



# Yo, también voy a morir



**Y**no, no es una mala noticia, al contrario, el ser consciente de ello me hace valorar más la vida, y lo que me queda de ella. La mala noticia es el dolor, el miedo o el no saber cómo afrontar la muerte. La muerte es mala para los que se quedan aquí, para los que se quedan con un hueco y un vacío.

Para mí es una etapa más, es una puerta que tengo que atravesar, sabiendo que además en el otro lado hay muchos que nos esperan.

Peor que morir es no vivir; y no, no es lo mismo.

¿Qué es vivir la vida? Es vivir una vida con sentido, una vida en la que doy, en la que saboreo, en la que cada año me parece que “han pasado tres” por la cantidad de cosas que van sucediendo.

Y para ello me ayudan las pausas diarias; esas pausas de agradecimiento para saber valorar lo que tengo. Y lo que tengo son: unos ojos para ver el amanecer, la piel para poder sentir el fresco de la mañana, poder pasear sin dolor en las piernas por el canal, poder leer, poder crear, sentir el cariño de los míos, y el aprecio de los desconocidos. Poder “darme” para hacer mi entorno un poquito mejor. Vivir en un país donde no hay guerra, tener una familia...

Las fotos también ayudan en este “saborear”. De vez en cuando es bueno parar para hacer una selección de fotos de los buenos momentos que nos van sucediendo y que nos hacen ver que las cosas nos van mejor de lo que creemos. Hacer ese “top ten” de nuestros mejores momentos.

Al final y al inicio de cada año, es bueno hacer una gran pausa, para hacernos un montaje de fotos con lo vivido en el año y compartirlo con los nuestros. Es un buen momento para agradecer. Debemos generar recuerdos, y si son bonitos, mejor. “La vida no es la que vivimos, sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla” nos decía García Márquez.

No, no tengo prisa, que nadie piense mal. Pero la muerte es un tema del que nos asusta hablar e incluso pensar. Pero es muy sano recordarnos que nadie se va a quedar aquí. Muchos viven como si nunca fueran a morir, y se van a morir. Por ello debemos vivir cada día como si fuera el último, porque seguro que algún día acertaremos. Así nos lo decía, Gandhi, “Vive como si fueras a morir mañana, aprende como si fueras a vivir para siempre”

Estar vivo es un milagro del que muchas veces no somos conscientes. Tengamos una u otra filosofía, que estemos aquí, es un prodigio. Para los hinduistas, que creen en la reencarnación, donde se piensa que ésta

se produce de muchos en muchos años, y que sólo son unos pocos los afortunados, que nos haya tocado a nosotros vivir de nuevo, es una lotería. Para los más puristas, pragmáticos o materialistas, si pensamos que somos producto de un espermatozoide y un ovulo, pues también somos el milagro del espermatozoide que sobrevivió entre miles y tuvo la suerte de fecundar al óvulo. Nosotros sobrevivimos y miles de otros no.

Si alguno profesa algún tipo de fe religiosa, la muerte es la puerta a la vida eterna (sigue siendo una buena noticia).

Para valorar la vida, no podemos olvidar este milagro, y la suerte de estar aquí. Si no lo hacemos, si llevamos una vida quejarosa..., fijo que la vida “te va a dar un sartenaço” para que espables y seas más consciente de lo que tienes.

Ahora queda lo más difícil, vivir, porque lo malo no es morir, lo malo es no aprovechar la vida o estar muerto en vida.

Piensa esta pregunta: ¿has vivido todos los años, o ha sido cada año una “interminable repetición del mismo día”?

El saber que vamos a morir nos ayuda a vivir con más entusiasmo. La vida es como un gran parque de atracciones maravilloso, donde el final sabemos que será la muerte, por eso, no debemos tener prisa y correr para que se acabe. A veces cuando escucho, que la gente quiere que llegue el fin de semana, y luego que pase rápido para llegar a las vacaciones y luego otra vez, rápido, rápido, rápido... Pero, ¿no nos damos cuenta de que si pasa rápido, esto se acaba antes? Una vida de solo fines de semana es un 30 por ciento de la vida, perdemos un 70. ¿No es una pena?

Sí, la clave es nuestra actitud. Todo irá rápido o lento en función de nuestra actitud, y nuestra capacidad de disfrutar el aquí y ahora. “La vida se vuelve una fiesta cuando sabes disfrutar de las cosas normales de cada día”, nos decía Phil Bosman

## QUE NO QUEDE NADA POR HACER

Cuando llegue el momento, quiero tener la sensación de que no me queda nada por hacer, que he dado todo lo que tenía que dar. Creo que de eso se trata, de llegar al último día y decir que ha merecido la pena lo que has vivido. Cuando he sido útil, he sido feliz. Me gustaría hacer algo con sentido antes de morir, porque cuando algo hacemos mal, el mundo nos lo devuelve.

El esperar hasta la muerte para “hacer los deberes” es como intentar cavar un pozo para sacar agua cuando la casa está en llamas. Si quieres

morir en paz, debes empezar a ayudarte mucho antes de que te haya llegado el momento de la muerte.

Cuando se nos acerque el final, se trata de morir amando, no amargando.

Cuando no aprovechamos la vida, estamos pidiendo a gritos que se acabe, cuando dedicamos nuestros días en estar malhumorados, quejarosos de la vida, la estamos desperdiciando. No podemos vivir amargando a los demás con esta u otra dolencia. El que seamos mayores no nos da derecho a nada, no podemos mortificar a nadie. La vida debería ser un “entrenamiento para agrandar nuestro corazón”, no para endurecerlo.

Hay personas que viven su final rabiosos, a pesar de poder andar, ver, comer o tener alrededor a la familia. ¿Qué les falta?, lo que los japoneses llaman “un Ikigai”, es decir un sentido en la vida. Y esto se puede tener hasta el último momento, si nos lo proponemos. Puede ser desde cuidar a mi perro, compartir con mis nietos, contar mi legado, dar un paseo al sol, ayudar a mi pueblo, ser una máquina de generar pensamientos positivos...

Este “dar sentido a la vida” es una de las características que tienen en común las personas que llegan a centenarias, que su vida tiene un para qué, junto con la actividad física, el sentido del humor, y mantener contactos sociales.

El psiquiatra Jesús de Gándara, nos dice: “Ojalá lleguemos todos a viejos y vivamos cien años, pero hay que vivirlos bien, con cierta calidad de vida. Pero para conseguir eso que llamamos calidad de vida, lo mejor es vivir una vida de calidad. Eso pasa por comer bien, cuidar tu físico, cuidar tu imagen, medicarse correctamente y, por último, muchos besos y abrazos, mucho cariño entre las personas. Quien no ponga esto en práctica, fracasa”.

## LEALTAD CON UNO MISMO

**C**onté mis años y descubrí, que tengo menos tiempo para vivir de aquí en adelante, que el que viví hasta ahora...

Me siento como aquel niño que ganó un paquete de dulces. Los primeros los comió con agrado, pero, cuando percibió que quedaban pocos, comenzó a saborearlos profundamente.

Ya no tengo tiempo para reuniones interminables.

Ya no tengo tiempo para soportar a personas absurdas.

Ya no tengo tiempo para lidiar con mediocridades.

No quiero estar en reuniones donde desfilan egos inflados.

No tolero a manipuladores y oportunistas.

Me molestan los envidiosos, que tratan de desacreditar a los más capaces, para apropiarse de sus lugares, talentos y logros.

Las personas no discuten contenidos, apenas los títulos.

Mi tiempo es escaso como para discutir títulos.

Quiero la esencia, mi alma tiene prisa... Sin muchos dulces en el paquete...

Quiero vivir al lado de gente humana, muy humana.

Que sepa reír, de sus errores.

Que no se envanezca, con sus triunfos.

Que no huya, de sus responsabilidades.

Y que desee tan sólo andar del lado de la verdad y la honradez.

Quiero rodearme de gente, que sepa tocar el corazón de las personas...

Gente a quien los golpes duros de la vida, le enseñó a crecer con toques suaves en el alma.

Pretendo no desperdiciar parte alguna de los dulces que me quedan... Estoy seguro que serán más exquisitos.

Mi meta es llegar al final satisfecho y en paz conmigo mismo y los míos.

Tenemos dos vidas y la segunda comienza cuando te das cuenta de que sólo tienes una.  
-Mario de Andrade 1893-