

Fragmento_29. Las cinco reglas

La señora Pepita, bien equilibrada y orgullosa de 92 años de edad, estaba completamente lista como cada mañana a las 8 en punto, con su cabello bien peinado y un maquillaje perfectamente aplicado pese a ser casi ciega, dispuesta a mudarse hoy a un asilo de ancianos. El que había sido su marido durante 70 años había muerto, lo que hacía necesario el traslado. Después de muchas horas de esperar pacientemente en la recepción del asilo de ancianos, ella sonrió dulcemente cuando le comunicaron que su habitación ya estaba lista. Mientras ella maniobraba su andador al ascensor, yo le daba una descripción detallada de su pequeño cuarto, incluyendo las sábanas y cortinas que habían sido colgadas en su ventana. «Me encantan», dijo ella con el entusiasmo de un chiquillo de 8 años al que acaban de mostrar un nuevo cachorro. «Sra. Pepita, usted aún no ha visto el cuarto... espere». «Eso no tiene nada que ver», dijo ella. «La felicidad es algo que uno decide con anticipación. El hecho de que me guste mi cuarto o no me guste, no depende de cómo esté arreglado el lugar, depende de cómo yo arregle mi mente. Ya había decidido de antemano que me encantaría». «Es una decisión que tomo cada mañana al levantarme».

«Estas son mis posibilidades: puedo pasarme el día en cama enumerando las dificultades que tengo con las partes de mi cuerpo que ya no funcionan, o puedo levantarme de la cama y agradecer por las que si funcionan. Cada día es un regalo, y por el tiempo que mis ojos se abran me centraré en el nuevo día y en las memorias felices que he guardado en mi mente.... sólo por este momento en mi vida. La vejez es como una

cuenta bancaria...uno extrae de lo que había depositado en ella». «Entonces, mi consejo para ti sería que deposites gran cantidad de felicidad en la cuenta bancaria de tus recuerdos». Gracias por lo que has hecho para llenar mi banco de memorias.

Recuerda estas simples 5 reglas para ser feliz:

1. Libera tu corazón de odio.
 2. Libera tu mente de preocupaciones.
 3. Vive humildemente.
 4. Da más.
 5. Espera menos.
-