

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

DESCANSO

Descanso radical

Recuperar el día de reposo como medicina

Johana Heredia Arévalo

Colección Sanidad Interior

Personas agotadas que viven con la sensación permanente
de...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA Johana Heredia Arévalo

COLECCIÓN Sanidad Interior

LA VOZ Alguien que trabajó demasiado, se quemó y volvió con una convicción tranquila: descansar es un acto de fe, no un premio.

PARA QUIÉN Personas agotadas que viven con la sensación permanente de estar quedándose atrás.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Recuperar el reposo como una práctica concreta y sin legalismo, para dejar de medir tu valor por lo que produces.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzygracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzygracia.com.

Índice

— **La tierra que se deja quieta**

Introducción

01 El dios que nunca dice basta

Cómo la productividad se volvió una religión con altar propio

02 El primer día completo

Por qué el ser humano empezó a existir descansando

03 La economía del maná

La lección de un pueblo que aprendió a recoger lo del día

04 Memoria de los libres

El reposo como acta de que ya no eres esclavo

05 La regla que se volvió cadena

Por qué Jesús discutió tanto por el día de reposo

06 El apagón voluntario

Sueño, pantallas y el cuerpo que no negocia

07 La hora improductiva

El arte perdido de hacer algo que no sirve para nada

08 Sabbats de bolsillo

Cómo descansa el que no puede tomarse un día entero

09 El yugo liviano

La invitación que Jesús le hizo a la gente cansada

10 El reposo que queda

Un descanso que no depende de tu agenda ni de tus logros



La tierra que se deja quieta

Cualquier campesino de este país te lo explica mejor que un libro. A la tierra hay que dejarla quieta. Si le siembras lo mismo temporada tras temporada sin parar, los primeros años produce igual y después empieza a rendir menos, aunque le echés más abono. No se agotó por falta de esfuerzo: se agotó por falta de descanso.

Curiosamente, la ley de Moisés le ordenaba a Israel algo que a nadie se le habría ocurrido en una economía de subsistencia: cada siete años, la tierra descansa. Un año entero sin sembrar. Suena a locura administrativa, y sin embargo es exactamente lo que hoy recomienda cualquier manual de manejo de suelos.

Este libro trata de esa misma sabiduría aplicada a ti. No de tomar vacaciones cuando se pueda, ni de dormir bien de vez en cuando, sino de recuperar una práctica que el cristianismo tuvo desde el principio y que la cultura del rendimiento nos quitó casi sin pelear: el reposo como parte del diseño, no como recompensa.

Te aviso de entrada lo que no vas a encontrar aquí: reglas sobre qué día es el correcto, listas de lo que está permitido o prohibido, ni una pizca de culpa nueva. Ya cargas suficiente. Lo que sí vas a encontrar es una forma de descansar que se puede sostener aunque trabajes por turnos, tengas hijos pequeños o dos empleos.

El dios que nunca dice basta

Cómo la productividad se volvió una religión con altar propio

Un domingo cualquiera, a las cuatro de la tarde. Estás en el sofá con el celular, revisando el correo del trabajo por si acaso, con una sensación rara de estar perdiendo el tiempo y trabajando al mismo tiempo. No descansaste ni produjiste. Y por dentro, una voz que dice que deberías estar haciendo algo.

Esa voz tiene siglos, pero nunca había tenido tanto poder. Vivimos en una cultura que convirtió el rendimiento en un sistema de creencias completo: tiene su moral, en la que la pereza es el pecado mayor; sus rituales, la agenda llena y el reporte de pasos; y su promesa de salvación, que si produces lo suficiente al fin vas a valer.

El problema estructural de ese dios es que nunca dice basta. Ningún nivel de logro produce el veredicto final de suficiente. Terminas un proyecto y a las dos horas hay otro. Compras la casa y ahora hay que sostenerla. La meta se corre siempre un poco más allá, y eso no es un defecto del sistema: es su motor.

Frente a eso, el reposo bíblico es una herejía práctica. Es plantarse un día y decir con el cuerpo, no con palabras, que el mundo no depende de mí y que mi valor no se calcula. No es un descanso técnico para rendir más el lunes. Es una declaración de independencia contra el altar del rendimiento.

Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar, y que comáis pan de dolores; pues que a su amado dará Dios el sueño.

SALMO 127:2 (RVR1960)

Las señales del culto

Se reconoce que estás en ese culto por síntomas específicos: culpa al descansar, incapacidad de ver una película sin hacer otra cosa al tiempo, hablar del cansancio con orgullo, y la sensación de que las horas no productivas son horas robadas.

También por el modo de presentarse. Cuando alguien pregunta cómo estás y la respuesta automática es full o corriendo, y encima se dice con cierto brillo. Ese brillo es el que hay que empezar a mirar con sospecha.

La versión religiosa del mismo dios

Este ídolo también entra a la iglesia y ahí se disfraza mejor. El líder que sirve en cuatro ministerios, que no ha tomado un domingo libre en tres años y que confunde su agotamiento con entrega. Nadie sospecha, porque el trabajo es bueno y el motivo suena santo.

Pero un buen motivo no protege del desgaste. Elías se quemó después de su mayor victoria, no después de un fracaso. Y lo primero que recibió del cielo no fue una corrección, sino comida y sueño.

“

Al dios del rendimiento se le puede dar todo y nunca dice suficiente. Ese es el detalle que lo delata como falso.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué sientes exactamente cuando pasas dos horas sin hacer nada útil?
- ¿Con qué respondes cuando te preguntan cómo estás, y qué revela esa respuesta?
- ¿Qué te está prometiendo tu trabajo que solo Dios podría darte?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy la frase que más te dices para no parar: apenas termine esto, cuando pase esta temporada, es solo por ahora. Ponla en un papel y léela. Casi siempre lleva más de un año diciéndose igual.

El primer día completo

Por qué el ser humano empezó a existir descansando

En el relato de Génesis hay un detalle de calendario que casi nadie nota. El ser humano fue creado el sexto día. El séptimo, Dios reposó. Es decir, el primer día completo de vida de Adán no fue un día de trabajo: fue un día de descanso al lado de su Creador. Empezó descansado, no descansó por haber trabajado.

Ese orden es teológicamente enorme y contradice todo lo que nos enseñaron. Nosotros creemos que el descanso se gana: primero se rinde y después, si sobra tiempo, se reposa. En el diseño original ocurre al revés. El descanso viene primero y desde ahí se trabaja, no al contrario.

Lo mismo pasa en el evangelio. No trabajas para que Dios te acepte; eres aceptado y desde ahí trabajas. Toda la carta a los Efesios insiste en esa dirección: primero el don, después la obra. La incapacidad de descansar suele ser un problema teológico disfrazado de problema de agenda.

Y hay un dato más en el texto. El séptimo día es el único que Dios bendice y santifica. No bendijo la luz, ni el mar, ni los animales con esas palabras. Bendijo un tiempo. Antes de que existiera un templo, un altar o un sacerdote, lo primero declarado santo en la Biblia fue un pedazo de calendario.

Y bendijo Dios al día séptimo, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación.

GÉNESIS 2:3 (RVR1960)

Descansar es confesar algo

Cuando paras, estás diciendo con actos tres cosas que difícilmente dirías en voz alta: que el mundo no se sostiene por tu esfuerzo, que hay Alguien que sigue trabajando cuando tú no, y que tu valor no está atado a tu producción de hoy.

Por eso descansar cuesta tanto en las temporadas difíciles. No es pereza lo que está en juego, es confianza. Parar cuando hay deudas o cuando el trabajo aprieta es de las cosas más creyentes que se pueden hacer.

El reposo no es el premio

Mucha gente organiza su vida como una zanahoria: descansaré cuando termine la carrera, cuando pague la deuda, cuando los niños crezcan, cuando me pensione. El descanso queda siempre al final de una lista que nunca se acaba.

Cambiar eso es un movimiento sencillo y difícil: poner el descanso primero en la semana, no de último. Se agenda igual que una cita médica, con hora, y lo demás se acomoda alrededor.

“

Lo primero que Dios llamó santo en toda la Biblia no fue un lugar ni un objeto. Fue un tiempo en el que nadie estaba produciendo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Descansas para poder producir, o produces desde un lugar de descanso?
- ¿Qué tendría que pasar para que te dieras permiso de parar?
- ¿Qué zanahoria te estás poniendo al final de la lista?

PRÁCTICA DE HOY

Abre tu calendario de la próxima semana y agenda primero el bloque de descanso, antes que cualquier otra cosa. Ponle nombre, hora de inicio y hora de fin. Después organiza el resto alrededor.

La economía del maná

La lección de un pueblo que aprendió a recoger lo del día

El experimento del desierto duró cuarenta años y era, entre otras cosas, un entrenamiento económico. Cada mañana caía el maná y la instrucción era clara: recoge lo del día. El que recogía de más, por precaución o por avaricia, encontraba al día siguiente que se le había dañado. La despensa no funcionaba.

Imagina lo que eso significaba para gente que venía de la esclavitud, donde la seguridad dependía de acumular. Dios les estaba desprogramando una lógica: aquí no se vive de la reserva, se vive de la provisión diaria. Y la prueba máxima venía el sexto día, cuando recogían doble y esa porción, contra toda lógica, sí se conservaba para el sábado.

A eso lo llamo la economía del maná, y describe con precisión el conflicto que tienes cada domingo por la noche. Descansar es apostar a que lo que recogiste alcanza. No parar es intentar guardar más porción de la cuenta, con la sospecha de que si te detienes vas a quedarte corto.

Aquí hay que decir algo con honestidad. Para mucha gente en este país, no parar no es codicia: es supervivencia real. El domiciliario, la vendedora, el que tiene dos empleos. No es lo mismo el que trabaja por miedo a perder el estatus que el que trabaja porque hay que comer. Este libro no viene a regañar a nadie por eso, pero sí a decir que incluso ahí hay formas de reposo posibles, y las veremos.

He aquí yo os haré llover pan del cielo; y el pueblo saldrá, y recogerá diariamente la porción de un día.

ÉXODO 16:4 (RVR1960)

La diferencia entre necesidad y ansiedad

Hay una prueba sencilla para saber cuál de las dos te está moviendo: si tus ingresos se duplicaran mañana, ¿trabajarías menos horas? Si la respuesta honesta es no, entonces lo que te mueve ya no es la necesidad, es otra cosa que conviene mirar de frente.

Reconocerlo no es un juicio moral. La ansiedad por el futuro es una de las cosas más humanas que existen y Jesús le dedicó buena parte del Sermón del Monte, sin regañar, hablando de aves y de lirios.

Suficiente como categoría

La palabra suficiente casi desapareció de nuestro vocabulario. Sabemos decir más y sabemos decir falta, pero rara vez definimos cuánto es bastante. Sin esa cifra, cualquier ingreso se queda corto y cualquier logro se evapora.

Definir tu suficiente por escrito, en plata, en horas y en metas, es un acto de libertad enorme. Sin número no hay meta; sin meta, la carrera no tiene línea de llegada y uno corre hasta caerse.

“

Descansar es apostar, con el cuerpo, a que lo que recogiste hoy alcanza para hoy.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Estás trabajando por necesidad real o por miedo a que no alcance?
- ¿Cuánto es suficiente para ti, en cifras concretas?
- ¿Qué te dice tu cuerpo el domingo en la noche y qué haces con eso?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy tu cifra de suficiente: cuánto necesitas al mes para vivir con dignidad y tranquilidad. Solo tenerla escrita cambia la conversación que tienes contigo cada vez que aparece una oportunidad de trabajo extra.

Memoria de los libres

El reposo como acta de que ya no eres esclavo

Hay un detalle fascinante en el Antiguo Testamento. El mandamiento del reposo aparece dos veces, y las dos veces con una razón distinta. En Éxodo, la razón es la creación: descansa porque Dios descansó. En Deuteronomio, la razón es otra: acuérdate de que fuiste siervo en tierra de Egipto y que Dios te sacó de allá con mano fuerte.

Es decir, el reposo es también un acto de memoria política. En Egipto no había domingo. Un esclavo trabaja todos los días porque su tiempo no le pertenece. La orden de parar cada siete días era la prueba semanal, física y pública, de que ese pueblo ya no era propiedad de nadie.

Eso le da al descanso un peso que nunca le damos. Cada vez que paras, estás firmando de nuevo un acta: no soy esclavo de mi trabajo, ni del banco, ni de la expectativa de nadie. Y cada vez que no puedes parar, vale la pena preguntarse con calma quién es el faraón actual, porque siempre hay uno.

Y el mandamiento tenía un alcance social notable para la época: el descanso incluía a los hijos, a los siervos, a los extranjeros y hasta a los animales de carga. Nadie descansaba a costa del agotamiento de otro. Eso hoy se traduce en preguntas incómodas sobre a quién le exigimos disponibilidad los domingos para que nuestra vida funcione.

Acuérdate que fuiste siervo en tierra de Egipto, y que Jehová tu Dios te sacó de allá con mano fuerte y brazo extendido; por lo cual Jehová tu Dios te ha mandado que guardes el día de reposo.

DEUTERONOMIO 5:15 (RVR1960)

Los faraones modernos

El faraón de hoy rara vez es un jefe. Suele ser una deuda, un nivel de vida que hay que sostener, la comparación con los compañeros de promoción, o un miedo antiguo a volver a la escasez de la que uno salió.

Nombrarlo con precisión ayuda más que proponerse descansar. Si el faraón es una deuda, el descanso se pelea también con un plan financiero. Si es la comparación, se pelea con menos redes sociales y más conversaciones reales.

Descansar sin cargarle el trabajo a otro

Es fácil descansar si alguien más sostiene la casa mientras tanto. En muchos hogares el reposo del domingo de unos se paga con la cocina de otra, casi siempre la misma persona, casi siempre una mujer.

Un reposo justo se organiza en familia: se cocina antes, se reparten oficios, se acepta comer sencillo. Que descansen todos, no unos gracias a otros. Ese detalle era parte del mandamiento original y se nos olvidó por completo.

“

Un esclavo no tiene domingo. Cada vez que paras, estás firmando otra vez que ya te sacaron de allá.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Quién es el faraón que hoy no te deja parar?
- ¿Tu descanso se lo estás cobrando a alguien de tu casa?
- ¿Qué parte de tu ritmo actual escogiste tú y cuál te fue impuesta?

PRÁCTICA DE HOY

Habla hoy con tu familia o con quien vivas y acuerden un reparto concreto para que todos puedan parar unas horas el mismo día. Que sea una conversación de logística, con tareas y nombres, no una buena intención.

La regla que se volvió cadena

Por qué Jesús discutió tanto por el día de reposo

Es curioso cuántas de las peleas de Jesús con los religiosos de su tiempo fueron por el sábado. Sanó en sábado, dejó que sus discípulos arrancaran espigas en sábado, y cada vez le reclamaron. Para el momento en que él llegó, aquel regalo se había convertido en un reglamento minucioso que ya no descansaba a nadie.

Su respuesta es una de las frases más liberadoras del evangelio: el día de reposo fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del día de reposo. Es decir, el descanso está al servicio de la persona, y no al revés. Cuando una práctica empieza a exigirle a la gente más de lo que le da, se dio vuelta.

Esto es fundamental para no salir de este libro con una carga nueva. Si el descanso se te convierte en otra cosa que hay que hacer bien, con reglas sobre el celular, listas de actividades permitidas y culpa cuando fallas, entonces le acabas de entregar tu reposo al mismo dios del rendimiento, ahora con lenguaje espiritual.

Pablo fue todavía más explícito con los colosenses: que nadie os juzgue en comida o en bebida, o en cuanto a días de fiesta, luna nueva o días de reposo. Lo que significa que el día concreto, la forma exacta y el reglamento no son el punto. El punto es el reposo real de personas reales.

También les dijo: El día de reposo fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del día de reposo.

MARCOS 2:27 (RVR1960)

Cómo se ve el legalismo del descanso

Se reconoce fácil. Cuando descansas y quedas revisando si lo hiciste bien. Cuando juzgas a otros por cómo pasan su domingo. Cuando el plan de reposo se vuelve tan estricto que da pereza cumplirlo y termina abandonado.

El antídoto es preguntar por el fruto y no por la regla: después de este día, ¿estoy menos ansioso, más presente, más amable con mi gente? Si la respuesta es sí, vas bien, aunque no se parezca a lo que hace otro.

Las excepciones legítimas

Jesús justificó el trabajo del sábado con dos ejemplos concretos: sacar del hoyo a un animal caído y sanar a alguien. Es decir, la necesidad urgente y la misericordia siempre van por encima de la regla del descanso.

Eso te libera de la culpa cuando te toca trabajar el día que habías separado. El médico de turno, la enfermera, el que cuida a un enfermo. La excepción no rompe la práctica; simplemente se traslada a otro momento de la semana.

“

Si tu descanso te está exigiendo más de lo que te da, deja de ser descanso y se vuelve otro trabajo con nombre religioso.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Has convertido alguna práctica buena en una obligación que ya no te da vida?
- ¿Juzgas cómo descansan los demás?
- ¿Qué fruto concreto quieres ver después de un día de reposo?

PRÁCTICA DE HOY

Define tu reposo por fruto y no por reglas. Escribe una sola frase: mi día de descanso funcionó si al final estoy más presente con los míos. Evalúa con eso, no con una lista de cumplimientos.

El apagón voluntario

Sueño, pantallas y el cuerpo que no negocia

El cuerpo tiene una particularidad: no acepta pagarés. Puedes engañar a tu cabeza durante meses con café y con la idea de que ya casi, pero el cuerpo lleva su propia contabilidad y cobra puntual, con gastritis, contracturas, infecciones repetidas, migrañas o esa sensación de estar despierto y ausente al mismo tiempo.

El sueño es la primera línea del reposo y la primera que sacrificamos, porque parece la más barata. Es al revés: es la más cara. Dormir mal afecta el ánimo, la memoria, el apetito, la paciencia con los hijos y la capacidad de tomar decisiones. Casi todo lo que llamamos falta de carácter a las once de la noche es en realidad falta de sueño.

Y aquí entra el enemigo principal del descanso contemporáneo, que no es el trabajo: es la pantalla. El scroll de la noche parece descanso porque uno está quieto, pero mantiene la mente en estimulación constante. Se acuesta uno cansado y con la cabeza encendida, que es la peor combinación posible.

Por eso propongo el apagón voluntario: una hora al día, y un bloque más largo una vez por semana, en que el celular queda fuera del alcance físico, no solo en silencio. No es una regla moral sobre la tecnología. Es reconocer que la voluntad pierde casi siempre contra un aparato diseñado por gente muy inteligente para retenerte.

En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado.

SALMO 4:8 (RVR1960)

Higiene de sueño sin misticismo

Las recomendaciones son conocidas y funcionan: horarios parecidos todos los días, cuarto oscuro y fresco, cafeína solo en la mañana, y no llevar el celular a la cama. Suenan demasiado simples, y por eso se descartan sin probarlas dos semanas seguidas.

Si trabajas por turnos, la meta no es el horario ideal sino la regularidad posible y la oscuridad total cuando toque dormir de día. Un antifaz y una cortina gruesa hacen más por tu salud que cualquier propósito de año nuevo.

Cuándo consultar a un profesional

Si llevas semanas sin dormir bien, si te despiertas de madrugada con angustia, si perdiste el interés en cosas que antes disfrutabas o si el agotamiento no mejora con vacaciones, eso ya no se arregla con hábitos. Puede haber ansiedad, depresión o un cuadro de agotamiento que requiere tratamiento.

Pide una cita de medicina general o de psicología en tu EPS y descríbelo tal cual. Buscar ayuda no es debilidad ni falta de fe; es tratar el cuerpo con la misma seriedad con que tratarías una fractura.

“

El cuerpo no acepta pagarés. Todo lo que no le des en descanso te lo va a cobrar, y siempre en el peor momento.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuántas horas duermes de verdad y cuántas crees que duermes?
- ¿Qué haces en la última hora antes de acostarte?
- ¿Qué síntoma físico lleva meses avisándote y has estado ignorando?

PRÁCTICA DE HOY

Esta noche deja el celular cargando fuera del cuarto. Si lo usas de despertador, consigue un reloj barato. Una sola noche te va a mostrar cuánto de tu insomnio es cansancio y cuánto es pantalla.

La hora improductiva

El arte perdido de hacer algo que no sirve para nada

Pregúntale a un adulto de este país qué hace por puro gusto, sin que produzca dinero, salud, contactos ni contenido. A muchos la pregunta los deja en blanco. Hasta el descanso lo volvimos productivo: se corre para el rendimiento, se lee para aprender, se viaja para mostrar, se medita para trabajar mejor.

Yo definiendo la hora improductiva: un rato deliberadamente inútil. Sentarse a mirar por la ventana. Oír un disco completo sin hacer otra cosa. Caminar sin meta ni conteo de pasos. Cocinar despacio algo que se demora. Jugar cartas. Ver llover. Nada de eso sirve para nada, y ese es exactamente el punto.

Cuesta más de lo que parece, porque al principio produce ansiedad. Sin estímulo, la cabeza empieza a traer todo lo pendiente y el impulso de agarrar el celular se vuelve casi físico. Si aguantas ese primer tramo incómodo, al otro lado aparece algo que muchos adultos no sienten hace años: la mente quieta.

Ahí está el sentido espiritual del asunto. Estad quietos, y conoced que yo soy Dios, dice el Salmo 46. El conocimiento de Dios que se menciona ahí no llega en la productividad, llega en la quietud. Y a Elías no le habló en el viento fuerte ni en el terremoto, sino en un silbo apacible y delicado, que es precisamente lo que no se oye con ruido.

Estad quietos, y conoced que yo soy Dios.

SALMO 46:10 (RVR1960)

Volver a jugar

El juego adulto está subvalorado. Armar algo con las manos, cantar, sembrar matas, montar bicicleta sin medir la velocidad, jugar parques con los sobrinos. Actividades donde no hay evaluación posible y por eso no producen ansiedad.

Fíjate en qué hacías a los diez años cuando nadie te veía. Esa suele ser la pista más confiable de lo que todavía te descansa de verdad, mucho más que cualquier consejo de bienestar.

Comer y conversar sin apuro

En los evangelios, Jesús aparece comiendo con gente todo el tiempo. Comidas largas, con conversación, en casas. En nuestra cultura la comida se volvió una parada técnica de quince minutos frente a una pantalla, y perdimos uno de los reposos más disponibles que existen.

Una comida sin celular, con alguien, sin afán, es una práctica de descanso completa y no cuesta nada. Es probablemente la reforma más fácil de implementar de todo este libro.

“

Hacer algo que no sirve para nada es la manera más rápida de recordar que tú tampoco vales por lo que sirves.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué haces por puro gusto, sin que sirva para nada más?
- ¿Qué sientes en los primeros minutos de estar sin estímulo?
- ¿Qué hacías a los diez años cuando nadie te miraba?

PRÁCTICA DE HOY

Reserva hoy una hora improductiva y decide desde ya qué vas a hacer en ella. Si aparece la culpa a los diez minutos, quédate. La incomodidad de los primeros minutos es parte del ejercicio.

Sabbats de bolsillo



Cómo descansa el que no puede tomarse un día entero

Todo lo anterior suena muy bien para alguien con horario de oficina. ¿Y la mamá soltera con dos empleos? ¿El taxista que trabaja los domingos porque es cuando hay carrera? ¿La enfermera de turnos rotativos? ¿El que cuida a un familiar enfermo las veinticuatro horas? Un libro sobre descanso que no responda esto no sirve de nada.

La respuesta no es un día entero, porque en muchas vidas ese día no existe y proponerlo solo agrega culpa. La respuesta son los sabbats de bolsillo: bloques cortos, protegidos y deliberados, distribuidos en la semana. Veinte minutos de verdad valen más que un domingo entero que nunca llega.

Un sabbat de bolsillo tiene tres condiciones. Es a una hora concreta y no cuando sobre tiempo, porque el tiempo nunca sobra. Es sin pantallas ni pendientes. Y tiene un inicio y un final claros, para que la mente sepa que está autorizada a soltar. Sin esas tres condiciones se convierte en un ratito de distracción culposa.

En la práctica pueden verse así: los primeros diez minutos después de dejar a los niños en el colegio, sentado en el carro sin arrancar. El trayecto de la buseta oyendo música en vez de resolviendo cosas. La media hora entre que se duermen los niños y que empieza la loza, si esa media hora se defiende como se defiende una cita médica.

Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco.

MARCOS 6:31 (RVR1960)

Descanso para el que cuida

Quien cuida a un enfermo, a un adulto mayor o a una persona con discapacidad vive un agotamiento particular, hecho de alerta permanente y de culpa cuando descansa. Es una de las poblaciones más desgastadas y menos atendidas que existen.

Aquí el reposo no se logra con voluntad sino con relevo: turnos con familiares, apoyo de la iglesia, cuidadores por horas. Pedirlo no es abandonar a nadie. Un cuidador agotado cuida peor, y eso no le sirve tampoco a quien depende de él.

El descanso de la mente ocupada

A veces el cuerpo está quieto pero la cabeza sigue haciendo listas. Ahí ayuda una práctica sencilla: antes del bloque de descanso, escribir en un papel todo lo pendiente. La mente suelta más fácil cuando comprueba que la lista está guardada en otra parte.

También ayuda una oración corta y concreta de entrega, con nombres y con asuntos. Echad toda vuestra ansiedad sobre él, dice Pedro, porque él tiene cuidado de vosotros. Es un traspaso, no una negación del problema.

“

Veinte minutos protegidos de verdad valen más que un domingo entero que llevas cinco años prometiéndote.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Dónde hay en tu semana veinte minutos que podrías proteger?
- ¿Qué te impide pedir relevo si estás cuidando a alguien?
- ¿Tu cabeza descansa cuando tu cuerpo se detiene?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge hoy un bloque de veinte minutos, ponle alarma de inicio y de fin y protégelo como una cita médica. Antes de empezar, escribe la lista de pendientes en un papel y déjala boca abajo.

El yugo liviano

La invitación que Jesús le hizo a la gente cansada



Hay una invitación de Jesús que citamos mucho y entendemos poco: venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Lo interesante viene después, porque en vez de ofrecer la eliminación de toda carga, ofrece un cambio de yugo: llevad mi yugo sobre vosotros, porque mi yugo es fácil y ligera mi carga.

Un yugo es un aparejo de madera para dos bueyes. Los campesinos que lo oyeron entendieron algo que a nosotros se nos escapa: normalmente se ponía un buey joven junto a uno experimentado, y el que sabía llevaba el peso y marcaba el paso. El novato caminaba al lado, aprendiendo, sin cargar solo.

Entonces la promesa no es una vida sin trabajo. Es una vida donde el peso está compartido y el ritmo lo pone otro. Y ahí está el diagnóstico de casi todo nuestro agotamiento: no es que hagamos demasiado, es que lo hacemos solos y al ritmo que nos imponen la comparación y el miedo.

Vale la pena revisar de qué yugo se trata el tuyo. Hay cargas que Dios te dio y hay cargas que asumiste, y muchas veces las segundas pesan más. Los compromisos que aceptaste por no saber decir que no. La expectativa de una familia. Un estilo de vida que hay que sostener. Nada de eso venía en el paquete.

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas.

MATEO 11:28-29 (RVR1960)

Soltar lo que nunca te tocaba

Antes de aprender a descansar más, casi siempre hay que aprender a cargar menos. Haz una lista de tus compromisos actuales y marca cuáles asumiste por convicción, cuáles por costumbre y cuáles por culpa. La tercera columna suele ser la más larga.

Salir de un compromiso no es un pecado ni una falla de carácter. Renunciar a tiempo a lo que no te corresponde es lo que te permite sostener con calidad lo que sí. Nadie sirve bien desde el resentimiento del que ya no puede más.

Aprender a decir que no

Un no sano es corto, agradecido y sin justificación larga: gracias por pensar en mí, en esta temporada no puedo. Las explicaciones largas invitan a negociar y suelen terminar en un sí de mala gana.

Y ten claro que decir que no a algo bueno es lo más difícil. En el servicio cristiano casi todas las oportunidades son buenas causas, y por eso la agenda se llena de cosas legítimas hasta que ya no queda nadie sano para hacerlas.

“

No estás agotado por hacer demasiado. Estás agotado por hacerlo solo y al ritmo de alguien más.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuáles de tus cargas actuales no venían en el paquete?
- ¿A qué le dijiste que sí por culpa y no por convicción?
- ¿Quién está en el yugo contigo, en la práctica y no en la teoría?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe la lista de tus compromisos y marca cada uno con convicción, costumbre o culpa. Escoge uno de la columna de culpa y suéltalo esta semana con una frase corta y agradecida.

El reposo que queda

10

Un descanso que no depende de tu agenda ni de tus logros

La carta a los Hebreos hace un movimiento inesperado. Repasa la historia de Israel entrando a la tierra prometida y concluye que aquello no fue el descanso definitivo, porque queda un reposo para el pueblo de Dios. Es decir, hay un descanso que ninguna circunstancia, ninguna casa propia y ningún logro alcanzan a darte.

Y añade una frase que aterriza todo lo que hemos visto: el que ha entrado en su reposo, también ha reposado de sus obras, como Dios de las suyas. Reposar de las propias obras significa dejar de trabajar para probar algo. No es dejar de trabajar; es dejar de trabajar para justificarse.

Ese es, en el fondo, el descanso radical del título. No consiste en tener más tiempo libre, porque hay gente con mucho tiempo libre y ninguna paz. Consiste en vivir sin la presión de tener que ganarse un veredicto que ya fue dado. El resto, los horarios, las prácticas y los apagones, son formas de habitar esa verdad en el cuerpo.

Por eso no te propongo un plan perfecto. Te propongo empezar por un bloque en la semana y sostenerlo tres meses, con la libertad de fallar sin culpa y volver. Los ritmos se aprenden como se aprende un idioma: mal al principio, con errores, hasta que un día uno sueña en ese idioma sin darse cuenta.

*Por tanto, queda un reposo para el pueblo de Dios.
Porque el que ha entrado en su reposo, también ha
reposado de sus obras, como Dios de las suyas.*

HEBREOS 4:9-10 (RVR1960)

El descanso en las temporadas imposibles

Habrás temporadas en las que no puedas cumplir nada de esto: un recién nacido, una enfermedad en la familia, una crisis económica. En esas etapas el reposo no está en la agenda, está en la confianza y en dejarse ayudar, que suele ser lo más difícil.

La promesa de Éxodo es sencilla y sirve para eso: mi presencia irá contigo, y te daré descanso. No dice que las circunstancias cambiarán primero. Dice que hay una compañía que va contigo por dentro de las circunstancias.

Empezar pequeño y sostenerlo

El error clásico es diseñar el reposo perfecto, cumplirlo dos semanas y abandonarlo. Es mejor empezar por algo tan pequeño que casi dé pena: dos horas el sábado en la tarde, sin celular, con alguien que quieras.

Sostener algo pequeño durante meses transforma más que un plan grande de tres domingos. El reposo, como la tierra, no responde a las intervenciones intensas sino a la constancia de dejarla quieta.

“

El descanso radical no es tener más tiempo libre. Es dejar de trabajar para probar algo que ya está probado.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué estás tratando de probar con tu ritmo de vida?
- ¿Qué bloque pequeño podrías sostener durante tres meses seguidos?
- ¿Qué te cuesta más: parar o dejarte ayudar?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge un solo bloque de descanso semanal, escríbelo en el calendario de los próximos tres meses y cuéntaselo a una persona que te pregunte cómo va. Empieza esta semana, aunque sean dos horas.

Lo que crece en barbecho

Los campesinos tienen una palabra bonita para la tierra que se deja descansar: barbecho. Y saben algo que desde afuera no se ve. En apariencia, un terreno en barbecho no está haciendo nada. En realidad, ahí abajo se está recomponiendo la materia orgánica, vuelven los microorganismos y se recupera lo que el cultivo se llevó. El descanso no es ausencia de trabajo; es otro trabajo, invisible y más profundo.

Contigo pasa lo mismo. En las horas en que no produces nada, el cuerpo repara tejido, la memoria consolida lo aprendido, el sistema nervioso baja, y aparecen las ideas que no llegaron en toda la semana de esfuerzo. Lo que llamamos perder el tiempo suele ser la parte del proceso donde de verdad se está construyendo algo.

Y si todo esto te llega en una temporada en que no puedes parar, quédate al menos con lo esencial: tu valor no se calcula, la meta no se va a correr para siempre y no estás solo en el yugo. Empieza por veinte minutos esta semana. Si el agotamiento no cede aunque descanses, consúltalo con un profesional, porque hay cansancios que necesitan tratamiento y no solo un domingo libre.



Que Dios te dé el sueño que promete a sus amados y la valentía de parar cuando todo grite que sigas. Que puedas soltar las cargas que nunca te tocaron y llevar las tuyas acompañado. Que tu casa aprenda a descansar junta, que tu mesa se alargue sin afán y que en la quietud, cuando por fin se apague el ruido, escuches ese silbo apacible y delicado que solo se oye cuando uno deja de correr.

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

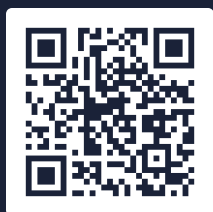
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes,
donde también puedes descargar
los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia