Elul: simplificar la vida

Autor:: □□□□□□ □□□□□
agosto 15, 2021

La vida de la mayoría de la gente da vueltas y vueltas como en la proverbial rueda del hámster… hasta que llega el mes de Elul – el momento de hacer un stop y simplificar todo!

Señoras, ¿verdad que la vida puede complicarse mucho? De tan ocupadas que estamos, no sabemos ni por dónde empezar. Las obligaciones, los compromisos, el trabajo, las tareas domésticas, las cenas, los amigos, los niños, los plazos, los gastos. Si no es una cosa, es la otra. Estamos dando vueltas como en la proverbial rueda del hámster. Incluso el Shabat y las fiestas pueden ser un sinfín de trabajo y de recibir invitados…

Pero entonces llega Elul: el momento de hacer un stop y simplificar todo lo que puedas. Esto es crucial si queremos tener tiempo y espacio en la cabeza para hacer un buen recuento de nuestra vida y hacer teshuva por esos ámbitos de la vida en los que nos hemos desviado. Para obtener resultados óptimos, tenemos que conectarnos con la energía de nuestro corazón, esa parte de nosotros que nos permite saber qué es lo correcto. Y para conectarnos con nuestro corazón, necesitamos tiempo, espacio y tranquilidad.

Señoras, ¿verdad que la vida puede complicarse mucho? De tan ocupadas que estamos, no sabemos ni por dónde empezar. Las obligaciones, los compromisos, el trabajo, las tareas domésticas, las cenas, los amigos, los niños, los plazos, los gastos. Si no es una cosa, es la otra. Estamos dando vueltas como en la proverbial rueda del hámster

He aquí algunas ideas para reducir la velocidad y simplificar un poco la vida en estos días:

Di mucho más NO. En otras palabras, no te comprometas en exceso ni te agendes demasiado.

Organiza tu casa eliminando todo lo que no sea necesario o, al menos, algunos puntos conflictivos tales como las estanterías, los armarios y la cocina.

Guarda en el armario algunos de los juguetes de los niños: deja que jueguen con menos, ¡te sorprenderá lo concentrados que van a estar!

Planifica el día de mañana y la lista de tareas la noche anterior.

Haz que los niños preparen la ensalada para la cena.

Deja el teléfono. Sí, el teléfono: déjalo. Establece horarios de mañana, tarde y noche en los que esté APAGADO.

Come sano y reduce la cantidad de comida basura que comen los niños.

Este mes, dejé de lado toda una parte de mi negocio, recortando la mitad de las horas que normalmente dedicaba a mi trabajo. También me tomé unas horas el otro día para ordenar algunos puntos conflictivos de la casa a los que no había prestado atención en los últimos meses para que, incluso cuando la casa se desordene, esté bajo control y no me estrese ni me distraiga. Por último, planifiqué un menú de dos semanas para la cena que utilizaré en forma alternada durante las próximas cuatro semanas y dejé la tarea de preparar la ensalada en manos de mis hijos.

Hice esto porque sentí que necesitaba tiempo extra y mucho más espacio en mi cabeza para rezar, para cuidarme y, sobre todo, tomarme tiempo para conectarme con mi corazón y conectarme con mi verdadero ser, esa chispa del Santo Bendito Sea, del Todopoderoso.

Te deseo mucho éxito y que puedas aprovechar al máximo la oportunidad que te ofrece Elul. ¡Hashem te está esperando!