

Bueno, pues en primer lugar quiero daros la bienvenida.

Bueno, daros también las gracias por estar aquí porque sin vuestra presencia pues el Descanser no es posible.

Y yo quería hacer, he hecho como tres o cuatro ideas claves que quiero compartir antes de entregarnos ya al primer ejercicio de experiencia de entrada que siempre hacemos en cada encuentro.

A ver, este descansar de verano es de alguna forma, significa retomar, porque espero que ya sí que lo podamos retomar de una manera continuada, pues lo que es un proceso.

Es decir, el Descanser no es una actividad aislada que hacemos x tiempo, sino que es un proceso.

Hay un itinerario y hay un camino.

1:15 Cuando preparaba el encuentro, yo digo, "jo, 2024, hace 20 años".

Parece mentira. 20 años, se dice pronto, que empezamos esta aventura. 20 años.

Entonces yo aquí quiero hacer dos cosas al principio.

Una es **un agradecimiento**.

A las personas, he puesto aquí entre comillas, he puesto fieles, pero entiendo que no es una fidelidad, por supuesto que no es a mi persona, sino que pienso que son personas fieles a sí mismas y al silencio y a su proyecto personal de crecimiento.

No creo en lo seguimos a las personas, sino que cada uno tiene que seguir su propio camino.

Como digo, hay ***agradecimiento a las personas fieles que sobre todo han permanecido***, porque hay algunas personas aquí que han estado en todos desde el principio.

Y eso es un valor revolucionario, la constancia y la permanencia, donde todo caduca a los quince días como el yogur.

2:30 Yo muchas veces he dicho a un público que tengo que agradecer a mis alumnos y alumnas del Descanser, es que como siguen viniendo, ***no me permiten vivir de las rentas***. ¿Por qué digo esto?

Porque, a ver, como estamos reiniciando camino, es muy importante, y también para las personas que se incorporan nuevas, que en dos minutos tengáis una **visión de lo que ha sido este camino**.

Del 2004 al 2010, todos los encuentros del Descanser tenían *un marcado carácter estacional*, porque el descansar surgió inicialmente, me vino claro en un encuentro que yo hacía con el padre Moratiel, donde veía que al silencio le corresponde un cuerpo y que el cuerpo tiene que estar muy presente en el silencio.

Y entonces pues me lancé a esto, hice uno primero a ver qué tal, y bueno, pues a partir de aquí.

Entonces, yo desde el 2004 al 2010, todos esos años fueron descansar estacionales, donde fuimos *abordando la energía, el espíritu, la vibración de cada estación*.

Claro, yo iba observando, la primavera es la que es, no me vi en ventaja una primavera, como la primavera siempre es más o menos la misma.

Entonces, las personas que venían con cierta continuidad, yo veía que ya van incorporando a sus vidas esta conciencia estacional y esta danza de las estaciones.

Lo veía, por ejemplo, recordáis que en esos años todas las mañanas del primer día era dedicada a las posturas, estar de pie, sentarse, caminar, cosas.

Estuvimos años y años, un encuentro y otro en eso.

4:23 Ayer mismo me comentaba Carmela, está por aquí de Zamora, dice, es que yo, en el primer Descanser que hice, es que lo iba notando, cada vez que iba al comedor estaba más derecha, estaba de otra manera en el cuerpo.

Entonces, estuvimos muchos años trabajando esto.

Claro, ya cuando digo al grupo nos ponemos de pie, pues yo ya veo que la gente sabe ponerse de pie en su centro, pues no tiene sentido seguir ahondando en algo que la gente ya tiene incorporado.

Entonces, cuando yo ya vi que eso estaba más o menos, la gente lo tenía incorporado, digo, bueno, pues vamos a abrir un **ciclo de monográficos** y fuimos abordando **hasta el 2017** cada año distintos temas por año.

Un año fue el cuerpo del silencio, el cuerpo mental, el cuerpo emocional, cuerpo físico.

Un año que para mí fue precioso, fue la Mística del descanso.

Si recordáis que trabajamos Santa Teresa, el descanso como morada, la noche oscura del silencio, la llama de amor viva de San Juan de la Cruz.

Fue para mí un año muy bonito, especialmente ese Descanser.

5:23 Trabajamos, hicimos el trabajo también, dedicado también a parte de la sombra que vamos a retomar aquí.

Hicimos monográficos.

Y entonces sentí en un momento que como se incorporaron gente en esos años que no había estado en la primera etapa, hice un año dedicado a las estaciones.

De manera que lo que hacíamos era por el de primavera, trabajábamos lo que eran los ejercicios de los domingos, que eran los ejercicios propiamente de la estación.

5:53 Y ahí iniciamos ya en el 2018 cuando iniciamos esta tercera, y yo creo que ya definitiva, fase del Descanser, donde lo que estamos haciendo es vincular el descanso, el silencio con la autorrealización desde la visión de Antonio Blay.

Antonio Blay, no lo voy a explicar ahora, es simplemente una persona que hizo una aportación para mí sobrecogedora de todo el tema de la realización personal.

Y entonces lo que estamos haciendo, que es la etapa que estamos, es: yo estoy **reorganizando todo el cuerpo conceptual, la propuesta de Blay, la he desgranado por las estaciones.**

De manera que en otoño nos dedicamos a soltar, desapegarnos, hacernos cargos del personaje, es decir, de lo que no soy y de lo que quiero ser, que todo eso es personaje.

Otoño es para soltar, soltar el personaje, soltar lo que no soy.

¿Para qué?

Para que, ***en invierno, estación de la semilla y de la profundidad podamos conectar con mi ser esencial.***

Antonio Blay nos habla que yo soy energía, yo soy plenitud, amor, afectividad y yo soy inteligencia.

En primavera, ¿qué es lo que vamos a hacer?

Vamos a ir desplegando que florezcan esas tres dimensiones del ser.

Y una etapa que vamos a iniciar ya en los próximos encuentros va a ser interesante porque claro cada persona tiene más activo o más inhibido uno de los centros.

Entonces os voy a ir planteando los encuentros para que cada persona pueda ir conociéndose cuáles de los dos niveles necesita trabajarse más.

Será un poco el recorrido que vayamos haciendo.

Y primavera y verano, pues que eso florezca y verano es madurar, es reposar todo eso.

7:50 Ese es el **mapa de lo que hemos recorrido hasta aquí**.

Brevísimo, pero creo que os situáis en el punto que estamos.

Entonces la pandemia nos paró, pero no nos reparó.

Estamos, la sensación que yo tengo vibratoria es que estamos peor que antes de la pandemia.

En muchos aspectos que voy a procesar para compartir hablando a propósito del verano, y de cómo vivimos el verano.

8:19 Yo espero que este sea **un encuentro en el que nos reconciliemos con el verano**, con el calor y veamos y vivamos el calor desde otro lugar diferente al que habitualmente lo estamos viviendo.

Lo tengo que confesar porque la preparación del encuentro para mí ha sido como un re, ha sido muy inspirador para mí.

Cuando yo iba preparando las que me iban viendo cosas digo "jelines" y veía el sentido a muchas cosas que estamos viviendo en el verano y que no están en sintonía con lo que es el corazón, con la energía y el espíritu del verano.

Porque es otra cosa lo que nos mueve en verano.

Luego cada uno vive el verano como le dé la gana, pero por lo menos seamos conscientes.

9:00 Y junto a este agradecimiento a las personas que soy ya habituales aquí, pues la ***bienvenida especial a las personas que es la primera vez que participáis de un descansar***.

Esto es como no sé cómo decirte, es decir una persona va caminando y de pronto cuando llevamos kilómetros y kilómetros alguien se nos une al recorrido.

Pues bueno, así es la vida.

Y a veces yo me sorprendo de que personas recién llegadas y que captan las cosas con más profundidad que la persona que lleva diez años.

En eso me he hecho mucho más flexible porque me he dado cuenta que cada persona se une en su momento.

Esto es **un espacio de libertad** y cada uno entra y sale y permanece cuando quiere y como quiere.

En ese sentido, pues sí que os dio la bienvenida.

Y dos cosas.

A los que lleváis mucho tiempo las cosas que podáis pensar que ya las sabéis, no. Porque **la propuesta siempre es saborear lo que sabemos**, saber a que sabe lo que sé, que eso es el sabio.

Conocimiento tenemos, información tenemos.

Y yo cuando voy a los espacios pedagógicos, en el ámbito pedagógico siempre digo lo mismo: ¿qué lleva un maestro a la clase después de años y años de formación?

Pues lo que ha incorporado.

10:30 ¿Por qué las formaciones no nos transforman y fracasan?

Porque aprendemos una cosa y un curso y otro curso y un tema y otro tema y no los trabajamos, nos los incorporamos.

Y hasta que no está en el cuerpo no es conocimiento realmente nuestro.

Entonces en ese sentido pues abriros.

En esto mi nieto me está ayudando mucho a **redescubrirlo todo como la primera vez.**

Si llevo ya 20 años de Descanser, sí, yo os puedo decir por mí, yo vengo con la actitud de que es el primer Descanser que voy a dar después de 20 años y al menos quiero vivirlo desde ahí.

Para mí también cada Descanser es una ocasión para saborearlo de nuevo.

11:27 ¿Por qué aquí, en esta casa y ahora?

Bueno, primero comentaros que como dije la pandemia nos paró y la pandemia no solamente se lleva a muchas cosas, sino que se llevó también a nuestra Betania querida de Córdoba.

La casa de Córdoba cerró, no cerró, sino que la han vendido por algo que tenéis que saber y que es muy bueno tenerlo en cuenta cuando valoramos las cosas de las que podemos disponer.

Hemos tenido la suerte, porque ha sido una suerte del cielo, disfrutar los años que disfrutamos del Pocico, de Betania, de Guardamar, de las casas que nos han acogido.

Eso no lo quita nadie, que nos quiten lo bailado.

Pero es verdad que no es fácil, os lo puedo asegurar, yo llevo dos años buscando, no pensé que no, llevo dos años buscando casas, pero encontrar casas que nos puedan acoger grupos tan amplios, con habitaciones individuales, que nos ofrezcan lo que nosotros necesitamos, es que este silencio que vamos a disfrutar aquí, antes de bajar, pasar el túnel, porque esto ya lo digo, **cuando paséis el túnel es el paso de un umbral**, vais a pasar de un mundo a otro.

12:43 Pero cuál es el reto, esa imagen me viene bien deciros al principio, porque el tema es que ***mantengáis lo que vais a vivir aquí más allá del túnel***, porque es donde vais a poder ver la vibración de cómo se vive el verano y fuera.

Contemplar las caras de la gente, los movimientos de la gente, las aglomeraciones, las expresiones que oiréis, "oh, qué calor, oh, qué calor", va a ser una oportunidad para poder ***vivir fuera sin salirnos de dentro***, eso también nos va a dar esta ocasión.

Entonces las casas, como digo, no es fácil, esta es la primera vez que estamos aquí.

13:30 Entonces tenemos que recuperar lo que ha sido siempre, pues diría yo, la atmósfera y la identidad de nuestros encuentros, que es **un silencio escrupuloso** y si alguien no lo puede tolerar, de aguantar, para eso estoy yo, me busca y hablamos y vemos qué dinámica hacemos o cómo lo hacemos, pero en este sentido sí que os pido ya de entrada esta ***rendición al silencio, recuperar el silencio tanto personal como grupal***.

Pero me pasó algo con esta casa, ¿cómo fue?

Yo estoy buscando casas, pero claro cuando busco no encuentro.

Y estando dando una conferencia en Lanzarote, en unas jornadas que había de "EmoCuidando a los Educadores" que se va a hacer un programa en Canarias del cuidado de los educadores, es que fijaros, vamos a trabajar mucho el cuidado del cuerpo, ya Canarias que en esto va adelantado también, es plantear las comunidades educativas como espacios de cuidado personal, porque los índices de bajas laborales son terribles, es que estamos muy mal, estamos muy mal y por eso tenemos que cuidarnos y cuidarnos, cuidarnos y cuidarnos.

15:00 Pues nada, una chica que por cierto venía de Bélgica, no sé cómo fue que alguien me preguntó del Descanser, no sé qué, ah sí, y cuando ya estaba yo de vuelta en casa me manda el enlace de la casa y me dice que ya había estado aquí una vez de retiro, una casa que está diez minutos de la playa, en pleno centro... Claro a mí aquello no me cuadraba, yo no tenía la imagen de Málaga y cómo va a estar en pleno centro, va en diez minutos de la casa, en la montaña, no está en la montaña, está en la energía de la montaña, eso es verdad, la energía de la montaña y a diez minutos en la playa y está todo a diez minutos.

Digo no, no puede ser, total que tengo que ir, tengo que ir, ver la casa, ver dónde está, comer aquí, saborear la comida, ver a las hermanas, respirar la casa y estuve dos días aquí, que fue lo que compartí con vosotros cuando dije que veníamos aquí.

Y nada, pues aquí estamos, porque siento que la casa me encontró a mí, más que yo a la casa y por eso intuyo, pero a veces las intuiciones también son erróneas, a veces es más el anhelo de uno mismo, el deseo de uno mismo, por eso hay que estar muy abiertos a que lo mismo no es, no lo sé, para este Descanser ya lo es.

16:10 Bueno este Descanser de verano, sí, ya lo he comentado, como primer reto que yo me plantearía como grupo y personal es **recuperar la hondura y la exquisitez del silencio personal y de grupo.**

¿Esto qué significa?

Que el silencio no es cerrar la boca, yo puedo cerrar la boca, pero si estamos todo el día gesticulando, si estamos en un parloteo continuo con las manos, que eso no significa que en un momento, porque surja que se te escape un gesto mínimo, vale, eso no te puede crear silencio, pero lo otro es distinto.

Entonces en el comedor, en los paseos, en todo, cuidar ese silencio personal.

Ya siempre mando el texto amplio de tres o cuatro páginas que da sentido a por qué nos mantenemos en silencio.

El título, no penséis que yo los títulos los improviso, porque procuro que el título, recoja el título como el nombre del encuentro, recoja en la brevedad del enunciado todo lo que hay dentro, que eso es lo que tiene que ser un título.

17:23 Y entonces el título es "*Veranear a la sombra del descanso y madurar a la luz del silencio*".

¿La sombra qué es?

La sombra es ese espacio ahí fuera que buscamos para resguardarnos del calor.

Uno busca la sombra, pero la luz del Corazón, la luz de lo que somos, no hay que buscarla, porque ya sabemos dónde está, hay que salir a su encuentro.

18:05 Entonces **el trabajo recoge las dos cosas, la parte de descanso, descanso a la sombra**, vamos a *dar pautas un poco de todo lo que es el descanso en verano, y además también nos está adelantando ya lo que va a ser la propuesta de los cursos que continúan a este.*

¿Por qué?

Porque estamos diciendo, descansar a la sombra del descanso, a la sombra de los árboles, porque el encuentro de otoño se va a titular "**La sombra del personaje es muy alargada**". En él nos vamos a dedicar a soltar la sombra del personaje, la sombra como se refleja en el cuerpo, en la respiración, en nuestras conductas, será el trabajo de otoño.

18:50 Por último, va a ser un descansar, siempre lo son, pero este le voy a dar todo ese que hay más conciencia a que es **un encuentro muy corporal**.

Ya sabéis que para mí **el cuerpo es un cuerpo de cuerpos**, el físico, el mental, el emocional, el espiritual, pero de todos ellos el más frágil, el más vulnerable, el más denso es el cuerpo físico.

Y, los que ya habéis hecho encuentros conmigo, ya hace años, que en muchos momentos de los ejercicios os reitero muchas veces esta especie de frase o mantra, que es "**te atiando, te cuido y te honro**".

Al cuerpo físico, al músculo, al estómago que no digiere, al ojo que cada vez ve menos, a la rodilla que no puede subir y bajar unas escaleras.

Yo también he tenido problemas de rodillas y lo compartiré, cómo me lo trabajé y cómo hice esa labor.

También deciros que es muy autobiográfico este Descanser, porque voy a compartir muchas cosas de las que yo he ido usando en mi propia vida con mi cuerpo, y que he visto que me han funcionado bastante bien, y es lo que quiero compartir.

Luego las probáis y si no os sirven, pues las apartáis.

En ese sentido, va a ser también muy experiencial.

20:13 Lo que vamos a hacer, empezamos ya esta noche, porque después del ejercicio inicial y de un primer ejercicio, es el "**te atiando**".

Lo que vamos a hacer esta noche es, **¿a qué vamos a atender?**

En primer lugar, vamos a **atender a nuestra lengua**, que es la gran herramienta de trabajo nuestro.

Y luego vamos a hacer un trabajo de **atender el cuerpo, atender es cuidar, con las manos**, porque va a estar muy presente también las manos, *las manos que escuchan, las manos que sanan y tocan, las manos que bendicen*, va a estar muy presente también el trabajo del tema de las manos.

Y vamos a hacer este "te atiando".

Esta noche haremos "te atiando" de la lengua, y luego atender a todo el cuerpo.

La primera parte es escuchar al cuerpo.

20:55 Entonces vamos a usar las manos como fonendos, como la mano que escucha. Mañana traeré la mano que además de escuchar, sana. Y luego, final por noche, en el "te honro" es la mano que bendice al cuerpo, porque las manos y los brazos son una extensión del corazón.

21:22 El corazón es el órgano del verano. Y además es una metáfora que representa nuestro ser esencial. Luego es mi ser esencial, lo mejor de mi misma, el que va a escuchar, va a tocar, va a acariciar y va a bendecir a mi cuerpo físico.

Es una reconciliación, para mí lo ha sido también, e iré contando a lo largo del encuentro algunas anécdotas personales de estos meses últimos, es un reconciliarnos con nuestro cuerpo, es un cuidarlo, de otra manera a como se cuida ahí fuera. Que también eso lo veremos.

22:00 Entonces va a haber como diremos **tres ejes**.

Uno, todo el trabajo de *esta noche y mañana*, que es **el cuerpo del verano y el verano en nuestro cuerpo**.

Porque ya veremos, *una primera forma que tenemos de cuidar al cuerpo es teniéndolo en sintonía con la energía del verano*.

Entonces ese será el recorrido que iremos haciendo mañana.

22:28 He buscado **ejercicios**, porque también sabía que íbamos a estar un poquito apretados aquí, **que implicaran el menor movimiento expansivo posible**, para eso luego vamos a tener, ya lo comentaré después, ejercicios con Esther, y *ejercicios que sean tan discretos que los podáis practicar en la playa, aquí en vuestra habitación y en vuestra vida cotidiana*.

Ejercicios que son tan discretos que lo podemos hacer en cualquier momento. Ahí he estado un poco eligiendo con ese criterio también.

23:00 Luego cuerpo del verano y el verano en el cuerpo. El **miércoles** lo dedicaremos al **cuerpo de la autorrealización**, es decir, ya vamos a **conectar con lo que Blay nos aporta, vinculándolo al verano y a la autorrealización**.

Entonces veremos *qué cosas, qué elementos del paisaje de la estación del verano se corresponden con los elementos que definen, según Blay, una persona autorrealizada*.

23:31 Y, por último, *jueves y viernes*, donde nos centraremos más en **el cuerpo del silencio y la experiencia personal de silencio**.

Nos vamos ya entonces al **primer ejercicio, experiencia**, que vamos a hacer.

Hay una cosa que sí, lo voy a escribir aquí, eh, porque así lo hago despacito y se os queda conforme lo escribo, que es “*la conciencia intensifica el gesto*”.

24:03 Entonces, **¿qué es lo que vamos a hacer ahora?**

Primer ejercicio, esto es una cosa que siempre os suelo comentar, ¿no?

En el contexto del verano, esto lo comento prácticamente siempre, que la sociedad, el verano lo abre con **la operación salida**, la DGT, ¿verdad?

Y nosotros lo que hacemos siempre para empezar, un de los elementos es **la operación entrada**, porque todo el Descanser en realidad *no es un salir, es un regresar*.

Vosotros habéis hecho algunos muchos kilómetros, pero en el fondo **habéis salido para regresar, para regresar en primer lugar a vuestro cuerpo y a vuestro corazón**, y esto sí que es importante.

El silencio, recuerdo que lo decía mucho Moratíel, o sea, el silencio no ocurre en la casa en la que estamos, no ocurre en el Pocico, no ocurre en Betania, **el silencio siempre ocurre dentro de cada uno**.

Así que directamente nos vamos a ir ya, ~~había puesto más notas, pero las he dado en la tienda, con el material~~, directamente nos vamos al regazo del suelo, nos tumbamos con la piernas extendidas o flexionadas, como prefiráis, para este primer ejercicio que he titulado “*Entrar en nuestro cuerpo, regresar a nuestro Corazón*”.