

Fernández, Víctor Manuel

Espiritualidad y descanso

Revista Criterio N° 2258, Febrero 2001

Este documento está disponible en la Biblioteca Digital de la Universidad Católica Argentina, repositorio institucional desarrollado por la Biblioteca Central "San Benito Abad". Su objetivo es difundir y preservar la producción intelectual de la institución.

La Biblioteca posee la autorización del autor para su divulgación en línea.

Cómo citar el documento:

FERNANDEZ, Víctor Manuel. *Espiritualidad y descanso* [en línea]. *Criterio*, 2258 (febrero, 2001)
<http://www.revistacriterio.com.ar/iglesia/espiritualidad-y-descanso/> Disponible en:
<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/rectorado/espiritualidad-descanso-victor-fernandez.pdf> [Fecha de consulta:.....]

(Se recomienda indicar fecha de consulta al final de la cita. Ej: [Fecha de consulta: 19 de agosto de 2010]).

Espiritualidad y descanso

por **Fernández, Víctor Manuel**

Vivir a fondo

Hay momentos en que la actividad se vive con un sentido tan profundo que se convierte en una especie de descanso reparador. Gandhi hallaba en todas las actividades una suerte de contemplación activa: *"Cuando uno mete la mano en una palangana o enciende el fuego, cuando escribe interminables columnas de cifras en una oficina, cuando lo queman los rayos del sol medio hundido en el barro de un arrozal, o hunde la pala en la tierra, si en ese momento no vive plenamente, como si estuviera en un monasterio, entonces el mundo no tendría salvación"*.

El hombre sabio no espera que se den todas las condiciones adecuadas para sentirse bien, para vivir con profundidad y ser feliz; sabe vivir con hondura cualquier situación. El que halló la profundidad por obra del Espíritu, la vive en cualquier circunstancia, no lleva una vida hecha de fragmentos que nunca se unen:

"El labrador, el artesano, el herrero, el alfarero... Cada uno se muestra sabio en su oficio. Sin ellos no se levantaría ninguna ciudad, nadie la habitaría ni circularía por ella... Sin embargo, afianzan la creación eterna y el objeto de su plegaria son los trabajos de su oficio" (Eclesiástico 38, 26-34).

Esto implica la capacidad de vivir a pleno cada instante, sin evadirnos en el pasado ni en el futuro: *"No se inquieten por el día de mañana; el mañana se inquietará por sí mismo"* (Mateo 6, 34). *"Vi que lo único bueno para el hombre es alegrarse de sus obras, ya que esta es su parte"* (Eclesiastés 3, 22).

En estos textos advertimos también cómo pueden unificarse en el ser interior el trabajo y el descanso. Ambas realidades permiten el encuentro con Dios y el placer, si estamos dispuestos a vivir siempre plenamente y en profundidad el momento presente que él nos regala, sea trabajo o descanso. El trabajo, el descanso y el placer pueden ser contextos de alianza con Dios donde nos sentimos agradecidos y colmados de su amor:

"Como Dios es la profundidad de toda experiencia humana, él está en todas las experiencias del hombre... Todas las experiencias auténticamente humanas como el trabajo, el dolor, el amor, la libertad, el tiempo libre e incluso la muerte ponen en comunicación con el Tú divino. Toda realidad humana es un desafío para la fe..." 1.

De hecho, una señal de madurez es la capacidad de estar plenamente atentos a una persona o a una tarea, *sin estar con la mente en lo que tenemos que hacer después*. La actitud de estar presente en el aquí y ahora indica una buena integración entre lo corpóreo y lo mental, porque es el cuerpo el que nos hace estar aquí y no en otra parte; y es la percepción sensible atenta a los rasgos del otro, a su voz, lo que nos facilita la atención a su persona sin divagar ni escapar mentalmente de su presencia **2**. La mente acelerada, que nos lleva siempre más adelante, nos saca del presente para pensar en el futuro, en lo que viene después, en lo que todavía no alcanzamos, en lo que hay que hacer luego, enferma al cuerpo con esa tensión. El excesivo control de lo corpóreo por lo mental llega a un extremo en la depresión, donde parece funcionar sólo la mente, y el cuerpo deja de ser *"viviente"* para convertirse en un *"objeto sobre el cual se habla y se lamenta"* **3**. Hace falta una valoración del propio cuerpo que se expresa cuando nos detenemos ante ese misterio viviente que somos y nos asombramos de que la materia pueda haberse convertido en algo admirable: un

organismo capaz de ver, escuchar, hablar y, sobre todo, impregnado por una dimensión espiritual que lo convierte en algo superior a cualquier cuerpo animal. En ese cuerpo la materia se hace instrumento de un encuentro amoroso, de donación: es un cuerpo que acaricia, que expresa las verdades más sublimes, que puede bendecir, que puede postrarse para Dios. El descubrimiento de esa nobleza puede motivarnos a cuidarlo más, a respetarlo y a amarlo como Dios, su creador, lo ama.

Ese cuerpo suele ser olvidado y expuesto a tremendas tensiones: así es la vida misma la que se olvida y se nos escapa. Esto puede ser consecuencia de un perfeccionismo que se expresa en un desborde activista: la mente acelerada arrastra al cuerpo en su desenfundada carrera hacia la **"perfección" de una obra y nos impide** vivir con sereno gozo lo que hacemos y estar plenamente donde estamos.

"La vida, como toda obra de arte, necesita que uno se detenga frente a ella, necesita ser contemplada, escuchada; también ella quiere decirse, contarse, pero a su ritmo, al ritmo de la lentitud con la que crece todo lo que creciendo también madura. En la medida en que se la mira, en que nos detenemos, la vida, las cosas, entregan sus matices, los detalles de los que todo, grande o pequeño, está hecho. Los detalles que hacen diferente un rostro de otro rostro, una vida de otra vida. Lo que hace que nada sea igual, lo que hace que todo sea diferente, que nada sea indiferente... Morar, de morarse en la vida, es morar cada paso, estar allí, viviéndolo. No implica inmovilidad, implica morar en lo que uno está, caminar sobre la vida y no sólo correr tras la historia" 4.

A quien desea vivir una profunda dimensión espiritual, el descanso, y más aún el placer, suelen parecerle **"poco espirituales"**; **los vive como una imperfección, como algo que** no da gloria a Dios, una especie de **"pecado permitido"** por el cual siempre deberá excusarse.

Sin embargo, en la Escritura no está presente esta dicotomía entre lo espiritual y el placer; más bien encontramos una profunda armonía. **"Que un hombre coma y beba y goce del bienestar con su esfuerzo, eso es un don de Dios"** (Eclesiastés 3, 13).

El placer también es algo religioso, porque **"es un don de Dios"**. El que es capaz de disfrutar en la presencia de Dios, puede tomar conciencia más fácilmente del amor de Dios, y así está firme y abierto para amar a los demás. El que no es capaz de disfrutar de los placeres de la vida, porque no se ama o no se acepta a sí mismo, difícilmente podrá amar con generosidad a los demás (Eclesiástico 14, 5-7).

Cuando somos capaces de gozar de los pequeños placeres legítimos de la vida, podemos decir que estamos agradando a Dios, cumpliendo su voluntad y rindiéndole culto. No tenemos que escapar o escondernos de Dios cuando gozamos, porque él mismo es el autor del placer y de las cosas que lo proporcionan.

Algunos podrían objetar que esta especie de **"hedonismo sagrado"** es en realidad una idea del Antiguo Testamento superada por el Nuevo Testamento, más espiritual. Pero éste es meridianamente claro cuando responde a la pregunta ¿para qué creó Dios todas las cosas que nos rodean?: Dios **"nos provee de todas las cosas en abundancia para que las disfrutemos"** (1 Timoteo 6, 17).

De hecho, también encontramos en el Nuevo Testamento un claro rechazo de las falsas doctrinas que despreciaban el cuerpo y el placer, e imponían preceptos como **"no tomes, no gustes, no toques"** (Colosenses 2, 21). Este texto considera ese ascetismo piadoso como una falsa sabiduría: **"Tales cosas tienen una cierta apariencia de sabiduría por su piedad afectada, sus mortificaciones y su rigor con el cuerpo, pero sin valor alguno contra la vanidad humana"**(Colosenses 2, 23).

Es bueno gozar y disfrutar; no sólo es bueno lo que requiere esfuerzo y sacrificio. Santo Tomás de Aquino en su *Suma Teológica* enseñó claramente que **"la esencia de la virtud reside más en el bien que en la dificultad"**. Hay que convencerse: Dios ama el placer, la felicidad del hombre. Por lo tanto, somos fieles a Dios y le agradamos, y le rendimos culto, y salimos de nosotros mismos también cuando aceptamos recibir y gozar, cuando somos capaces de vivir intensamente los placeres que él nos regala en el momento presente, y no solamente cuando renunciamos, entregamos, hacemos, dominamos, construimos.

El ocio y la fiesta

El mejor descanso es un tiempo de ocio, que es sumamente fecundo para el hombre. En el ocio se despiertan ideas, se restaura la capacidad de amar y de dar sentido a lo que se hace, se redescubre el sentido profundo de estar vivo:

"Una leve sonrisa expresaba todo. Era bueno estar vivo y sentir latir el propio corazón, probar esa alegría serena y profunda... Sí. Los hombres han aprendido muchas cosas, pero muchos no conocen el sabor de la vida misma. No se detienen para dedicar su atención a la sangre que corre por sus venas. Gustan de una comida, pero no disfrutan la vida misma dentro de sí" 5.

No se trata sólo de hacer una pausa en el trabajo, sino de saber liberarse del ritmo habitual, desacelerar la mente, recuperar la calma interior, reconocerse a sí mismo serenamente y experimentar la armonía con el universo. El ocio es también la recuperación de la capacidad de estar atentos a la belleza de las cosas. Pero la persona que actúa constantemente proyectándose con la mente hacia el futuro, que siempre hace algo pensando en lo que viene después, difícilmente puede romper ese ritmo y vivir un espacio gratuito y distendido. La obsesión por el futuro es rechazada por la sabiduría bíblica: **"Ustedes los que ahora dicen: 'hoy o mañana iremos a tal ciudad y nos quedaremos allí todo el año, haremos negocio y ganaremos dinero', ¿saben acaso qué les pasará mañana? Porque su vida es como el humo que aparece un momento y luego se disipa"** (Santiago 4, 13-14). **"El mañana se inquietará por sí mismo. A cada día le basta su aflicción"** (Mateo 6, 34).

En este sentido, la crítica de Lucas (12, 16-21) al rico no debería entenderse tanto como una crítica al gozo de las cosas terrenas, sino a la acumulación de bienes pensando en su propio futuro. Este hombre ni siquiera puede disfrutar de lo que posee porque su obsesión es la acumulación creciente.

Pero veamos qué sucede cuando el hombre tendido hacia el futuro sale de vacaciones: Continúa con la misma fiebre, y su mente siempre está más adelante que su cuerpo. Un día de vacaciones está lleno de **"cosas que hacer"**: ir a tal lugar, comprar tal cosa, conocer aquello, no dejar de hacer tal "experiencia". No tiene que olvidarse de nada ni desaprovechar nada que se pueda "hacer". Como será que hasta cuando va al mar le llama "hacer playa". Y si va al cine, es probable que llegue tarde, corriendo, como si estuviera en medio de un día normal de trabajo, en plena ocupación.

En este ritmo mental, será poco lo que se disfrute y produzca un efecto restaurador; para eso es necesario poder detenerse, con toda la atención puesta en cada cosa para percibirla en todo su espesor. Por eso, el ocio sanador y fecundo, que verdaderamente armoniza al hombre y lo restaura, no tiene nada que ver con la pereza, el desgano, el decaimiento o la mera distracción:

"Sólo puede haber ocio cuando el hombre se encuentra consigo mismo, cuando asiente a su auténtico ser, y la esencia de la acedia es la no coincidencia del hombre consigo mismo... El ocio es una forma de ese callar que es un presupuesto para la percepción de la realidad; sólo

oye el que calla, y el que no calla no oye. Ese callar no es un apático silencio ni un mutismo muerto... El ocio es la actitud de la percepción receptiva, de la inmersión intuitiva y contemplativa en el ser" 6.

El verdadero ocio descansa y restaura, a veces mejor que el sueño:

"El ocio no es la actitud del que interviene, sino la del que se relaja; no la del que toma, sino la del que suelta, que se suelta y abandona, casi como la actitud abandonada del que duerme... El recreo confortante que nos procura la visión absorta de una rosa que se abre, de un niño que duerme, de un misterio divino, ¿no se asemeja al que conseguimos con un sueño profundo y tranquilo?" 7.

En el ocio, el hombre celebra el hecho de estar vivo, y su intimidad se amplía en una gozosa comunión con todo lo creado; redescubre el valor profundo de estar aquí:

"Las grandes y felices intuiciones y ocurrencias, las que no se pueden captar, se le conceden al hombre sobre todo en el ocio... En ese silencioso estar abierto del alma se le puede dar al hombre el don de percibir lo que íntimamente da consistencia al mundo, quizás sólo por un instante, como un relámpago...El ocio humano implica la detención aprobatoria de la mirada interior en la realidad de la Creación... Celebrar una fiesta quiere decir vivir de un modo patente, no cotidiano, ratificándola, la aceptación del sentido fundamental del universo y la conformidad con él... La fiesta es el origen íntimo y fundamental del ocio" 8.

Los espacios prolongados de reposo, sobre todo si son vividos en contacto con la naturaleza, ayudan a reconstituir la armonía anímico-corpórea. Y en algunas ocasiones privilegiadas el ocio permite un encuentro con la creación que nos hace penetrar en lo más profundo de la intimidad, donde alcanzamos a percibir los altísimos silencios de Dios. Porque las criaturas tienen un valor significativo que es superior a su valor real, como señala San Buenaventura. Así, por un instante, la dimensión religiosa alcanza a penetrar al hombre entero, en cuerpo y alma, permitiéndole alcanzar en una intuición celestial una clara conciencia del límite y la fragmentariedad de las preocupaciones cotidianas.

Por eso el ocio tiene valor en sí mismo, y no es necesario justificarlo diciendo que prepara al hombre para poder trabajar mejor; su función es ante todo devolverle al hombre la amplitud de la mirada, para que no crea que la vida se reduce a lo que él hace en el pequeño ámbito de su actividad:

"Pero la razón de la existencia del ocio no es el trabajo mismo, por mucha fuerza que el activo trabajador saque de él... El ocio no encuentra su justificación en el hecho de que el funcionario actúe sin tropiezos sin fallos, sino en el hecho de que el funcionario continúe siendo hombre, lo cual quiere decir que no se circunscriba al limitado medio ambiente de la concreta función de su trabajo, sino que sea capaz de abarcar con su mirada al mundo como una totalidad, realizándose, por tanto, a sí mismo como un ser implantado en el todo del ser" 9.

Aquí se incorpora el sentido festivo propio de los pobres. La fiesta es una experiencia comunitaria de distensión y liberación que anticipa la felicidad del cielo y nos ayuda a insertar mejor algo de la plenitud que nos espera en medio de la aridez, la angustia y la tensión de lo cotidiano.

En una fiesta, por un momento, nos sentimos realmente hermanos, iguales, aceptables y aceptados, reconocemos al otro como digno de pasar un momento agradable, cantando y bromeando, olvidando por un instante sus errores e imperfecciones. La fiesta es un espacio gratuito donde nos liberamos del propósito de lograr cosas, donde no estamos tan centrados

en el propio yo y somos capaces de mirar serenamente a los demás. Esta experiencia, cuando logramos realmente distendernos y entregarnos a la celebración festiva, nos recuerda, de un modo intuitivo, para qué estamos hechos en realidad.

En síntesis, la fiesta posibilita **"la gratuidad en un mundo interesado, el ocio en una vida llena de negocios, lo no racional en un universo tecnificado, las relaciones en un mundo anónimo, la alegría en un mundo triste, la igualdad en un mundo competitivo"** 10.

También cabe mencionar el sentido del humor, porque, además de liberarnos de una visión excesivamente seria y circunspecta de la vida, **"se ha comprobado que la risa eleva la concentración sanguínea de las endorfinas, lo que contribuye a aumentar el nivel de tolerancia a las situaciones de frustración o de dolor, al igual que a mejorar la resistencia a las enfermedades"** 11.

Pero la capacidad de ocio y de fiesta debería llevarnos también a un modo de orar que sea vivido más espontáneamente, en calma y sin prisa, y no como una obligación que se cumple para pagarle a Dios o cumplir con él:

"Los deberes religiosos están para servirnos y no al revés. El sábado es para el hombre y no al contrario... No tengo que tener contento a Dios con una serie de oraciones y de obras. Si rezo es porque experimento en mí el deseo de Dios y quiero entrar en contacto con él... Cuando tengo una imagen enferma de Dios, cuando lo entiendo como el Dios contable, el Dios arbitrario, el Dios del rendimiento, mi religiosidad se ve marcada por esa imagen. Entonces siento que siempre tengo que hacer más ante Dios, y cumplir con todos mis deberes para que mi saldo en su contabilidad sea positivo" 12.

Santo Tomás de Aquino, con lúcida valentía, dijo claramente que **"no adoramos a Dios con sacrificios y dones por él mismo, sino por nosotros y por el prójimo. Él no necesita nuestros sacrificios ... A Dios no lo servimos para utilidad suya"**.

Recuerdo el testimonio de un buen sacerdote, el padre Pablo Tissera, quien pocos años antes de morir me escribió lo siguiente: **"Los viejos de mi edad poco aprendimos del amor del Padre, y casi nada del amor a sí mismo. Al contrario, mientras más nos odiábamos y nos olvidábamos de nosotros mismos nos parecía que mejor amábamos a Dios. Por otro lado, nos dejábamos comer por la actividad pastoral. No teníamos tiempo para Dios, y menos aún para nosotros mismos y nuestros amigos"** (4/9/1992).

Amarse y amar

La virtud de la caridad incluye también un sano amor a sí mismo; porque si Dios me ama yo no puedo renunciar a amarme. Conformer mi voluntad con la voluntad de Dios es también amarme como él me ama y desear mi felicidad como él la desea.

El amor a sí mismo es condición para un sano amor a los demás porque es el primer modo como se expresa la capacidad de amar. El que no se ama a sí mismo difícilmente podrá amar con sinceridad y generosidad a los demás. Ya lo decía con magnífica claridad el antiguo libro del Eclesiástico: **"El que es malo consigo mismo, ¿con quién será bueno? Ni él mismo disfruta de su fortuna. No hay nadie peor que el avaro consigo mismo... Si hace algún bien, lo hace por descuido"** (14, 5-7).

El amor a sí mismo es condición necesaria para el amor a los demás porque yo soy lo más cercano a mí mismo, yo estoy confiado en primer lugar a mí mismo y soy obra de Dios, digno de ser amado; soy el primer instrumento del cual dispone Dios en este momento para hacerme el bien.

Esto no contradice ni disminuye el amor a los demás; porque cuando el amor a sí mismo se explaya en una vida compartida, entonces el yo alcanza verdaderamente su realización. Cada uno de nosotros, creado según el modelo trinitario, realiza las inclinaciones más profundas de su propia naturaleza cuando se encuentra con otro en el amor. Por eso no puedo hablar de un amor auténtico a mí mismo si me niego un lugar en la comunidad humana, si me privo del gozo de la fecundidad, si me encierro y no me permito un mundo rico de relaciones, si no me prolongo en los demás, si no aprendo a salir de mí mismo experimentando el maravilloso vértigo de arriesgarme en el encuentro con el otro y en una donación total a los demás. No hay manera más eficaz de odiarse y destruirse a sí mismo que privarse del encuentro con el otro y mutilar la inclinación a la comunión y a la fraternidad que Dios ha puesto en nuestros corazones al crearnos. Porque, creados con una naturaleza social, nuestro ser no puede alcanzar su realización y su madurez fuera de la comunión con los otros, fuera de ese fascinante mundo de relaciones que nos ofrece la vida.

-
1. P. Poupard, *Il Vangelo nel cuore delle culture*, Roma 1988, 49.
 2. G. Roth, *Mapas al éxtasis*, Bs. As. 1992, 46.
 3. A. Vergote, *La cons-titution de l'égo dans le corps pulsionnel*, en G. Florival (ed.), *Dimen-sions de l'exister*, París 1994, 193.
 4. H. Mujica, *Elogio de la lentitud*, en *Viva* (Bs. As., 25/6/2000) 24.
 5. S. Harrison, *Com as mãos vazias*, Rio de Janeiro 1999, 125-126.
 6. J. Pieper, *El ocio y la vida intelectual*, Madrid 1974, 44-45.
 7. Ibid, 46-47.
 8. Ibid, 47-48.
 9. J. Pieper, *El ocio y la vida intelectual* (cit.) 49-50.
 10. Cf. C. Floristan, *Celebración*, en *Diccionario abreviado de pastoral*, Estella 1992, 79; H. Cox, *Las fiestas de locos*, Madrid 1972; J. Moltmann, *Sobre la libertad, la alegría y el juego*, Salamanca 1972; J. Pieper, *Una teoría de la fiesta*, Madrid 1974.
 11. G. De Mézerville Zeller, *Hacia una psicología de la madurez integral del sacerdote*, en *Pastores*3 (1995), 26.
 12. A. Grün, *Portarse bien con uno mismo* (cit) 85-86.