

ORDENARSE EN EL DORMIR

Quinta semana – 2024

El sueño, como toda actividad, como toda creatura, debe ser ordenado... tanto cuánto. Y convengamos que es más fácil dormir de más que de menos...

Huye del sueño, para que no empobrezcas; abre tus ojos, y te saciarás de pan. (Prov 20,13) (Jerusalén: "no ames el sueño...").

Pues donde hay mucho sueño, hay también muchas vanidades y muchas palabras. Tú teme a Dios. (Qo 5,6)

Desde un punto de vista natural

1- El mito de las 8 horas

Por qué dormir ocho horas es un mito según un profesor de Harvard: “No es cierto”¹

Un profesor de Harvard desmintió la creencia de las ocho horas de sueño recomendadas. Por qué es un mito y cuántas horas habría que descansar según su criterio.

Un **profesor de Harvard** desafió la idea, ampliamente aceptada, de que debemos dormir ocho horas por noche para tener [un descanso óptimo](#). Por qué es un mito y cuánto tiempo habría que descansar.

El Dr. Daniel Lieberman, paleoantropólogo, llevó adelante investigaciones que cuestionan este mito tan arraigado en la sociedad. En una entrevista en el podcast “Diary of a CEO”, **el científico de Harvard** explicó que la idea de las ocho [horas de sueño](#) se originó durante la Revolución Industrial y que, en realidad, no es necesariamente cierta para todos los seres humanos.

Según sus investigaciones, las personas que viven sin las interferencias modernas, como la electricidad, la televisión y los teléfonos, duermen un promedio de seis o siete horas por noche. Esto desafía la creencia común de que los seres humanos deben dormir ocho horas por noche.

Lieberman argumentó que la idea de las ocho horas de sueño es simplemente un mito y no se ajusta a la realidad de cómo dormían los seres humanos en el pasado y cómo duermen en culturas sin las influencias tecnológicas actuales.

“Entonces, esta idea de que los seres humanos naturales duermen ocho horas por noche es simplemente una tontería”, sostuvo. **“Simplemente no es cierto”**, aseguró.

¹ <https://la100.cienradios.com/lifestyle/por-que-dormir-ocho-horas-es-un-mito-segun-un-profesor-de-harvard-no-es-cierto/>

Cuántas horas se necesitan para tener un descanso óptimo según el profesor de Harvard

Si bien no existe una cantidad fija de sueño que sea adecuada para todas las personas, el experto de Harvard sugirió que siete horas de sueño pueden ser óptimas para muchas personas. En estos casos, las personas tienen mejores resultados de salud en comparación con las que duermen menos o más horas.

“Las personas que no duermen mucho tienen problemas, pero la parte inferior de esa curva es casi siempre como siete horas”, comentó. Y en este sentido precisó que **“a las personas les va mejor si duermen siete horas”**.

Por otra parte, Lieberman señaló que existen variaciones individuales y factores como la edad y la salud pueden influir en las necesidades de sueño de cada persona. “Las personas que están enfermas pueden dormir más, por lo que hay algunos sesgos que se deslizan en la forma en que analiza los datos”, consideró.

Vale destacar que esta perspectiva desafía las ideas convencionales sobre las horas de sueño recomendadas y plantea interrogantes sobre cómo hemos llegado a creer que son las ocho horas de sueño son necesarias. De esta forma, se logrará reabrir el debate sobre las necesidades reales de descanso para cada individuo.

La idea de las ocho horas cada noche es relativamente moderna. Más adelante, hablaremos del sueño polifásico, pero ahora basta decir que, hasta el siglo XIX, con la Revolución Industrial y la introducción de la luz artificial, es poco probable que la gente durmiera en un solo bloque de ocho horas de sueño nocturno. Es aún menos probable que se preocuparan por estas cosas. Ocho horas es la media que se duerme por noche, pero por algún motivo se ha convertido en la cantidad recomendada para todo el mundo. La presión que se impone a la gente como consecuencia de esto es increíblemente dañina y contraproducente a la hora de dormir la cantidad de horas que cada uno necesita de manera individual.

La mentalidad de aplicar la misma solución para todos no funciona con todas las facetas de nuestra vida. En temas como el consumo de calorías existe un estándar aceptado por la industria con diferencias entre sexos, aparte de tener en cuenta la diferencia entre las necesidades de un fanático del fitness de complexión hercúlea y alguien que lleva una vida más bien sedentaria. Existen indicaciones sobre el consumo máximo diario de alimentos como el azúcar o la sal, pero tomar cantidades inferiores se considera aceptable. No existe un tiempo concreto que debería emplearse diariamente en practicar ejercicio (hacer más del recomendado suele ser bueno). Solo con relación al sueño, y, como veremos más adelante, no solo en este aspecto concreto, se acepta sin más este tipo de sabiduría tradicional.

Lo cierto es que cada uno es diferente. Existen Margarets Thatcher y Marissas Mayer en este mundo que con solo cuatro o seis horas de sueño cada noche gobiernan Gran Bretaña o son directoras ejecutivas de Yahoo, respectivamente, y luego hay personas como el legendario tenista Roger Federer o el hombre más rápido del mundo, Usain Bolt, que dicen necesitar hasta diez horas cada noche. E incluso teniendo en cuenta estos extremos, nuestra necesidad de sueño varía a lo largo de nuestra vida. Primero de niños y después de adolescentes necesitamos dormir mucho más que de adultos. Según la National Sleep Foundation de Estados Unidos, el adolescente medio (de entre catorce y diecisiete años)

necesita entre ocho y diez horas de sueño. El adulto medio necesita entre siete y nueve. Si necesitas menos de ocho horas de sueño por noche, pero te estás forzando para intentar alcanzar esa cifra, yéndote a dormir cuando no estás cansado y pasando el tiempo tumbado y despierto, estás perdiendo el tiempo. Si miras el reloj en mitad de la noche, calculando con ansiedad cuántas horas te van a faltar para hacer ocho, dando vueltas y preocupándote más y más por si duermes lo suficiente, lo mismo: estás perdiendo tu valioso tiempo no durmiendo. Los trabajadores por turnos, las tripulaciones de líneas aéreas, los corredores de bolsa, los camioneros de largas distancias, todas estas personas no duermen ocho horas cada noche. Los atletas con los que trabajo no duermen ocho horas cada noche, y no solo por falta de tiempo. Es porque a la hora de dormir no cuentan en horas, cuentan en ciclos

Los ciclos de sueño

El R90 se basa sencillamente en la recuperación en 90 minutos. No he elegido ese número al azar, no es un número cualquiera entre uno y cien; noventa minutos es la cantidad de tiempo que necesita una persona en condiciones de laboratorio clínico para realizar todas las fases del sueño que constituyen un ciclo².

P. Irala:

El descanso, decíamos arriba, comprende la suspensión del trabajo y desgaste y la recuperación de energías y reservas. Esto se consigue en grado máximo por el sueño perfecto, sin ensueños excitantes ni pesadillas³. [...]

Distingamos ahora entre descanso y sueño

Sin descanso no podemos vivir; sin sueño, sí. En otras palabras, sin esa suspensión de desgaste y sin esa recuperación de energía, a la larga no se puede conservar la actividad, ni la vida. Pero sí, aunque no perdamos del todo la conciencia, nos mantenemos en la cama con absoluto desinterés y paz mental y con perfecta relajación muscular, llegaremos a conseguir ochenta, noventa o más grados de descanso en una noche. Si al sueño perfecto le damos cien grados de descanso, al sueño intranquilo y con pesadillas no le podremos asignar sino setenta, o menos grados de recuperación.

Según eso:

1º No hay que preocuparse tanto de no dormir, sino más bien hay que aprender a descansar. En otras palabras, no debemos ir a la cama a dormir, sino a descansar. La sabiduría popular nos lo legó en aquel refrán: "*Si no duerme el ojillo, que descansa el buesecillo*".

2º Tampoco hemos de dar importancia a la cantidad de sueño, sino a la calidad. Cinco horas de sueño o descanso perfecto bastarían de suyo para rehacernos del desgaste diario.

3º Cuando no podamos dormir, consolémonos de que se nos ofrece una magnífica oportunidad para aprender a aflojar mejor los músculos, que con frecuencia conservan,

² LITTLEHALES, NICK. *Dormir: El mito de las 8 horas, el poder de la siesta... y un nuevo plan para revitalizar cuerpo y mente* (Prácticos) (p. 41). Editorial Planeta. Edición de Kindle.

³ N. IRALA, *Control celebrar y emocional*, cap. 9 "Saber descansar".

aun en el sueño, una tensión residual. Así sabremos conseguir mayor descanso para el futuro.

Con esta perfecta relajación y el desinterés mental y afectivo, recuperaremos casi tantas energías como durmiendo y podremos trabajar normalmente al día siguiente.

El padre G., director de un gran colegio, comenzó a no poder dormir, a raíz de una enfermedad. Al principio se preocupó un poco por esto. Pero luego se dijo a sí mismo: "Ya que no puedo dormir, por lo menos voy a descansar en la cama", y procuraba estar en ella con perfecta relajación corporal y tranquilidad mental. Así pasaron semanas y meses, sin que por eso tuviese que dejar su cargo. Me confesó que durante seis meses no recordaba haber dormido un minuto con pérdida total de la conciencia. Finalmente, al perder el miedo al insomnio y despreocuparse del sueño, fue éste volviendo poco a poco.

Sin embargo, hay casos, perfectamente controlados por la ciencia, de personas que han vivido con plena salud sin dormir nada por muchos años: Un campesino andaluz pasó así 22 años. Doctores llegados de otras provincias y naciones pudieron observarle a discreción de día y de noche, y comprobar ser eso verdad. Eso sí, descansaba perfectamente durante siete u ocho horas. [...]

Duración del sueño. —Debe acomodarse a la edad, clima, raza y actividades del sujeto. Como norma general podríamos admitir la división del día en tres partes iguales: ocho horas para el trabajo, ocho para las comidas, deberes sociales y religiosos, distracción, etc., y ocho para el descanso. Los lactantes sólo tienen unas 4 horas de vigilia. Despiertan para librarse de tensiones como hambre, orina, posturas incómodas, y se duermen en cuanto se sienten satisfechos y limpios. Los niños hasta los cuatro años duermen doce o más horas. Hasta los 12 de nueve a once horas. Ocho o nueve horas los jóvenes en la edad del desarrollo, y pasados los cuarenta años, bastarían siete y aun seis horas de sueño, incluyendo en ellas la siesta o la última hora del sueño, que suele ser menos reposada. Pero a los ancianos por aumento de fatiga y debilidad habría que recomendarles 8, o más horas de reposo aunque no duerman. En invierno o en climas fríos dormimos más que en verano o en los trópicos. Necesitan más sueño las personas que tengan más desgaste, v. gr., más actividad corporal o mental, o menos reservas, como los débiles o mal alimentados. Hay personas que duermen sólo 4 horas, pero al sentirse cansadas cierran los ojos y en unos segundos se hunden en sueño profundo y reparador para levantarse como nuevos a los 5-10 minutos.

El inventor Edison en la fiebre de su descubrimiento pasaba las noches trabajando, pero cada dos o tres horas, de día y de noche se tomaba una siestecita de unos 10 minutos, y así pudo resistir muchos meses. Esos 10 minutos de pleno descanso, aun sin dormir, equivaldrían a una hora de sueño en la noche. Los microsueños que todos tenemos, cuando muy cansados, apenas duran segundos y a veces ni se cierran los ojos, pero nos dejan el cerebro descansado.

Otro inventor, Buckminster Fuller, tomaba siestas de 30 minutos cada 3 horas de día y de noche y con esas 4 horas divididas de descanso pudo trabajar a pleno rendimiento durante un año.

También hay estudiantes que interrumpen el sueño nocturno a las 3 horas y lo reanudan después de trabajar 2 y confiesan que con esas 6 horas de descanso dividido se sienten mejor que con 8 horas de sueño seguido.

El dormir demasiado, además de la pérdida de tiempo y embotamiento de los sentidos, de la inteligencia y de la voluntad, debilita el cuerpo y hace que algunos organismos nerviosos queden más propensos al descontrol por la mayor vivacidad y la dificultad en descansar de nuevo.

Desde un punto de vista sobrenatural

La buena o mala conciencia

Dulce es el sueño del que trabaja, coma poco, coma mucho; pero al rico su hartura no le deja dormir. **(Qo 5, 11)**

Me acuesto en paz y en seguida me duermo, porque sólo tú, Señor, aseguras mi descanso. **(Sal 4,9)**

Los reyes persas, para dormir, ponían en su almohada 50.000 talentos de oro, una suma exorbitante. El emperador Calígula no se contentaba con la guardia nocturna, sino que quiso que velasen su sueño hasta las fieras, para que nadie pudiese ingresar hasta él. Artenón puso un escudo enorme sobre su cabeza, para que, si se caía el techo durante la noche, no lo matase. ¡En vano! El mejor remedio para dormir es la buena conciencia. *Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhelkissen*, como dice el dicho alemán (*“La buena conciencia es la más blanda almohada para dormir”*)⁴.

Ejercicios Espirituales

[84] 2ª manera. La 2ª: cerca del modo del dormir; y asimismo no es penitencia quitar lo superfluo de cosas delicadas o moles⁵, mas es penitencia quando en el modo se quita de lo conveniente, y quanto más y más mejor, sólo que no se corrompa el sujeto, ni se siga enfermedad notable, **ni tampoco se quite del sueño conveniente, si forsan⁶ no tiene hábito vicioso de dormir demasiado, para venir al medio.**

«Muy pocas eran las horas de sueño para él, no más de cuatro horas según el historiador J. P. Maffei (a. 1585), debía alargar algún tanto la estancia en la cama, por prescripción médica. Ya hemos dicho en el principio de este capítulo cómo hacía entonces la oración solita, matutina, antes de levantarse. Aun esas pocas horas de reposo las interrumpía para hacer actos de caridad.

Más de una noche, si algún novicio estaba enfermo y le habían sangrado el brazo — operación entonces muy corriente—, salía de puntillas para acercarse a su lecho y cerciorarse de que la vena estaba bien vendada y no había peligro de que se desangrase el enfermo».

«Lunes [3 Marzo]. (...) hallando sentía alguna cosa en el Padre —En la oración solita, a las diez horas, asaz con devoción, sin algunas mociones ni turbaciones, y con alguna

⁴ T. TÓTH, *El joven de carácter*, XVIII.- "El Prisionero de la conciencia".

⁵ muelles, agradables al sentido.

⁶ quizás.

pesadumbre de cabeza; a tanto que, no osando levantarme para decir misa sin tornar a dormir.

[en nota al pie] Es decir, a eso de las ocho y media de la mañana. Esta época andaba muy achacoso el Santo. El P. Ribadeneira resume este momento de este modo: «Una mañana no podía [hallar en Dios lo que deseaba] y tornó a dormir un poco y halló» **(Dichos y Hechos n.20; Fonles narr. II 475)**⁷.

Velar...

En esos días Jesús se fue al monte a orar, y pasó toda la noche en oración a Dios. **(Lc 6,12)**

«velad y orad...»

Cinco veces recibí de los judíos cuarenta azotes menos uno. Tres veces fui azotado con varas; una vez apedreado; tres veces naufragué; un día y una noche pasé en el abismo. Viajes frecuentes; peligros de ríos; peligros de salteadores; peligros de los de mi raza; peligros de los gentiles; peligros en ciudad; peligros en despoblado; peligros por mar; peligros entre falsos hermanos; trabajo y fatiga; **noches sin dormir, muchas veces**; hambre y sed; muchos días sin comer; frío y desnudez. Y aparte de otras cosas, mi responsabilidad diaria: la preocupación por todas las Iglesias. ¿Quién desfallece sin que desfallezca yo? ¿Quién sufre escándalo sin que yo me abraze? **(2Cor 11, 24-)**

Velar mucho y dormir poco, cuanto se ahorra de sueño se añade de vida y merecimientos⁸. **(S. Alonso Rodríguez)**

(...) que se manifestaba en las **larguísimas adoraciones al Santísimo Sacramento**. A menudo Karol pasaba parte de la noche rezando delante del altar, tumbado en el suelo con los brazos en cruz. Un testigo destacó: **«La presencia de Cristo en el sagrario le permitía tener una relación personal con Él: no sólo hablaba a Cristo, conversaba con Él.»**⁹

También leemos en el mismo libro que realizaba una excelente preparación para celebrar el santo Sacrificio del Altar. Se disponía la noche anterior recitando las oraciones de preparación; si se despertaba durante la noche, recordaba el propósito por el cual dedicaría la Misa (los miércoles rezaba a favor de la diócesis romana).

Sobre la Levantada a la mañana¹⁰

Sabéis que todas las cosas de este mundo están sujetas a algunos cambios: y que el hombre mismo nunca esta siempre en el mismo estado, que Dios permite frecuentes decaimientos en las Congregaciones más santas. Así sucede en algunas de nuestras Casas, en las que hemos percibido en las visitas hechas hace algún tiempo, sin que al principio conociéramos la causa. Para descubrirla ha sido necesaria un poco de paciencia y de atención de nuestra parte; al fin Dios nos ha hecho ver, que la libertad de algunos en descansar más de lo que manda la regla, ha producido este mal efecto; con el que se suma el que no encontrándose en la oración con los demás, estaban

⁷ IGNACIO DE LOYOLA, *Diario Espiritual*, n. 97. En: *Obras de San Ignacio de Loyola*, BAC, Madrid 1952, 345.

⁸ JOSÉ MARÍA IRABURU, *Hechos de los apóstoles en América*, San Pedro Claver, esclavo de los esclavos.

⁹ SLAWOMIR ODER, *¿Por qué es Santo?*, Ediciones B, Barcelona, septiembre 2010, p. 44.

¹⁰ Carta de san Vicente de Paul sobre la levantada, recomendada por el Beato don Orione en una carta suya del 8/12/1922.

privados de la ventaja que se tiene de hacerla en común, y a menudo poco o nada se hace en privado.

De lo cual nacía que tales personas, siendo menos atentas sobre sí mismas, sus obras eran más lánguidas, y la comunidad igualmente en sus prácticas.

Para remediar este desorden, necesitaba quitar la causa, y a tal efecto recomendar la exactitud en el levantarse, y hacerla observar; para lo cual, un poco por vez, cada Casa haga los cambios, afectándose más al reglamento, y cada uno en particular sea más solícito de su bien espiritual. Lo que ha dado argumento de hacer nuestra primer conferencia, en este nuevo año, sobre esta primer acción del día, para confirmarnos siempre más en la resolución de levantarnos todos indispensablemente a las 4 hs. Los felices resultados de esta fidelidad y los inconvenientes que vienen de lo contrario nos han servido de argumento para la conferencia, he pensado hacerlos parte. Os adjunto las objeciones y las respuestas que se pueden hacer, y los medios de los cuales nos podemos servir, para que deis conocimiento a vuestra comunidad, a fin de mantenerla en la misma práctica o introducirla, si no la tiene, y así hacerla partícipe del mismo bien.

Las ventajas que vienen de levantarse apenas se escucha la campana son:

- ✓ Se cumple la regla, y por lo tanto la Voluntad de Dios.
- ✓ La obediencia rendida en aquella hora, siendo tanto más grata cuanto más pronta, atrae aún más sus bendiciones sobre las otras acciones del día, como se ve en la prontitud de Samuel, el cual, habiéndose levantado tres veces en una noche, ha sido alabado por el Cielo y la tierra y grandemente favorecido por Dios.
- ✓ La primera de las buenas obras es la más honorable. Ahora bien, siendo debido todo honor a Dios, es razonable darle ésta; si nosotros se la recusamos, damos la primera parte al demonio, y lo preferimos a Dios. De donde viene que aquél león ruge a la mañana en torno a la cama para robar esta acción a fin de que, si no puede obtener de nosotros otra cosa en el día, pueda al menos jactarse de haber obtenido la primer acción.
- ✓ Se contrae el hábito cuando se acostumbra a la hora. Ella hace que poco después, se sea pronto a la campana, y sirve además de reloj donde no hay, y no se tiene más pena de saltar de la cama. Por el contrario, la naturaleza se aprovecha de las concesiones que se le otorgan; descansando un día, ella pide al día siguiente la misma concesión, y la pedirá de tal manera que no se le robe la esperanza del todo.
- ✓ Si nuestro Señor del Paraíso se redujo en esta vida a tal estado de pobreza que no tenía donde reposar la cabeza, cuanto más debemos nosotros abandonar la cama para seguirlo.
- ✓ Un sueño regulado sirve al bienestar del cuerpo y del espíritu, y el que duerme largamente se vuelve afeminado. Las tentaciones sobrevienen más en ese tiempo.

✓ Si la vida del hombre es tan breve para servir dignamente a Dios, y para reparar el mal uso hecho de la noche, es cosa deplorable el querer ahora acortar el poco tiempo que tenemos a tal fin. Un comerciante se levanta bien de mañana para hacerse rico, y todos los momentos le son preciosos; los ladrones hacen otro tanto, y pasan noches para sorprender a los que pasan: ¿Vamos a tener nosotros menos diligencia para el bien que el que ellos tienen para el mal? Los mundanos que hacen sus visitas a un gran personaje al final de la mañana, se encuentran con apresuramiento al levantarse. ¡Oh Dios mío, qué vergüenza, si la pereza nos hace perder la hora asignada para conversar con el Señor de los señores, nuestro apoyo y nuestro todo!

✓ Cuando se asiste a la oración y a la repetición de la meditación, se participa a las bendiciones de nuestro Señor, el cual se comunica copiosamente encontrándose, como Él dice, en medio de aquellos que se reúnen en su nombre. La mañana es el tiempo más propio para esta acción, y el más tranquilo de la jornada. También los antiguos eremitas y los santos, a ejemplo de David, lo empleaban en rezar y meditar. Los israelitas debían levantarse a la mañana para recoger el maná; ¿y nosotros, que estamos sin gracia y sin virtud, porqué no haremos lo mismo en donde alcanzaremos aquello? Dios no distribuye en todo tiempo sus favores.

Ciertamente, después que Él nos ha dado la gracia de levantarnos todos juntos, vemos que mientras más puntualidad, más recogimiento y más modestia; lo que nos hace esperar que, en tanto que dure este bello orden, la virtud andará siempre creciendo, y cada uno se consolidará mucho más en la propia vocación. La negligencia ha hecho salir a muchos, los cuales, no pudiendo dormir a su gusto, no podían pues aficionarse a su estado. ¿Qué puede ayudar para estar de buena gana en la oración, cuando se está en la iglesia sino a medias y únicamente por conveniencia? **Al contrario, aquellos que aman levantarse a la mañana, de ordinario perseveran, no se relajan, y hacen rápidos progresos. La gracia de la vocación está ligada a la oración, y la gracia de la oración a aquella de levantarse.** Si nosotros somos fieles a esta primera acción, si nos encontramos juntos delante de nuestro Señor, y juntamente nos presentamos a Él como hacían los primeros cristianos, Él se dará recíprocamente a nosotros, nos iluminará con sus luces y hará Él mismo en nosotros y por nosotros el bien, que tenemos obligación de hacer en su Iglesia; y, finalmente, nos dará la gracia de arribar al grado de perfección que Él desea de nosotros para poder un día poseerlo plenamente en la eternidad de los siglos. He aquí cuán importante es que la Comunidad se levante a las cuatro, ya que la oración trae su valor de esta primera acción, *y aquellas otras obras no valen sino aquello que la oración les hace valer.* Bien lo sabía aquél que solía decir, que *de su oración juzgaba cual sería el resultado de su jornada.*

Pero, porque la delicadeza de algunos no se someterá sin réplica, no siendo nunca sin pretextos, prevengo que se me dirá que la regla de levantarse no debería obligar igualmente a las personas de débil complexión como a aquellas que son más robustas, y que las débiles tienen necesidad de un reposo más largo que las otras. - A lo que

opongo el parecer de los médicos, todos los cuales sostienen que es suficiente a tales personas *siete horas de reposo* y además el ejemplo de todas las Ordenes Religiosas de la Iglesia, que tienen limitado a siete horas el descanso: ninguna toma más; algunos no tienen tanto, y la mayor parte lo tienen interrumpido, porque se levantan una o dos veces para ir al coro. Las que condenan nuestra flaqueza y flojedad son las *Hijas de la Caridad*, las cuales - exceptuando las enfermas -, en cuanto son débiles y se levantan delicadamente, no tienen un mayor privilegio. ¿Pero no descansan ellas aveces más de lo ordinario? No, jamás lo he escuchado decir.

Otro me dirá: ¿Padre, se ha de levantarse cuando se está indispuesto? He tenido un gran dolor de cabeza, un dolor de muelas, un exceso de fiebre, que me ha impedido dormir casi toda la noche.

Si, mi querido amigo, es necesario que te levantes, si no estáis en enfermería, o si no tienes la orden de permanecer más largamente en la cama. Porque, si siete horas de reposo no te han aliviado, una o dos horas, tomadas a tu voluntad, no te sanarán. Pero, cuando no te has restablecido, es oportuno que des gloria a Dios como los demás, y después hagas presente tu necesidad al superior, *de otra manera nosotros haremos siempre de jefes*; porque muchas veces muchos sienten alguna incomodidad y otros podrían fingir de estarlo por cuidarse, y así se verían en continua ocasión de desorden. Si no se puede dormir una noche, la naturaleza sabrá reparar en otra.

- ¿Intentáis, padre - replicará aquí otro -, quitar esta suerte de reposo a aquellos que arriban de algún viaje? - Sí, a la mañana. Y si el superior juzga que el cansancio sea tal que sería necesario más de siete horas de reposo, él lo hará dormir a la tarde más temprano que los demás. - ¿Pero si llegan muy tarde o muy cansados? - En tal caso, no estará mal el hacerles reposar a la mañana, porque la necesidad está en la regla.

- ¿Cómo? ¡Levantarse todas las mañanas a las cuatro! ¿No es la costumbre descansar una vez a la semana o al menos cada quince días, a fin de rehacerse un poco? ¡Esto es muy molesto, y capaz de hacer enfermar! - He allí el lenguaje del amor propio, y he aquí nuestra respuesta. Nuestra regla y costumbres quieren que nos levantemos todos al mismo tiempo. Si hubiera relajamiento en algunos, no es sino desde hace poco tiempo, solo en alguna Casa, por abuso de individuos, y por tolerancia de los superiores; por cuanto en otras Casas la práctica de levantarse ha sido siempre fielmente observada, *por lo que fueron siempre bendecidos*. El temer enfermarse a causa de esta observancia es una imaginación, y la experiencia hace ver lo contrario. Después que todos se levantan, no tenemos aquí ningún enfermo, que no lo estuviere antes, y no los tenemos en otra parte. Pero nosotros bien sabemos, y los médicos lo dicen, que el dormir mucho daña a los flemáticos y a los melancólicos.

- Si, por último, se opone que puede darse alguna ocupación, que impida a alguno acostarse a las nueve, o a las diez, y que es razonable que se tome a la mañana el reposo perdido a la noche, yo respondo, que *se debe evitar*, en cuanto sea posible, *todo impedimento de retirarse a la hora establecida*; y si esto no se puede, debe ser un caso raro, que la privación de una o dos horas de reposo no se compara con el escándalo que se da, *demorando en la cama, cuando los demás están en la oración*.

* * *

¿Acaso soy injusto en extenderme en demostrar la importancia y la utilidad del levantarse mientras vuestra Comunidad es una de las más fervientes y de las más regulares de todas las Congregaciones? Siendo así, mi propósito no es otro que el de convencerlos con tierno reconocimiento de la felicidad que Dios les tiene preparada.

Pero si ha caído en el defecto que combatimos, tengo razón, me parece, de invitarla a alzarse y de rogaros, como hago, que pongáis mano a la obra.

He aquí brevemente los medios para vosotros y para ella. Los medios propios son:

- ✓ Convencerse que la exactitud en el levantarse es una de las prácticas más importantes de la Congregación.
- ✓ Darse a Dios en la tarde al acostarse, y pedirle la fuerza de vencerse a la mañana sin retardo, e invocar a tal efecto la protección de la Santísima Virgen con un *Ave María* de rodillas, y encomendarse al propio Ángel custodio. Muchos han avanzado con esta práctica.
- ✓ Figurarse que la campana es la voz de Dios; y en el momento que se la oye, saltar de la cama, haciéndose el signo de la cruz, postrarse en tierra y besarla, adorar a Dios unidos al resto de la comunidad, que en el mismo tiempo lo adora: y cuando se falta, imponerse alguna penitencia. Hay algunos que, se han dado a la disciplina tanto tiempo cuanto habían perdido disputando con la almohada.
- ✓ En fin, el último medio, del todo particular es el no desistir jamás de esta exactitud; porque cuanto más se demora, tanto más nos hacemos incapaces de practicarla.

Los medios generales que dependen de vuestra solicitud y de los oficios de la Casa son:

- ✓ Que haya un campanero, que pase de habitación en habitación encendiendo las luces, y cuando sea necesario que diga en voz alta: *Benedicamus Domino!*, repitiéndolo hasta que se le responda; que después otro haga una visita y también una doble visita, cuando la Comunidad es numerosa, y que los encargados de tal oficio lo hagan con exactitud.
- ✓ Que aquellos que hacen la visita sean firmes y no permitan que ninguno esté en la cama después de las cuatro de la mañana, bajo cualquier pretexto, excepto aquellos de la enfermería, si en ella hay alguno, siempre exceptuando el caso de necesidad.

La exactitud en el levantarse ha sido encontrada una práctica tan bella como útil, que se juzgó que aquellos que no eran fieles, no debían ser empleados en los cargos de la Congregación: siendo que su ejemplo sería pronto seguido en tal relajamiento, y sería mal caballero de tomar para sí lo que estaría obligado a negar a los otros. Plazca Dios el perdonarnos nuestras faltas pasadas, y nos conceda la gracia de corregirnos, para que seamos como aquel feliz servidor, que el amo a su regreso encontrará vigilante. *«En verdad os digo, dice Nuestro Señor, que él lo hará sentar a su mesa y lo servirá; y del mismo modo, si él llega en la segunda vigilia y en la tercera y así lo encuentra, felices son aquellos servidores. En verdad os digo que él los constituirá sobre todos sus bienes».*

Al parecer, la flexibilidad es un rasgo deseable en el mundo moderno. Las noches que se alargan, los fines de semana y los viajes nos dicen que evitar las rutinas fijas en la vida vale

la pena. Si te has tomado un par de copas y has comido algo después de trabajar, ¿no tiene sentido poner el despertador un poquito más tarde al día siguiente para dormir un poco más? ¿Acaso está mal olvidarlo completamente los días de fiesta? En realidad, fijar una hora de despertarse es una de las herramientas más potentes a nuestra disposición cuando intentamos mejorar la calidad de nuestra recuperación¹¹.

Una vez hayas establecido la hora más temprana a la que tienes que levantarte, conviértela en tu hora de despertarte. Lo ideal es que tu hora de despertarte sea al menos noventa minutos antes de la hora a la que tienes que llegar al trabajo, la universidad o cualquier otra obligación, de modo que tengas el tiempo suficiente para prepararte tras el sueño. Es cierto que al principio necesitarás un despertador, pero ya verás como tu cuerpo y tu mente se acostumbrarán a despertarse a esa hora. En poco tiempo, verás como apagas el despertador antes de que suene, porque ya estás despierto¹².

¡Ave María y adelante!

¹¹ LITTLEHALES, NICK. Dormir: El mito de las 8 horas, el poder de la siesta... y un nuevo plan para revitalizar cuerpo y mente (Prácticos) (p. 47). Editorial Planeta. Edición de Kindle.

¹² Idem pp. 47-48.