

Descansar. Reflexiones creyentes

En una sociedad en la que ni el tiempo laboral, bajo la presión de la eficacia, nos da paz, ni el tiempo lúdico, bajo la presión de la diversión, nos da serenidad, ¿cómo aprender a descansar?

El descanso de Dios y el del hombre

En la tradición bíblica el descanso remite siempre al séptimo día de la creación cuando Dios, concluida su obra, se deja reposar en ella, haciendo que refleje su gloria (Gn 2, 2). El descanso del séptimo día no se identifica pues con una pasividad frente a su creación, sino con la complacencia al verla resplandecer surgida y sostenida por el trabajo con el que Dios la llama a la existencia. Este descanso refleja igualmente la confianza con la que deja su obra en manos de los otros, en este caso de los seres humanos creados a su imagen. Puede descansar porque no vive de la angustia de tener que hacerlo todo, de tener que ser el centro de todo, porque vive de un amor complacido en los otros a los que entrega su trabajo generando en ellos posibilidades siempre nuevas. Este descanso refleja pues la humildad creativa y transfiguradora de Dios en todo lo que hace.

Ahora bien, este descanso solo acontece cuando el mundo está en manos de un hombre que acepta ser del todo imagen de Dios. Dios descansa cuando el ser humano lo acoge como su forma propia de ser. El hombre, a su vez, podrá descansar cuando, confiado en las fuerzas divinas que lo habitan, se entregue a ellas sabiendo que, a pesar de las fatigas que lo acompañan, la gloria futura está asegurada. De esta manera no se enreda en una angustiada y agotadora carrera de creación de su propia gloria aquí y ahora. Esto es lo que ha sucedido cuando Jesús, aceptando vivir la misma vida de Dios, permite que Dios repose en él vistiéndolo de gloria y dando lugar a la belleza última de lo creado: *Tú eres el más bello de los hombres*, dirá de él la tradición cristiana aplicándole el salmo 45.

Este descanso propio de Dios lo ha querido ofrecer al hombre como característica suya también. Por eso, junto a los bienes de la creación con los que Dios bendice al hombre, le entrega también el descanso como bendición donde encontrarlo. En el libro del Éxodo (20, 11) se le recuerda al creyente que Dios, al descansar, *bendijo el día de reposo santificándolo*. Dios no crea al ser humano, hombre y mujer, solo para trabajar, para dominar lo creado, sino también y sobre todo para recibirlo como don; para, distanciándose de lo que tiene que hacer para sobrevivir, disfrutar de la vida que le llega y está ya ahí como signo de que Dios lo acompaña, lo bendice, lo ama. El descanso del hombre coincide entonces no solo con la cesación de sus actividades, sino con el reconocimiento complacido

de que está en manos de Dios, de que nada lo puede apartar de su amor. Descanso y confianza van de la mano.

Así pues, la ley del descanso sabático, más allá de una ley formal sobre un tiempo físico concreto, apunta a la oración como espacio donde, separándose de sus propias actividades, el creyente puede descubrir que está en manos de Dios y acogerse a ellas, también en medio de sus trabajos y fatigas. *Solo en Dios descansa mi alma*, dirá el salmista (Sal 62, 2), *pues nada me puede separar de su amor manifestado en Cristo Jesús* (Rom 8, 39), concluirá Pablo.

Ahora bien, a través de esta ley Dios no solo ofrece al creyente un espacio de descanso, sino que le pide que ofrezca este descanso a su prójimo. Por eso le dice: *no trabajará tampoco tu hijo, ni tu hija, ni tu esclavo, ni tu esclava, ni tus animales, ni tampoco los extranjeros que vivan en tus ciudades* (Ex 20, 10). Se denuncia así esa lógica tan extendida a lo largo de la historia de descansar o vivir plácidamente a costa de cargar de fatigas o ignorar las fatigas de la vida de los otros. Si el descanso de Dios no se desarrolla a costa del trabajo de los hombres, como sucedía en los mitos mesopotámicos, sino al contrario, su descanso llena de gloria a su creación, no debe ser distinto en el hombre que es su imagen. Por eso la Doctrina Social de la Iglesia invita a utilizar parte del descanso de los tiempos festivos en tiempo de servicio que ayude a descansar a los más necesitados vistiéndolos de la dignidad con la que Dios nos crea (*Compendio*, 248).

Jesús y el descanso

Jesús no se ha ahorrado las fatigas de la vida y ha debido buscar el descanso que todos necesitamos. Pero más allá de este descanso físico, no pocas veces vemos alejarse de los discípulos para adentrarse en la profundidad de la vida de su Padre, donde reposaba su existencia. En medio de sus trabajos y de sus noches, Jesús, como intentará hacer comprender a los discípulos en Getsemaní, no necesita solo descanso físico, sino a Aquel que da fortaleza y confianza al alma. De forma que reconvierte el salmo 62 llevándolo a su consumación: *Solo en Dios, mi Padre (Abba), descansa mi alma* (Mc 14, 32-41).

Jesús ha enseñado a los discípulos que los trabajos del evangelio no consisten solo en evangelizar a los demás, sino también y, en primer lugar, en dejar que el alma se evangelice con aquella buena noticia de que Dios nos habita como Padre y ha dispuesto un lugar para nosotros en el Reino de su Hijo (Lc 10, 17-20). Por eso, de cuando en cuando, los arrancaba de las actividades para que descansaran con él-en él y comprendieran (Mc 6, 31). Él mismo se ofrece, en nombre del Padre, como descanso a los discípulos: Recordad que os elegí para que estuvierais conmigo (descansarais en mí), pues solo así podréis dar verdadero descanso a los demás (Mc 3, 14-15); y a todos: *Venid a mí si estáis cansados y agobiados y yo os aliviaré* (Mt 11, 28-30). Con Jesús se descansa no solo porque desaparezcan las fatigas de la vida, cosa que raramente sucede, sino porque estas se saben limitadas y vencidas por la gloria que nos espera junto a él (Mt 5, 1-12; Col 3, 3-4).

Pero, además, él mismo necesitó ser sostenido, gente con quien-en quien descansar. Fatigado del camino lo encontramos sentado junto al pozo de Jacob pidiendo un poco de agua a la samaritana (Jn 4, 6-7). También hoy, al borde del camino, nos necesita en el cuerpo sufriente de los que no encuentran lugar de descanso en este mundo (Mt 25, 31ss). Él mismo se ha puesto en el lugar propio del ser humano que no encuentra descanso más que en la acogida y el amor del otro, verdadero sacramento de la eternidad en la que Dios nos ha pensado y en la que quiere transfigurarnos.

Así pues, Jesús no halla descanso si no en el amor de Dios y en el de los hombres, y los creyentes aprendemos de él que no hallaremos descanso sino los unos en los otros, dejando que el mutuo cuidado y hospitalidad exprese el amor con que Dios nos creó y nos habita; amor que es la sustancia misma de la carne de Cristo a quien pertenecemos como su mismo cuerpo.

¿Qué nos hace descansar?

No es claro, sin embargo, que queramos o sepamos descansar, pues esto supone alejarnos del dominio compulsivo sobre la vida tan propio de nuestra cultura. Frente a él, lo primero que nos hace descansar es el reposo físico, dormir un poco más, detener la velocidad a la que nos somete la obligación de las actividades encajonadas en horarios fijos, la tensión de tener que responder a cada solicitud ya. Nos hace descansar el alejarnos de la obligación y de la velocidad de la vida, y adentrarnos en el espacio misterioso del sueño, de la pausa, de la libertad de no tener nada inmediato que hacer, de poder estar en cada una de las cosas que hacemos sin más. Esto supone no imponerse un horario de actividades que aunque sea lúdico lo llene todo y no deje serenarse la vida, o no querer estar en dos sitios a la vez (tampoco con el mando de la televisión o con el *what's up*).

Descansamos, además, cuando la vida se relaja, se destensa. La contemplación de la belleza de la naturaleza o de las bellas obras de la humanidad, dejándose envolver; la degustación tranquila de una buena comida con sobremesa, la visita a lugares nuevos, la participación en actividades especiales... sin dejarse llevar por el esnobismo de esos turistas que miran sin contemplar, que están sin dejarse envolver, que solo consumen experiencias compulsivamente; la entrega a actividades lúdicas y *hobbies* olvidando su funcionalidad y su eficacia disfrutando sin más de nuestros gustos... Hasta que podamos decir sin forzarlo: *y vi que era bueno, que era bello*, como dijo Dios al concluir el juego de su creación.

Descansamos cuando en los intersticios de las obligaciones encontramos un hueco para ver lo invisible, el don de la realidad y la Fuente de donde continuamente brota; cuando alcanzamos a comprender que en el reverso de nuestra existencia y de la vida del mundo está la presencia amorosa de Dios que nos sostiene; y cuando a través de la acción de gracias por la vida de su Hijo unido a nuestra carne y resucitado para nuestra salvación, va calando en nosotros

la conciencia de estar eternamente abrazados por esta presencia. Descansamos cuando vamos a misa y cuando oramos un poco más porque tenemos más tiempo, simplemente para entregarnos al amor en el que hemos sido creados y redimidos, y en el que seremos consumados.

Descansamos cuando nos dejamos amar y amamos sin exigencias, cuando disfrutamos de la presencia del otro en su riqueza hasta invisibilizar sus límites; descansamos cuando compartimos nuestra vida con alguien en amor o amistad, pues entonces no tenemos que vivir tras un muro de secretos y apariencias que no nos dejan nunca descansar. Por eso nos hace descansar el encuentro con nuestras amistades y con nuestro amor aunque no hablemos de nada o lo hagamos sobre todo. Renovar con gestos sencillos la amistad y el amor: pasear, comer, jugar, cantar, abrazarnos,... esto nos hace descansar.

Pero descansar es un trabajo exigente en una cultura como la nuestra, y muchas veces cuesta más que trabajar, porque habiendo hiperdesarrollado la necesidad de dominio sobre la realidad y perdido la sensibilidad para lo gratuito, para lo dado, para lo indominable, terminamos corriendo de aquí para allá en una espiral de actividades laborales o lúdicas en las que nunca hallamos reposo. ¿Cuándo podremos cantar juntos y para siempre, de la mano del Pastor, el salmo 23?