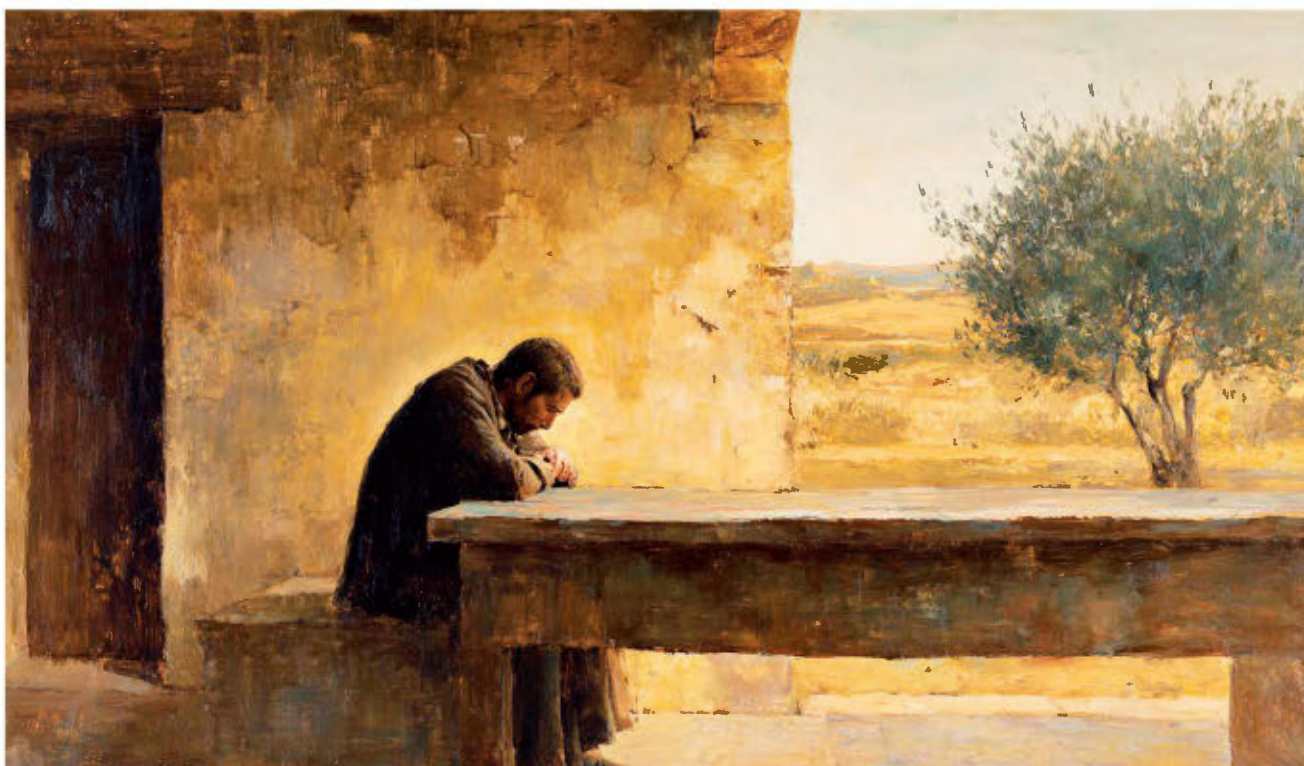


# AL BORDE DEL POZO



EL cansancio verdadero –el del alma– suele disfrazarse de normalidad. Uno aprende a convivir con él como con un ruido de fondo: siempre está, pero ya no lo escuchas. Llego al verano con la agenda llena y el corazón vacío, o al menos así me siento. Vacaciones, sí. Descanso, en teoría. Pero llevo semanas arrastrando una sed extraña, una inquietud que ni el silencio ni el sueño logran calmar.

En este reposo impuesto por el tiempo, comprendo que el descanso no es mera pausa: es un acto de resistencia contra la prisa del mundo, un acto de cuidado hacia uno mismo. Cada instante de calma se vuelve un pequeño milagro, un espacio donde el cuerpo se reencontra con su ritmo natural y el alma, con su voz olvidada. Descansar deja de ser un lujo: se convierte en la noble tarea de escucharse, en la dignidad de permitir que la vida vuelva a entrar sin prisa, sin miedo, sin culpa.

El lugar no tiene nada de extraordinario. Un pequeño pueblo del interior, calor seco, una casa prestada, pocos planes. Acepto ir casi por obligación, como quien obedece al cuerpo cuando este ya no puede más. Me repito que necesito parar, pero en realidad lo que quiero es huir. Huir de las urgencias, de las notificaciones, de las expectativas, de la presión invisible de tener que rendir siempre, incluso en el descanso.

LA PRIMERA MAÑANA salgo a caminar temprano, cuando el sol aún no quema. El camino de tierra lleva a una vieja fuente de piedra, restaurada hace años, que los vecinos siguen llamando «el pozo». No es profundo ni antiguo como los de las Escrituras, pero conserva algo esencial: allí se va a buscar agua. Me siento en el borde, sin prisa. El móvil, por una vez, queda silencioso en el bolsillo.

Al poco tiempo llega un anciano del pueblo, caminando despacio por el sendero polvoriento, apoyado en su bastón. Su rostro está surcado por los años, pero sus ojos brillan con una calma que parece conocer la vida entera. Se sienta a mi lado sin prisa y comienza a hablar, con voz baja y pausada.

Me habla de la sabiduría de la vida, de cómo cada estación tiene su ritmo y cada momento su regalo. Me recuerda que el silencio no es vacío, sino espacio donde todo puede escucharse: el viento entre los árboles, el murmullo del agua, los propios latidos. Me habla de los frutos del descanso, de cómo aprender a detenerse no es perder el tiempo, sino aprender a verlo multiplicado. «Ver pasar la vida como un regalo –dice– te enseña que no todo requiere acción inmediata, que muchas cosas se revelan solo cuando aprendemos a esperar».



El descanso en este tiempo me invita a ello. Me recuerda que sentarme, escuchar, contemplar, no es evasión: es un modo de integrarme en el flujo de la vida, de recibir lo que llega sin apuro, de aprender a valorar la sencillez de lo cotidiano. Cada palabra del anciano resuena como un eco del verano mismo: lento, paciente, lleno de presencia. Y me hace ver que el descanso es también un tiempo de gracia: un espacio para dar gracias al que me ha creado, para reconocer los dones que recibo sin merecerlos y dejar que la vida, en su ritmo y silencio, se convierta en oración de gratitud.

★

SUS palabras son como el diálogo de Jesús con la samaritana: «Dame de beber». Durante años he leído ese pasaje como la historia de una conversión espectacular, de una mujer con un pasado complicado que se encuentra con la verdad. Pero esta mañana, junto al pozo de piedra, algo se desplaza en mi mirada. Ya no

### **El descanso verdadero comienza cuando dejas de demostrar y empiezas a recibir.**

veo solo el pecado de la samaritana, sino su cansancio. Su hora: el mediodía, cuando nadie va al pozo porque el calor es insostenible. Su soledad. Su manera de evitar miradas. ¿No hago hoy lo mismo?

Vivo corriendo de pozo en pozo, buscando agua en horas impropias, intentando saciar la sed cuando nadie me ve. Cambian los nombres, pero no la dinámica: éxito, reconocimiento, control, consumo, distracción. Bebo, sí, pero la sed vuelve. Siempre vuelve.

Jesús le pide de beber. Ese gesto me desarma. No empieza acusando ni enseñando. Empieza necesitando. Se pone en manos de la otra. Le da a la mujer la posibilidad de ser don. ¿Cuándo dejas que alguien vea mi necesidad sin justificarla?

El descanso verdadero comienza ahí, lo entiendo ahora: cuando dejas de demostrar y empiezas a recibir.

En nuestra cultura el descanso es funcional. Descansamos para rendir más, para volver al ritmo, para no rompernos del todo. Incluso el ocio se gestiona con eficacia. Pero el descanso bíblico es otra cosa: es encuentro. Es relación. Es volver al origen. Dios descansa el séptimo día



no porque esté cansado, sino porque contempla, porque se complace, porque habita lo creado.

Jesús descansa junto al pozo porque ahí se da una cita.

Mientras escucho al anciano, comprendo que hay un paralelo sutil con la escena del Evangelio: Jesús descansa junto al pozo porque ahí se da una cita. La samaritana no viene buscando a Dios; viene buscando agua. Yo tampoco he venido a este pueblo buscando una experiencia espiritual. Solo quiero desconectar. Pero, como aquel pozo antiguo, estos encuentros me recuerdan que Dios, paciente, sabe esperarme en lo ordinario. En los lugares donde creo que no pasa nada.

—Si conocieras el don de Dios...

Esa frase me acompaña en estos días de verano. El don de Dios no es una cosa, ni una solución, ni una técnica para gestionar mejor el estrés. Es una Presencia. Alguien que conoce mi historia sin escandalizarse y que, aun así, me toma en serio. Jesús no relativiza la vida de la mujer, pero tampoco la reduce a ella. La mira entera.

Vivo agotado porque vivo fragmentado. Porque muestro una parte y escondo otra. Porque sostengo imágenes que no me sostienen a mí. El descanso que Jesús ofrece es integración: «Ven tal como eres». Sin maquillaje espiritual. Sin currículum moral.

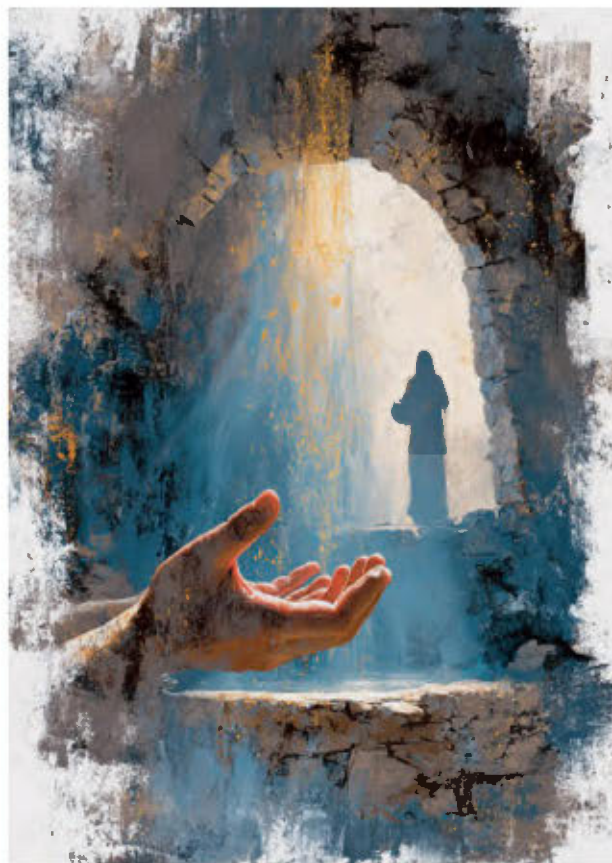
Sentado junto al pozo, comprendo que tengo cinco maridos simbólicos: proyectos que prometen plenitud y no la dan, compromisos asumidos sin libertad, expectativas ajenas convertidas en ley, gestos de aprobación, pero no de amor. Y el sexto —el que «no es mi marido»— es mi propio miedo a parar del todo, a quedarme a solas conmigo y con Dios.

Jesús no se va cuando la conversación se vuelve incómoda. Tampoco se va ahora cuando toco mis verdades. Al contrario: ahí se vuelve más cercano.

La samaritana deja el cántaro. Ese gesto es clave. Deja lo que había venido a buscar porque encuentra algo mayor. Deja su instrumento de trabajo, su seguridad, su excusa. Y corre a anunciar.

El cántaro, lleno de agua, se convierte en metáfora del descanso: aquello que creo imprescindible —mis rutinas, planes, seguridades...— queda a un lado cuando descubro que hay algo más profundo que sacia la sed del alma. Dejar el cántaro es permitirme reposar sin condiciones, soltar las cargas que cargo por miedo, por deber, por la necesidad de control. Es confiar en que, aunque mis manos queden vacías, la vida, la gracia y la presencia de Dios llenarán lo que realmente necesito.

El descanso no termina en mí mismo. Cuando descanso en Dios, algo se reordena y se vuelve comunicable. No por obligación, sino por desborde. Como el cántaro



que queda junto al pozo, mi descanso se vuelve fuente: de atención a los demás, de paciencia, de creatividad, de amor. Soltar el cántaro no significa perder, sino aprender que recibir y descansar es también dar, y que la verdadera plenitud surge cuando me permito estar plenamente presente, sin prisas, sin máscaras, sin exigencias.

A lo largo de estos días, aprendo a dejar mi propio cántaro. A no medir el tiempo. A rezar sin palabras. A caminar sin auriculares. A leer el Evangelio despacio, como quien escucha una historia que ya conoce, pero necesita oír de nuevo. A participar en la Eucaristía

no como tarea, sino como descanso: sentarme a la mesa donde Otro sirve.

Descansar no es hacer menos, sino amar mejor. El anciano ahora se levanta y se aleja del pozo, despacio, sin prisa, dejando tras de sí una sensación de paz y atención. Su presencia permanece en el aire, como una enseñanza silenciosa: que descansar también significa confiar, soltar, permitir que otros continúen su camino mientras uno conserva lo recibido en el corazón.

Su partida no es abandono, sino invitación. Así como el agua del pozo sigue fluyendo cuando uno se aleja, lo aprendido en el descanso se mantiene activo en

## **Descansar no es hacer menos, sino amar mejor.**



la vida cotidiana. Cada gesto de quietud, cada instante de escucha y contemplación, se convierte en semilla que fructifica en paciencia, gratitud, bondad y atención hacia los demás.

Descansar es reconocer que no todo depende de mí, que puedo entregarme a la vida sin aferrarme, y que en esa entrega algo crece silencioso, dentro y fuera de mí. El anciano se va, y sin embargo su enseñanza sigue: que la verdadera plenitud nace de la quietud, que la gracia se recibe en el silencio y que el descanso no es solo pausa, sino preparación para vivir con más apertura, con más cuidado y con más amor.

Pienso en Jesús, que descansa junto al pozo: Él también se levanta después de beber, después de encontrarse, después de recibir y ofrecer. Su descanso no es inmovilidad, sino integración: un tiempo de pausa que da lugar a la acción, un momento de quietud que fecunda el resto del camino. Como el anciano y como Jesús, el descanso verdadero me enseña que detenerse no es ausencia de vida, sino preparación para vivir más plenamente, más atento, más capaz de dar y de recibir.

Jesús dice: «Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió». Para Él, el descanso no es huida del mundo, sino fidelidad a la misión recibida. Pero esa fi-

delidad nace del encuentro. Sin pozo no hay envío. Sin conversación no hay anuncio.

★

VUELVO a casa distinto, aunque por fuera todo sigue igual. Las obligaciones regresan, el ritmo se acelera de nuevo. Pero algo cambia en el centro. Ya no busco descanso como quien busca anestesia, sino como quien vuelve a una fuente.

El pozo sigue ahí. En el Evangelio, en la oración sencilla, en el encuentro honesto conmigo mismo, en la comunidad, en los sacramentos. No siempre es un lugar cómodo. A veces es mediodía y hace calor. A veces me encuentra cuando no quiero ser visto. Pero siempre hay Alguien esperando, cansado del camino, dispuesto a conversar.

El verano pasa. Como pasan todos los veranos. Pero la sed permanece si no aprendo dónde beber.

Ojalá este tiempo me conceda la gracia de sentarme. De dejar de huir. De escuchar la voz que dice, sin reproche y sin prisa: «Dame de beber». Porque cuando Dios pide algo, en realidad está a punto de regalar descanso.