Lo que se propone no es un movimiento libre, en el sentido de entrar en una expresión libre a través del movimiento sino un movimiento realizado con una gran libertad dentro de los límites de la sugerencia realizada o escogida. Nuestro deseo o voluntad

es recomponer la postura de la quietud y no tanto entrar en un espacio de libre expresión corporal.

Características, cualidades o modo de realizar estos movimientos:

- muy lentos
- muy suaves
- muy amplios, profundos y elongados (un movimiento “infinitesimal”) (mover un solo milímetro es mover muchísimo)
- con una clara conciencia interna de cada micromovimiento
- sin el más mínimo empuje o esfuerzo (se trata de “pujar” el movimiento)

La recomposición puede efectuarse:

- sin movimiento externo
- con movimiento externo

Recomposición sin movimiento externo

A realizar sobre todo para recomponernos de las distracciones mentales y del apoltronamiento o pérdida de suspensión corporal.

1. Al espirar nos decimos internamente:

- “silencio”
- “ssshhhhh”
- “nada”

2. Al espirar no hacemos ni decimos internamente nada, simplemente damos más volumen a nuestra conciencia de la espiración, soltando y alejando con el aire que dejamos salir toda tensión o cualquier distracción.

3. Al espirar pensamos cómo la energía del núcleo del cerebro se libera y proyecta hacia el infinito al mismo que tiempo que la del coxis lo hace al centro de la tierra

Recomposición con movimiento externo.

Esta serie de sugerencias están ordenadas de menor a mayor movimiento y son especialmente válidas para las estaciones del estar de pie y sentados.

1. **Apertura de la atlanto-occipital.** *Simplemente pensar en la apertura energética de dicho espacio. Pensar que los ojos se ablandan y llevar la conciencia (apuntalamiento) de la mirada hacia atrás, a dicho espacio atlanto-occipital.*
2. **Movimiento más amplio del cuello.** *Desde la conciencia de liberación y expansión de la energía del núcleo del cerebro, al espirar movemos para abrir, flexibiliza y soltar el cuello.*
3. **Flexión y extensión del tronco.** *La amplitud de dichos movimientos de flexión y extensión de todo el tronco estará en función de las propias necesidades de recolocación, del nivel de tensión o molestias corporales...*
4. **Cambiar de estación o postura corporal** *(de sentado a de pie o viceversa)*

Para la estación del estar acostado los movimientos recomendables son:

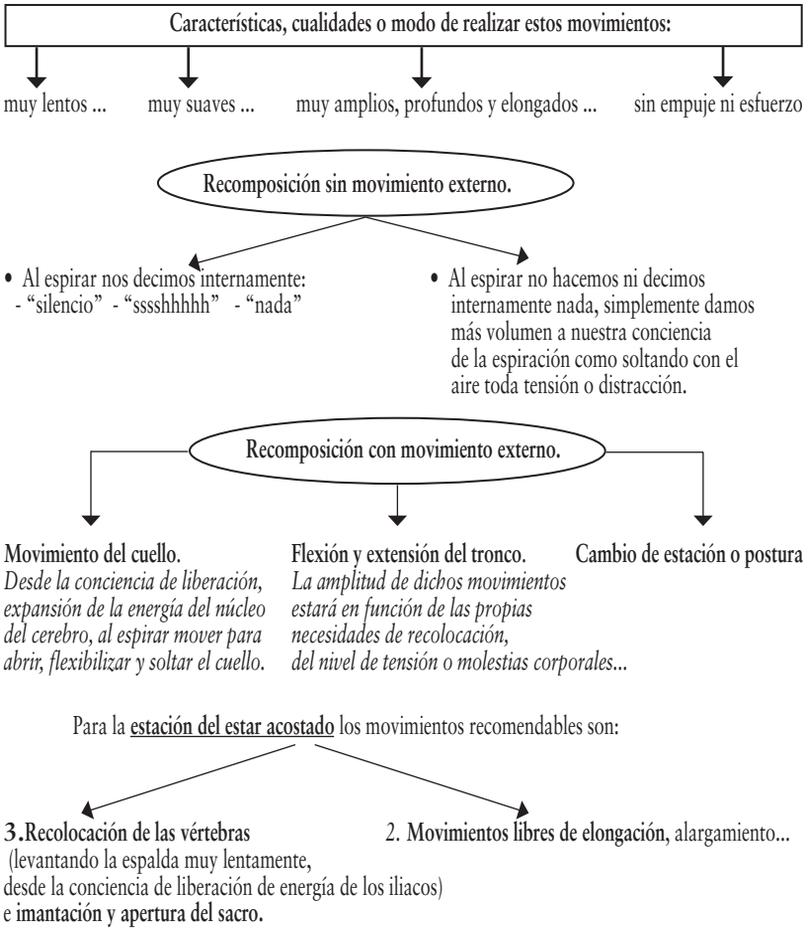
1. **Recolocación de las vértebras** (levantando la espalda muy lentamente, desde la conciencia de liberación de energía de los iliacos) e **imantación y apertura del sacro.**
2. **Movimientos libres de elongación, alargamiento...** *desde la expansión y elongación de la lengua.*

**MOVIMIENTOS DE RECOMPOSICIÓN POSTURAL
Y DE LA ATENCIÓN**

Se trata de una serie de sugerencias que faciliten una pronta y adecuada recomposición corporal y de la atención durante las experiencias de descanso y meditación.

- *recuperar el tono justo, entonar el cuerpo (vs. tensionar)*
- *despertar, avivar el cuerpo (vs. adormecimiento, apoltronamiento)*

Una vez recompuestos o recuperada la atención volvemos a situarnos en la quietud y descanso con una pasiva advertencia de la respiración: *estar atento a la respiración, saboreándola.*



A modo de epílogo. Cuento del futuro

Cuentan, que mucho tiempo atrás, a primeros del mes de enero, a los almendros les despuntaban sus primeras yemas. Y hubo quien se horrorizaba pensando que con una ola de frío posterior, se echara a perder el esfuerzo de aquellos árboles. Así que comenzó a susurrarles: *espera... espera... ¡que todavía no llega la primavera!*

Esta misma observación la tuvo con los naranjos y con las celindas: ¡sus flores pujaban!

¿Pero bueno? –se preguntaba–, ¿qué ha pasado con su ritmo biológico? ¿Será el efecto del cambio climático?, porque a este motivo achacaban todos los males de aquella época, como si no fuesen los humanos la razón del mismo.

Y pensaba: ¿Qué ocurrirá si no hay invierno? ¿Más horas de sol... sin lluvia... sequedad...? ¿habrá vientos?

¿Qué harán los animales acostumbrados a aletargar? ¿Dónde encontrarán su quietud? ¿Sobrevivirá el oso sin dormir? ... Acaso no es ese sueño su forma de descansar..

Y los árboles ¿romperán también con su ciclo?... Y que será de ese tiempo en que la tierra se regocijaba inspirando el humus, alimentándose del fruto putrefacto. ¿No tendremos barbecho? ¿No prepararemos la tierra para que irrumpa en ella la primavera?

El fenómeno se repitió durante los últimos setenta inviernos. Bueno, lo que quedaba de esa acortada estación. La naturaleza seguía un nuevo orden que el hombre todavía no conocía, pese a que había llegado al umbral de poder atender tres conversaciones a la vez, porque de una en una estaba pasado de moda y ¡se perdía mucho tiempo! Y las películas de acción se simultaneaban de tres en tres en la pantalla.

La naturaleza había copiado el ritmo del hombre cuando éste había perdido la pausa, y la prisa invadía todos los órdenes de la vida: para qué iba a esperar a la primavera si ya podía brotar antes. Por qué esperar al verano si el fruto podía adelantarse. Y para qué tanto esperar a que se cayesen las hojas de los árboles con unos vientos que parecía que no llegaban.

Ante esta situación se reunió el Comité de Sabios y tomó un acuerdo de obligado cumplimiento, pese al enfado de las multinacionales farmacéuticas: era necesario instaurar la quietud, había que lentificar la vida de los hombres y mujeres para que la naturaleza pudiera recuperar su propio pulso. Y por decreto se estableció la obligación de ir andando despacio; comer durante una hora y masticando debidamente; reposar la siesta; mirar a los ojos del contertulio único; trabajar un máximo de cinco horas, controlando los ritmos cardíacos; dormir ocho horas y que los embarazos llegaran a su término a los nueve meses.

A los padres se les obligaba a leer un cuento cada noche y acompañar a sus hijos a descansar.

A la humanidad se le fijó una hora para ver amanecer y así impregnarse de los colores del sol y apreciar las brumas y líneas del horizonte. Incluso, una vez a la semana, se invitaba a dibujar las distintas tonalidades del paisaje... y hubo que impartir unos cursos sobre las técnicas arcaicas, de colores, rotuladores, ceras y acuarelas que habían sido suplantadas por el uso de los ordenadores.

A los que infringieron estas normas, se les aplicó como pena máxima el tumbarlos para no hacer nada. A los reincidentes por andar con zancadas de un metro por segundo, cuando la ley les invitaba a dar pasitos cortos, se les asignaron zapatos pesados. Y a los que hablaban sin respetar las pausas, especialmente pisando el orden de intervención de las videoconferencias, se les condenaba a deletrear.

Y así fue que, para el año 2777, la humanidad celebraba la entrada de un nuevo Orden en el que cada estación lo haría en su plazo establecido. Brindaba con un vino espumoso... y tomaba las uvas con los antiquísimos relatos de un tal José María Toro.

FIN

Ana Belén Cañizares

Y aquel hombre descansó

Cuando Alejandro Magno se dirigía hacia la India se encontró con Diógenes. Era una mañana de invierno y Diógenes estaba a la orilla del río tomando el sol, desnudo.

—Señor, ¿hay algo que pueda hacer por usted? —le dijo Alejandro.

—Simplemente ponte a un lado porque me estás quitando el sol —dijo Diógenes—; eso es todo. No necesito nada más.

—Voy a la India para conquistar todo el mundo —dijo Alejandro.

—¿Y qué harás después? —preguntó Diógenes.

—Después descansaré —respondió Alejandro.

Diógenes se rió y dijo:

—Estás loco; yo ya estoy descansando ahora mismo y no he conquistado el mundo. No veo la necesidad. ¿Quién te ha dicho que tienes que conquistar el mundo para poder descansar? Yo te digo: si no descansas ahora, no lo harás nunca. Siempre te quedará algo que conquistar, y el tiempo pasa. Morirás en medio de tu viaje.

DESCANSER

Y Alejandro murió en medio de su viaje. Cuando estaba regresando a la India, murió en el camino.

Y aquel día recordó a Diógenes. Sólo tenía a Diógenes en mente; él no había podido descansar en toda su vida, y aquel hombre descansó.



DESCANSER.
Descansar para ser.
(Ilustración de Ismael Cruz)

Índice de ilustraciones

- Página 53. Estar de pie. Postura inadecuada 1.
- Página 53. Estar de pie. Postura inadecuada 2.
- Página 53. Estar de pie. Postura inadecuada 3.
- Página 58. Estar de pie. Enraizamiento.
- Página 63. Estar de pie. Crecer en vertical. Presencia y Dignidad.
- Página 70. Cuando sentarse no es descansar.
- Página 73. Me siento bien.
- Página 82. Acostarse. Postura semisupino.
- Página 269. El descanso de la semilla.
- Página 290. DESCANSER. Descansar para ser.

Índice de ejercicios y experiencias

- Página 23. La lengua, “llave maestra” del descanso.
- Página 54. “Estar de pie” (I). El estar de pie consciente.
- Página 59. “Estar de pie” (II). Autoobservación. Contacto pies-suelo.
- Página 60. “Estar de pie” (III). Ejercicio de arraigo básico.
- Página 62. “Estar de pie” (IV). Suspensión y elongación. Crecer.
- Página 68. “Sentarse” (I). Ejercicio de autoobservación.
- Página 71. “Sentarse” (II). SSS: Sentarse suspendidos en el silencio.
- Página 83. “Acostarse”.
- Página 93. Conciencia de la “pausa” respiratoria.
- Página 95. El “soplo” de la descarga. Soltar y descargar con la espiración.
- Página 97. Respirar “sin prisas... y con pausas”.
- Página 98. Respiración profunda.
- Página 121. La energía de la pausa. El movimiento pausado.
- Página 133. La energía de la lentitud.
- Página 147. La emergencia de lo profundo.
- Página 149. Sumergirse en la profundidad del silencio.
- Página 153. Descansar respirando la quietud.
- Página 154. La quietud de la lengua.
- Página 157. La energía de la quietud. La quietud absoluta.

- Página 157. El movimiento de la quietud. La quietud del movimiento.
- Página 158. La belleza de la quietud.
- Página 167. “Abrir”.
- Página 167. La apertura total.
- Página 168. Los pétalos del descanso.
- Página 174. La energía que fluye.
- Página 175. Paseo meditativo desde el fluir.
- Página 178. Escuchar los pesos y cargas de nuestro cuerpo.
- Página 182-183. El movimiento de la descarga.
- Página 201. “Me hago cargo”.
- Página 214. Soltar y desapegarnos con la apertura de las manos.
- Página 218. La “otra cara” del descanso. Silenciar el rostro.
- Página 219. Oxigenación de la cara. La respiración del rostro.
- Página 220. Mirar la mirada.
- Página 221. Ejercicios para la distensión y descanso de los ojos.
- Página 225. Dinámica básica para el trazado de la sonrisa.
- Página 226-227. Descanso y sonrisa de los órganos internos.
- Página 228. La energía de la sonrisa.
- Página 229. Plantar, sembrar y hacer florecer la sonrisa.
- Página 237. Despliegue de la energía de la paciencia.
- Página 243. Energía y movimiento de la maduración.
- Página 257. Paseo meditativo desde la apertura de los sentidos.
- Página 262. Apertura del corazón. “Encender los ojos”:
la mirada del corazón.
- Página 262-263. El corazón maduro: dar y saber recibir.

Director: Manuel Guerrero

1. *Leer la vida. Cosas de niños, ancianos y presos*, (2ª ed.) Ramón Buxarrais.
2. *La feminidad en una nueva edad de la humanidad*, Monique Hebrard.
3. *Callejón con salida. Perspectivas de la juventud actual*, Rafael Redondo.
4. *Cartas a Valerio y otros escritos*,
(Edición revisada y aumentada). Ramón Buxarrais.
5. *El círculo de la creación. Los animales a la luz de la Biblia*, John Eaton.
6. *Mirando al futuro con ojos de mujer*, Nekane Lauzirika.
7. *Taedium feminae*, Rosa de Diego y Lydia Vázquez.
8. *Bolitas de Anís. Reflexiones de una maestra*, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
9. *Delirio póstumo de un Papa y otros relatos de clerecía*, Carlos Muñiz Romero.
10. *Memorias de una maestra*, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
11. *La Congregación de "Los Luises" de Madrid. Apuntes para la historia de una Congregación Mariana Universitaria de Madrid*, Carlos López Pego, s.j.
12. *El Evangelio del Centurión. Un apócrifo*, Federico Blanco Jover
13. *De lo humano y lo divino, del personaje a la persona. Nuevas entrevistas con Dios al fondo*, Luis Esteban Larra Lomas
14. *La mirada del maniquí*, Blanca Sarasua
15. *Nulidades matrimoniales*, Rosa Corazón
16. *El Concilio Vaticano III. Cómo lo imaginan 17 cristianos*,
Joaquim Gomis (Ed.)
17. *Volver a la vida. Prácticas para conectar de nuevo nuestras vidas, nuestro mundo*,
Joaquim Gomis (Ed.)
18. *En busca de la autoestima perdida*, Aquilino Polaino-Lorente
19. *Convertir la mente en nuestra aliada*, Sákyong Mípham Rímpoche
20. *Otro gallo le cantara. Refranes, dichos y expresiones de origen bíblico*, Nuria Calduch-Benages
21. *La radicalidad del Zen*, Rafael Redondo Barba
22. *Europa a través de sus ideas*, (2ª ed.) Sonia Reverter Bañón
23. *Palabras para hablar con Dios. Los salmos*, Jaime Garralda
24. *El disfraz de carnaval*, José M. Castillo
25. *Desde el silencio*, José Fernández Moratiel
26. *Ética de la sexualidad. Diálogos para educar en el amor*, Enrique Bonete (Ed.)

27. *Aromas del zen*, Rafa Redondo Barba
28. *La Iglesia y los derechos humanos*, José M. Castillo
29. *María Magdalena. Siglo I al XXI. De pecadora arrepentida a esposa de Jesús. Historia de la recepción de una figura bíblica*, Régis Burnet
30. *La alcoba del silencio*, José Fernández Moratiel –Escuela del Silencio (Ed.)–
31. *Judas y el Evangelio de Jesús. El Judas de la fe y el Iscariote de la historia*, Tom Wright
32. *¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso*, Enrique Martínez Lozano
33. *Dios está en la cárcel*, Jaime Garralda
34. *Morir en sábado ¿Tiene sentido la muerte de un niño?*, Carlo Clerico Medina
35. *Zen, la experiencia del Ser*, Rafael Redondo Barba
36. *La Sabiduría de vivir*, (2ª ed.) José María Toro
37. *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, Alfonso López Quintás
38. *Dirigir espiritualmente. Con San Benito y la Biblia*, Anselm Grün, Friedrich Assländen
39. *Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal*, Enrique Martínez Lozano
40. *Dertrás de la apariencia*, Matilde de Torres Villagrà
41. *El esplendor de la nada*, Rafael Redondo Barba
42. *Desenterrar y vivir el Evangelio*, Jaime Garralda
43. *Descanser. Descansar para ser. Propuestas para liberarnos del secuestro del descanso*, José María Toro

Este libro se terminó de imprimir
en los talleres de RGM, S.A., en Urduliz,
el 4 de noviembre de 2010

ISBN: 978-84-330-2451-0



En este libro se plantea una visión renovada del sentido y modo de gestionar el descanso en una sociedad caracterizada por la velocidad, la tensión, el estrés, la fatiga, el cansancio y la prisa. Su lectura es una invitación a investigar y ahondar en el propio descanso.

"Descanser" es la acción de "descansar para ser". A través de ella, la persona puede recuperar su centro, retornar a su identidad más profunda, renovar su materia-energía y reavivar su espíritu para ser devuelta al mundo con una nueva calidad de presencia.

Aunque versa sobre el descanso, éste no es un libro para dormir sino para despertar. Despertar a una nueva comprensión del papel nuclear del descanso en una vida más humana, saludable y gozosa. Despertar a una reconsideración del descanso, no como lujo sino como necesidad y no sólo como derecho sino también como obligación con el propio cuerpo y con el resto del mundo, al tiempo que como necesidad política y urgencia cósmica.

Se aborda el descanso siguiendo los latidos y rasgos específicos de cada una de las cuatro estaciones del año. Asimismo se incluye la descripción de un buen número de *ejercicios y experiencias* de descanso, en las que se reconoce y promueve el silencio como su expresión más relevante y significativa.

José M^a Toro (Lora del Río, 1961) es maestro de enseñanza primaria, actualmente en excedencia voluntaria y dedicado a tareas de formación de diversos colectivos, especialmente en el ámbito de la educación y en el sanitario. Ha dictado numerosas conferencias y seminarios así como cursos específicos y ponencias en buena parte de las ciudades y universidades de nuestro país. Su libro *Educar con Corazón*, publicado por esta misma editorial y traducido ya al portugués, está conmocionando los espacios educativos y es lectura obligada en varias Facultades de Ciencias de la Educación y Escuelas de Magisterio. Es autor también de los libros *La Vida Maestra* y *La Sabiduría de Vivir*.



DESCLÉE DE BROUWER