

# Un mundo ideal

Autor:: Ester Shechter  
diciembre 13, 2020



Fumar mata. De sobra es sabido que el tabaco es perjudicial para la salud, pero es adictivo y, como todas las adicciones, su consumo es difícil de controlar. Incluso algunos dirán que imposible.

Hoy en día muchas personas optan por fumar marihuana en lugar de o en adición a fumar tabaco. Y lo hacen para evadirse, para relajarse, para tranquilizarse. Vivimos hoy en una situación en el mundo entero en la que muchos sufren de ansiedad y lo solucionan con un porro. Sin embargo, esa es una solución bien temporal. Solamente dura unas horas en el mejor de los casos. Y luego, ¿qué? Después de nuevo vuelven a sentirse deprimidos y vuelven a solucionarlo con otro cigarro o con más hierba.

Cada caso y cada persona es un mundo, pero por lo general muchos de estos porros se pueden evitar si la persona presta

atención a lo que está sucediendo realmente a su alrededor e identifica cuál es la causa de su estrés, eso que le motiva a tener una adicción que está dañando su cuerpo y nublando su mente.

*Vivimos hoy en una situación en el mundo entero en la que muchos sufren de ansiedad y lo solucionan con un porro. Sin embargo, esa es una solución bien temporal. Solamente dura unas horas en el mejor de los casos. Y luego, ¿qué?*

En la identificación del motivo que lleva a la adicción juega un papel muy importante la conexión que uno tiene con HaShem. Al dedicar cada día una hora de nuestro tiempo a realizar hitbodedut, la salud mental se ve fortalecida. Al exponer al Creador del Universo nuestras preocupaciones nos hacemos conscientes de aquellas situaciones que nos causan estrés. Al pedir ayuda a HaShem para superar los obstáculos que nos encontramos en el día a día encontramos a un aliado para toda la vida que nos va a ayudar a mejorarnos como seres humanos.

Cuando admitimos nuestras limitaciones y pedimos ayuda estamos siendo sinceros con nosotros mismos y aclaramos en nuestra mente qué es lo que podemos y qué es lo que no podemos (temporal o definitivamente) llevar a cabo. Al tener claros estos límites nuestra mente acepta la realidad de nuestra existencia y asume los hechos de una forma más sana y menos estresante. Esto conlleva a una forma de vida más tranquila y relajada.



Hacer hitbodedut es ser sinceros con nosotros mismos y con Quien nos ha creado. Y esa sinceridad, ese momento de honestidad pura y clara que solo podemos llevar a cabo ante el Creador del Mundo, es lo que nos lleva a tener claridad y salud mental. Uno podría pensar que es todo lo contrario, que al hacer manifiestos nuestros problemas entonces podemos caer en la depresión pero en realidad no es así. Enfrentarnos a nuestras limitaciones nos hace ser más fuertes, más independientes y a pedir ayuda en caso de ser necesario.

Muchos problemas de salud se podrían haber ahorrado tantas personas si hubieran sabido de la existencia y la prácticamente obligación de hacer hitbodedut cada día. Estos minutos de terapia personal totalmente gratuita son una garantía para mantener la cordura en estos tiempos raros que estamos viviendo.

Piénsalo, no pierdes nada por dedicar unos minutos de tu vida a charlar con tu Creador y los beneficios son tan grandes que no se pueden contar porque es algo individual y totalmente personal que cada persona debe vivenciar individualmente. Comenzar es muy sencillo y continuar es prácticamente adictivo, más que los cig