



De las 700.000 horas que vamos a vivir resta las que has vivido y mira a ver que quieres hacer con tu tiempo. El paso del tiempo te hace valorar más el tiempo.

El tiempo en familia baja a partir de los 20 años y el de los amigos crece hasta los 20 y luego, decrece. Entre los 20 y 55 años es mucho el tiempo que dedicamos al trabajo, por ello cuidado con el trabajo que elegimos. Y cuenta que a partir de los 55 años estarás mucho tiempo solo.

El tiempo no se puede comprar y eso nos hace más iguales a todos los humanos.

Entre los 'vampiros del tiempo' -según Cristina Benito- se encuentra la gente desocupada: los que pierden el tiempo son expertos en hacer perder el de los demás. ¿Conoces la palabra 'cazcalear'? significa andar de una parte a otra fingiendo hacer algo útil..., hay muchos que cazcalean. Otro de esos 'chupasangres' son los compromisos sociales: no pierdas el tiempo yendo a compromisos por obligación; las compras de última hora; y los grupos de WhatsApp y similares. En este sentido, desinfectate. Haz dieta digital. No te conectes a primera hora de la mañana. Establece un horario fijo de conexión y desactiva datos después de esa hora. Desde la hora de cenar a la de acostarse deberías hacer dieta digital o no reconectarte hasta una hora después de levantarte. Elige un día a la semana para 'día off line'.

Haz una lista de placeres sencillos. El cielo no puede esperar ¿Cuál es tu plato favorito? ¿Qué actividad te da un placer exquisito? ¿Qué lugar te da paz?

Date vacaciones de un minuto: en el trabajo, en una reunión familiar, retírate durante un minuto. Kronos es el tiempo literal y lo medimos con un reloj; kairos es el tiempo de calidad que no se puede medir, dependiendo de la experiencia se comprime o se estira (un minuto puede contener una vida entera).

El monje pacifista Thomas Merton decía que tiene que haber una hora al día en la que el hombre que habla enmudezca, en la que deje de tomar decisiones y aprenda algo nuevo, esa es tu hora mística. El Dr. Valentín Fuster comienza el día con quince minutos en los que no hace nada, se queda en silencio, y al final recoloca sus valores personales antes de empezar el día.

Hay cosas que requieren tiempo: leer un libro con placer, construir una bella amistad, preparar un plato delicioso como los de las abuelas, criar a un hijo y acompañarlo en todas sus etapas.

JEFE IGUALITARIO

Denis Waitley nos dice que el tiempo es un jefe igualitario. Cada ser humano tiene exactamente el mismo número de horas y minutos cada día. Las personas ricas no pueden comprar más horas. Los científicos no pueden inventar más minutos.

El valor del tiempo



Y no puedes guardar tiempo para gastarlo otro día. Pero lo misterioso es que, no importa el tiempo que hayas perdido en el pasado, siempre tienes un mañana completo.

El escritor japonés Murakami nos indica que en la vida no siempre es posible cir-

cular por el carril de adelantamiento, que está contraindicado correr y arriesgar. Basta con seguir la marcha.

Simplifica, no pasa nada por cenar un día frío, o por comprar sábanas que no haya que planchar. No recuerdas lo colocada que estaba tu casa cuando eras pequeño, pero sí cómo te sentías junto a tus padres o si te hacían caso o no.

No olvides que como apuntaba Charle Chaplin, la vida es tan corta que solo nos alcanza a ser amateur. Si tienes amigos en suspensión, esos a los que no llamas, pero

El zumo de manzana



Hoy tres niños, dos niñas y un niño, vinieron del pueblo para jugar con Thanh Thuy. Los cuatro corrieron a jugar a la ladera detrás de nuestra casa y estuvieron fuera por aproximadamente una hora cuando regresaron a pedir algo de beber.

Tomé la última botella de zumo de manzana casero y les di a cada uno un vaso lleno, serví a Thuy la última. Su zumo tenía un poco de pulpa ya que provenía del fondo de la botella. Cuando notó las partículas, hizo pucheros y se negó a beberlo.

Entonces los cuatro niños volvieron a sus juegos en la ladera y Thuy no había bebido nada.

Media hora después, mientras meditaba en mi habitación, la escuché llamando. Thuy quería servirse un vaso de agua fría, pero ni siquiera de puntillas podía alcanzar el grifo. Le recordé el vaso de zumo que había en la mesa y le pedí que lo bebiera primero. Al volverse para mirarlo, vio que la pulpa se había asentado y el zumo parecía claro y delicioso.

Se acercó a la mesa y tomó el vaso con ambas manos. Después de beber la mitad, lo dejó y preguntó: «¿Es este un vaso diferente, tío Monk?».

«No», respondí. «Es el mismo de antes. Ha estado «tranquilo» por un momento y ahora está claro y delicioso». Thuy volvió a mirar el cristal. «Está realmente bueno. ¿Fue a meditar como tú, tío Monk? Me reí y le di unas palmaditas en la cabeza. «Digamos que yo imito al zumo de manzana cuando me siento, eso está más cerca de la verdad».

El zumo de manzana se volvió claro después de reposar un rato. De la misma manera, si descansamos un rato en meditación, nosotros también nos volvemos claros. Esta claridad nos refresca, nos renueva y nos da fuerza y serenidad. A medida que nos sentimos renovados, nuestro entorno también se renueva.

sabes qué están ¿por qué no los llamas? Nos anima el Mago More.

En un mundo donde la velocidad es la norma, el elogio a la lentitud nos recuerda la importancia de ralentizar y apreciar el ritmo tranquilo de la vida. Al abrazar la lentitud, podemos encontrar una mayor conexión, significado y bienestar en nuestras vidas, y cultivar una relación más profunda y armoniosa con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que nos rodea. Da valor al ritmo tranquilo en un mundo acelerado.