



Carta a mis herederos

Queridos herederos: Quiero que sepáis que confío en vosotros, sé que todos estamos en el mismo barco, que no es otro que el mundo.

Os pido que cuidéis nuestro planeta, empezando por vuestra casa, barrio, colegio, universidad, puesto de trabajo; pensad bien lo que compráis, los desperdicios que generarán, cómo reciclar. Usad el coche sólo lo necesario, mejor el transporte público, bicicleta, caminad. Haced el menor daño posible al planeta.

Pasea por la naturaleza, date "baños de naturaleza", hazlos en silencio, escuchando, oliendo, y sintiendo.

Reduce, todo lo que puedas: reduce los gastos, se puede ser feliz con poco, reduce las pertenencias, no sabes el tiempo que pierdes en mantenerlas.

Cuida vuestro **cuerpo**, solo tenéis uno para toda la vida, comed bien, variado y tirando a poco. Y ojo con lo que bebéis. No metas en tu cuerpo, ni azúcares innecesarios, ni alcohol, no los necesitas.

Recuerda que los ojos, oídos, dientes, piel, te tiene que durar toda la vida.

Ejercítalo, con cabeza, sin hacer burradas, y hazlo en esa naturaleza que nos rodea. Si vives cerca de árboles, aprovéchalos, eres un privilegiado.

Cuida tu **espíritu**, lo entiendas como lo entiendas. Es "eso que hay dentro de ti", que te hace sentirte feliz, o entristecerte. Elige el cómo hacerlo: puede ser leyendo libros que te inspiren (algunos de mis favoritos son "El caballero de la armadura oxidada", "El monje que vendió su Ferrari", "Susurro y Piti"), puedes aprender a meditar, o realizar cualquier práctica espiritual según tus creencias, visita lugares sagrados cuando estén vacíos, disfruta de su silencio y de su energía, vivimos en un país lleno de ellos.

Comprométete, no seas pasota. No pases de tu pueblo, ni de tu escuela, ni de tu familia; no seas "uno más", sé un ciudadano no un súbdito. Aunque sea de manera anónima. Lo importante en la vida es participar.

Y si encuentras "hijos del mal", distínguelos y evítalos

Sé educado y cortés, llama a la gente por su nombre, sonríe, toca de manera sensible, y déjate tocar.

Respetar a todos, independientemente de su edad, sexo, nacionalidad, religión, sois una generación cosmopolita.

Sé sensible con los que tiene menos, o les ha tocado vivir una vida un poco más difícil, bien porque en su camino les han atizado a nivel social o físico.

Viaja, conoce otras culturas, te ayudará a abrir la mente y a valorar lo que tienes.

Aprende idiomas, te ayudará a ser más autónomo, a derribar barreras y te facilitará los viajes y la formación.

Sois la generación con mayor acceso a la información, selecciónala, y filtrala. No te creas todo lo que leas, comprueba las fuentes.

No abuses de las pantallas, eres parte de la generación tecnológica, sírvete de ellas, pero que no te esclavicen. Que nunca se interpongan al trato directo con las personas.

No seas "correa de transmisión de malas noticias", que estas mueran en ti cuando te lleguen. Se optimista.

Cuando alguien te diga que no hay futuro, respóndele: "El futuro soy yo".

Respetar y cuidar de tus mayores, están llenos de sabiduría, escúchalos, y no olvides que antes de que te des cuenta, llegarás a serlo tú también.

No es necesario emborracharse para divertirse, si vais a beber no mezcléis, sed moderados, y cuando no te encuentres bien, toca retirada, las mayores victorias se ganan retirándose a tiempo.

Disfruta del ocio, diviértete, ríe, ten sentido del humor, pero no es necesario molestar ni faltar el respeto a nadie.

Mimad a vuestra **familia**, y a vuestro hogar, necesitaréis un oasis donde refugiarnos, sois parte de ella, no hagáis nada que os haga que os avergonzar. Cuidad vuestra casa, respetad sus reglas, mejoradlas, tened vuestro rincón para estar solos, y otro para compartir en familia. La responsabilidad es como tener un "buen historial banca-

rio", cuanto más lo seas, más confiarán en ti y más crédito te darán.

Rodearos bien, elige bien las compañías, a veces no es malo estar solo. Ser amigo no es fácil y encontrar uno tampoco. Pero cuando lo tengas, cuidalo.

Se criticó con los modelos que te rodean, coge lo bueno de cada uno, de tu profesor, de tu entrenador, de tu amigo. Y si no te gustan, huye, que no "se te pegue" algo de lo malo.

Si tu opción es crear una familia, cuida mucho con quién la formas, procura que sea solo por amor, pues la convivencia se puede poner cuesta arriba, luego hay daños colaterales que lo pagan los hijos. Si pretendes tener hijos, no esperes demasiado, sino cuando quieras, a lo mejor no puedes. La naturaleza es sabia.

Elige bien tu futuro, pero no olvides que la meta en la vida debe ser "ser feliz", por ello valora, las condiciones laborales que va a tener el trabajo que elijas, las posibilidades de encontrar ese trabajo y tus gustos personales.

Ten personalidad, no seas como el de enfrente, se diferente, pero cuando se trata de ser feliz, "vale copiar".

Hazte con una **colección de buenos hábitos**: de alimentación, de descanso, deporte, hobbies.

Concédete "permisos". Permiso para ser feliz, permiso para decir no, permiso para sentir, también para llorar, permiso para abrazar, permiso para ser espontáneo. Un permiso es lo que te deja "ser Tú mismo".

Cuando la vida te regale situaciones incómodas: haz de estas situaciones virtudes. Como dice Paulo Coelho A veces las tormentas no vienen para molestarte sino para aclararte el camino.

Yo, sueño dejaros un mundo donde haya más solidaridad, más contacto interior, más relaciones afectivas, mayor apertura de mente y de corazones. Que las personas puedan realizar sus sueños, sean más positivos, un lugar donde haya menos frustración, menos dolor, menos desigualdad, menos sufrimiento.

Si no lo conseguimos, **tomad el testigo**.

Un maestro se cansó de las continuas quejas de su discípulo, y pensó que debía hacerle recapacitar.

Una mañana, le pidió que le llevara sal y cuando regresó, el maestro le dijo que mezclara un puñado de sal en un vaso de agua y después lo bebiera.

"¿Cómo sabe?" -preguntó el maestro.

"¡Puaf!, muy salada" -dijo el discípulo.

El maestro sonrió y luego le dijo al joven que tomara otro puño de sal y lo pusiera en el lago.

Los dos caminaron en silencio hacia el lago cercano y una vez que el aprendiz arrojó el puñado de sal en el agua, el anciano le dijo: "Ahora bebe agua del lago." "¿A qué sabe?"

"¡Está riquísima!" -comentó el discípulo

El maestro concluyó:

-El dolor de la vida es como la sal. Siempre hay la misma cantidad. Sin embargo, su sabor depende del recipiente. Cuando te aflijan las adversidades, agranda el sentido de las cosas.

"Deja de ser un vaso. Conviértete en un inmenso lago".

