

Dulces sueños

Autor:: Ester Shechter
enero 12, 2021



¿Qué tal dormiste anoche? ¿Y la noche anterior? La ansiedad por la incertidumbre de las circunstancias sanitarias, económicas e incluso políticas que estamos viviendo en estos tiempos pasa factura y el insomnio hace estragos.

A esto se une un descenso de la actividad física y un mayor consumo de “alimentos” que dificultan la digestión y aumentan nuestra irritabilidad como dulces, bebidas con cafeína y comida chatarra en general. Y ¿para qué esforzarse en acostarse temprano si al día siguiente no hay que ir a trabajar? Algunos sí trabajan, desde casa, pero ya que se ahorran el tiempo que les consumía antes ir al lugar de trabajo aprovechan para dormir un poco más... se supone. En realidad no duermen más, duermen menos porque se acuestan más tarde, mucho más tarde que antes de las cuarentenas, los encierros, los toques de queda y otras medidas que se toman

para acabar con la pandemia de una vez por todas.

La ansiedad por la incertidumbre de las circunstancias sanitarias, económicas e incluso políticas que estamos viviendo en estos tiempos pasa factura y el insomnio hace estragos.

En fin, este cúmulo de circunstancias hace que en lugar de tener una vida más saludable esté sucediendo todo lo contrario. Tenemos la posibilidad de quedarnos en casa y cuidar de la familia de forma personal y sin intermediarios, de cocinar recetas elaboradas y deliciosas y de hablar con amigos a los que teníamos olvidados pero la verdad es que esta realidad nos sobrepasa. Las parejas no están acostumbradas a convivir tanto tiempo juntas, los niños se ven obligados a estar 5 horas frente a la pantalla del ordenador y el estado de ánimo no invita a meterse en la cocina durante 2 horas a preparar esa receta que vimos hace tiempo. Y, para colmo de males, el insomnio. Ese acompañante pegajoso que vive de recordarte todas las decisiones que has tomado en tu vida desde que cumpliste 5 años.



Ya que dormir es necesario, y si no que se lo pregunten a

cualquier madre del mundo, vamos a ver qué podemos hacer por mejorar este punto. Obviamente HaShem ya había pensado en esto y nos ha dejado una fórmula perfecta que funciona mejor que las píldoras de melatonina. Se llama “Kriat Shemá al Hamitá” y tiene patente de Torá así que no podrás encontrar ninguna solución que sea de mejor calidad. No la venden en las farmacias, pero la encontrarás en tu sidur.

Esta fórmula mágica, una receta cuidadosamente preparada por nuestros Sabios siguiendo la Torá, es ideal para ir a dormir con la mente clara, limpia y libre de culpas. Cada noche reafirmamos nuestra emuná en que HaShem es Uno y Único y perdonamos a los que nos han ofendido. Haciendo este rezo con concentración, pensando en cada palabra y en su significado y sintiendo verdaderamente cada frase estamos liberando a nuestra mente para que entre en el sueño de forma liberada.

El sueño es una parte importante del día, sobre todo para nuestra alma que en ese momento se despega de la fisicidad del cuerpo para estirarse un poco y tomar conciencia de la cercanía de HaShem.

Veamos el descanso desde un punto de vista holístico: cuerpo, mente y alma a la vez. Hay que preparar el cuerpo usando un pijama cómodo, una cama con colchón apropiado, una almohada de la rigidez justa y unas sábanas limpias con mantas cálidas (según lo requiera el tiempo). Preparamos la mente relajándonos, apagando la luz y cerrando la ventana para que no entre ruido. Y preparamos nuestra alma haciendo Kriat Shemá al Hamitá para que estemos preparados para todo, dejando nuestra alma tranquila y en paz tras proclamar la Unicidad de HaShem y perdonar todo lo que estaba pendiente.

Si sigues todos estos pasos gozarás de un sueño reparador. Que tengas dulces sueños.