



descansar descansar para ser

propuestas para liberarnos del secuestro del descanso

José M^aToro

DESCLÉE DE BROUWER

3^a
EDICIÓN

José María Toro

Descanser

Descansar para Ser

Propuestas para liberarnos
del secuestro del descanso

3ª edición

Desclée De Brouwer

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 de 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, escarbar 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.