



juancarlos68vc@hotmail.com

Recetas

para educar

Guillermo del Toro director y novelista mexicano nos dice que realmente vivimos para los tres últimos minutos de la vida. En estos tres últimos minutos es cuando pasa por delante de nosotros toda nuestra vida, y es cuando nos arrepentimos de lo que no hemos hecho y de las cuentas pendientes.

Puede que no sean tres minutos, sino que sean las últimas tres horas, o los últimos tres años... pero ¿has pensado alguna vez cómo quieres que sea ese tiempo? Cierra los ojos y párate a pensar. Según tratas tu cuerpo «por fuera» (alimentación, deporte, ...) y por dentro (pensamientos, sentimientos...), ¿cómo crees que serán tus últimos tres años? ¿te podrás levantar, podrás pasear, te sentirás en paz...? Vivimos muy a corto plazo.

El templo del alma es el cuerpo, cuídalo, por dentro y por fuera. El deporte y la meditación ya no son una opción si quieres llegar bien a los tres últimos minutos, solo te queda elegir cómo lo harás. Debemos muscular la voluntad.

A veces le hacemos bulling a la muerte. No nos creemos que llegará, creemos que solo les pasa los demás. Nos recuerda el Guillermo del Toro, que todos estamos en un viaje en el mismo tren que nos lleva al mismo destino. Nos dice que cuando quitas una de las dos partes de la ecuación (vida o muerte) te estás engañando. Entonces nos urge: vamos a vivir, vamos a tener amor y libertad. Esto va en serio. ¿Quieres espabilar en la vida? Cierra de nuevo tus ojos e imagina el día en que te vas a morir.

En la mezquita de Fatehpur-sikri en la India pone que «el mundo es un puente, pasa por él, no construyas en él tu morada». Morirse nos entristece, pero ser infeliz también.

¿Qué equipaje quieres llevar en tu último viaje? Bueno, pues manos a la obra, no guardemos el alma en los bolsillos. Sabemos que la queja te aleja. Es decir, eso no nos vale. Utilicemos las miserias y desgracias como fertilizantes. La vida no nos deja tranquilos mucho tiempo. Y como la vida siempre continua, camina con ella, con lo que traiga. ¿Qué cómo será tu futuro? Pues, observa cómo vives tu presente. Hazte «coleccionista de momentos», de esos 30.000 días que te han regalado. Nos decía San Agustín que la esperanza tiene dos preciosos hijos y sus nombres son enfado y valor; enfado al ver como son las cosas y valor para no permitir que continúen así.

LA VEJEZ

Tenemos miedo a la vejez. Morrie, el profe de

LOS TRES ÚLTIMOS MINUTOS

'Martes con mi viejo profesor', de Mitch Albom, nos decía: «yo abrazo la vejez». Porque envejecimiento no es solo decadencia, es crecimiento. Envejecer es aprender a vivir en el nuevo cuerpo. Es algo más que un factor negativo de que te vas a morir también es el factor positivo de que entiendes que te vas a morir y de que vives por ello una mejor vida.

Pero si tan bueno es ser viejo, por qué la gente dice «¡Ay, si volviera a ser joven!», y no dicen «¡Ojalá tuviera 75 años ya?», decía Mitch en el mismo libro. A lo que su profesor le respondía: «¿sabes por qué?, porque son vidas insatisfechas, vidas no realizadas, vidas que no han encontrado sentido. Porque si has encontrado sentido a la vida no quieres volver atrás».

Si luchas contra el envejecimiento vas a ser infeliz, porque te va a llegar. Hay que encontrar lo que hay de bueno en la vida tal como es ahora. Queremos llegar jóvenes a viejos. Y eso no es posible. Lo que si hay que hacer es dar seguridad a la vejez.

No dejemos lo esencial para después del funeral. Morrie, el citado profesor, propone hacer un funeral en vida, pues nos comenta que en los funerales se dicen muchas cosas bonitas que ya no las escucha el que se ha ido, y

que deberíamos hacérselas saber en vida.

LAS CREENCIAS

Revisa tus creencias. ¿Tienes creencias de segunda mano, que son heredadas, pero te condicionan...? Para y revísalas. Pasa el rastrillo por tu vida, y a veces usa la azadilla para quitar alguna mala hierba de raíz. Todos somos el fruto de una historia, de muchos corazones que nos impactan en el nuestro. Nacemos con una herencia, pero con una actitud en la vida hay salir de la rotonda. La vida es como nos la narramos a nosotros mismos. Rompe viejos acuerdos. El problema, como nos dice Ferrán Ramón Cortés, es que vivimos como pensamos en lugar de vivir como sentimos. Estar atento a las convicciones, estar atento a las preferencias. Convertirnos en personas dueñas de nuestro destino.

HACER EL BIEN

Esto de la vida va mucho da hacer el bien. Las fuerzas que se asocian para el bien no se suman, se multiplican. Dicen que el que no vive para servir, no sirve para vivir. Los tres últimos

minutos serán muy buenos si en nuestra vida nos hemos dado. Y llegamos con la sensación de los deberes hechos.

Hay que ser amable si quieres ser querible. Las personas que nos impactan no nos impactan por sus posesiones sino por su manera de ser. Nos gustan las personas integrales, educadas, las que dan las gracias y usa el por favor, las que crean buen ambiente, las que nos son agradables, las que sonríen, ... Nos gustan las personas amables.

Bondad y compasión son conceptos revolucionarios. Compasión es querer que los demás se sientan bien, es como hacer la vida más agradable a los demás. Son increíbles los beneficios para el cuerpo que nos da el ser amables. Hoy, hay muchos «pobres de amabilidad». Ser inteligente, es una suerte, ser amable, es un don.

Sin compañía ni afecto nuestro cerebro se apaga, nos dice Boris Cyrulnik. El cerebro mejora con el afecto que damos y recibimos. El regalo de la vida hay que abrirlo juntos. Es imposible ser buena madre, un buen padre, buen jefe, si no eres buena persona. Bajemos el tono de las palabras, necesitamos humanidad. ¡Cuidado! el odio es un boomerang. Y la envidia es una declaración de inferioridad.

Hay que amar la vida y no solo la nuestra, nos decía Emi-

lio Lledó. Quieres empezar: Haz una lista en tu entorno de la gente que lo esta pasando mal y llámalos.

EL PROPÓSITO

Si elegimos como propósito en la vida el hacer el bien, acabaremos los tres últimos minutos en paz.

Haz siempre lo máximo que puedas. Hazte experto de propósito de vida. Tu propósito en esta vida está deseando encontrarse contigo para que caminéis de la mano. El estado mental de calma y paz te lleva a estar más atento a las oportunidades y resolver los retos del día a día.

Si, la vida es un dilema. Y va de escoger: de elegir creencias, de elegir actitud, de elegir hacer el bien. No hemos venido a la vida a saciar nuestras necesidades, sino a lograr nuestros propósitos.

El entorno nos esculpe y ¿si nos convertimos en arquitectos de nuestro entorno? ¿Por qué no pasamos de ser ciudadano a ser 'cuida-dano', y preocuparnos también por el otro?

LA GENTE LUMINOSA

Me quedo con quién me cuida, me quedo con quién me valora.

Con quién me hace reír y ríe conmigo, da igual la hora.

Me quedo con quién escucha atentamente mi desahogo, con quién procura mi bien, con quién se queda a pesar de todo.

Me quedo con quién me pide «Ponme un WhatsApp cuándo llegues», y se alegra más que yo si tuve un golpe de suerte.

Me quedo con esa magia de una lágrima compartida, me quedo con quién me ayudó a encontrar aquella salida.

¡Qué guapa es la gente luminosa! La que baila porque sí, la que sonríe a todas horas. Con la que respiras lento, la que te regala tiempo, y si un día no lo tiene, lo fabrica para ti.

Me quedo con quién enciende bombillas en mi camino, saca lo bueno de mí y me hace sentirme vivo.

Gente que hace lo que siente, aunque sea temblando, que le saca la lengua a la vida, sin hacer daño, y si sube la marea, no va a soltar tu mano.

Gente que ahuyenta las nubes negras porque tiene el poder de la luz.

Arrebato

