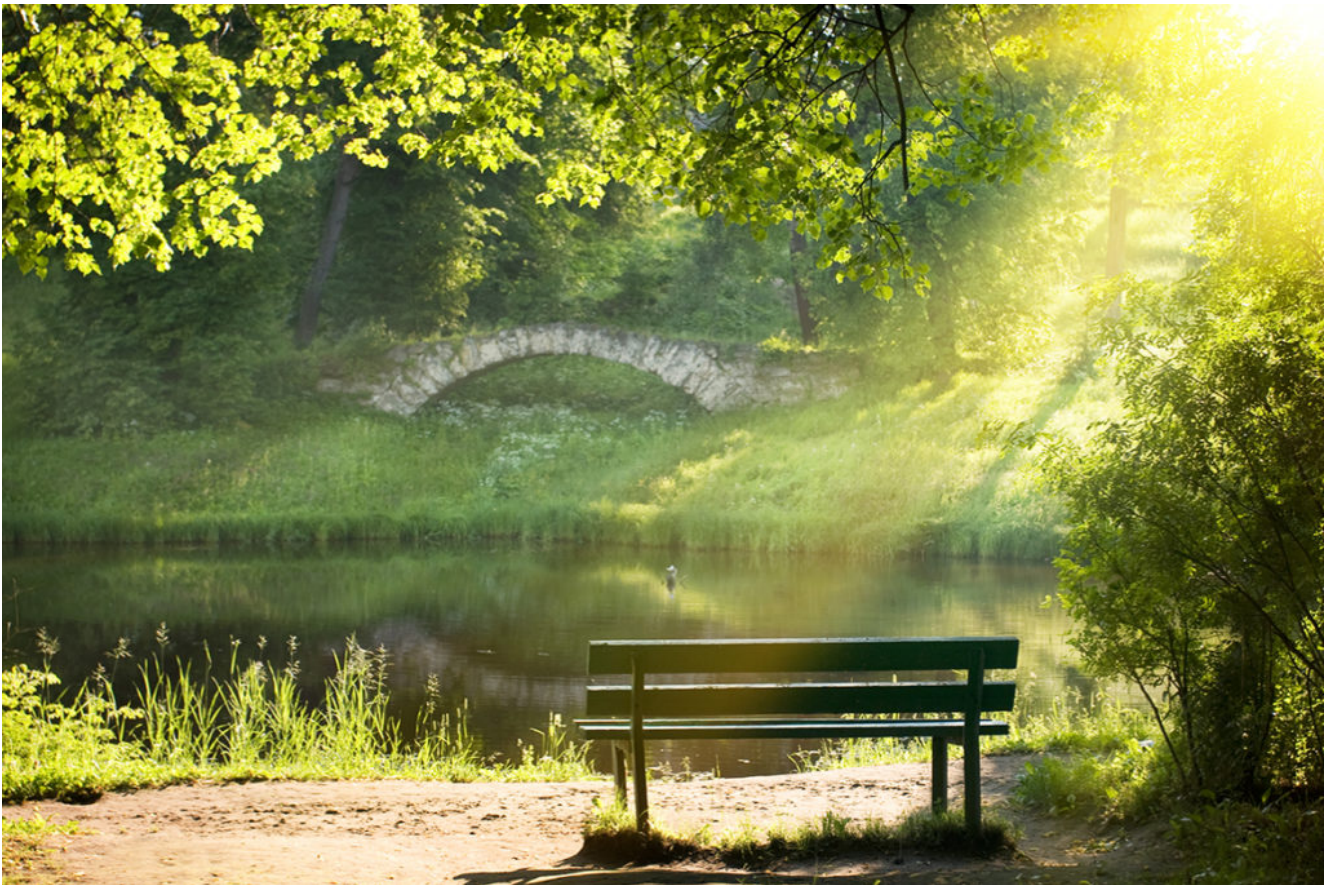


# Tiempo de ocio

Autor:: Ester Shechter  
noviembre 7, 2021



Vivimos una vida muy ocupada, los quehaceres nos abruma y ocupan todo nuestro tiempo pero el ser humano tiene un límite de tolerancia al estrés que hay que vigilar con cuidado. Llenar nuestro día con actividades que se suceden una tras otra sin descanso no es la mejor de las ideas. Es necesario contemplar también un poco de tiempo para descansar y relajarse, para dar rienda suelta a nuestra creatividad o simplemente sentarnos a leer.

*Llenar nuestro día con actividades que se suceden una tras otra sin descanso no es la mejor de las ideas. Es necesario contemplar también un poco de tiempo para descansar y relajarse*

La vida judía está llena de tareas “extra” que no podemos dejar pasar y ocupan una gran cantidad de nuestro tiempo. Los

preparativos para Shabat, para las festividades, para las celebraciones (y que sean siempre para alegrías) consumen mucho tiempo y, si bien es una mitzvá hacer todas estas preparaciones para honrar a HaShem, es cierto que requieren mucha energía.

Sin embargo, y ya que HaShem lo ha previsto todo, tenemos también nuestros momentos de desconexión. De forma semanal descansamos en Shabat tras apresurarnos durante la semana para tener todo preparado para este día sagrado. Los preparativos para las festividades y el gasto de energía de los días previos son equivalentes al descanso que luego experimentamos durante los días de Iom Tov. Y, de forma diaria, al hacer tefilá nuestra mente y nuestra alma se elevan, se conectan con el Creador y alcanzamos un nivel espiritual que hace que nos sintamos aliviados.



Además de esto, un peso enorme se quita de nuestro corazón cuando practicamos hitbodedut. Al hablar con HaShem sobre aquellas situaciones o acontecimientos que oprimen nuestra alma, sentimos automáticamente que este peso se aligera y sabemos que encontraremos la solución a nuestros problemas, o

el camino a seguir ante aquella situación que parece un callejón sin salida.

Es cierto que podemos ocupar el tiempo libre que nos queda viendo una película o leyendo una novela (y en ciertas ocasiones es incluso recomendable) pero hay que tener cuidado en no depositar nuestra confianza de que las cosas se van a solucionar evadiéndonos de la realidad a través de estos medios.

Es mucho más efectivo enfrentar aquello que nos preocupa compartiéndolo con el Único que va a poner al alcance de nuestra mano la solución a todo aquello que nos pueda preocupar en cualquier momento de nuestra vida.

Por ello, la mejor recomendación que se puede seguir para invertir en nuestro tiempo de ocio es dedicar un tiempo extra a practicar hitbodedut, leer salmos y, por supuesto, hacer tefilá. Esto hará que nos sintamos mejor y hará desaparecer el estrés de nuestra vida. ¡Garantizado!