

Otra taza de café

Préstenle atención a las cosas que son indispensables para su felicidad.

Por: Francisco Beltranena.

Hace unos meses, de un amigo que vive en el extranjero recibí este hermoso mensaje que compartí con ustedes y que recibió muy buenos comentarios y solicitudes de que los enviara por correo.

Para que recordemos de qué se trataba, es la historia de un profesor que se paró ante los alumnos de su clase de filosofía y colocó frente a ellos unos objetos. Cuando la clase comenzó, sin pronunciar palabras, levantó un frasco grande de mayonesa, vacío, y empezó a llenarlo con pelotas de golf.

Luego les preguntó a los estudiantes si el frasco estaba lleno. Todos estaban de acuerdo en que sí. Entonces el profesor agarró una caja con lentejas y las echó en el frasco. Las lentejas rodaron a los espacios vacíos entre las pelotas de golf. De nuevo les pregunto a los alumnos si el frasco estaba lleno. Todos dijeron que sí.

El profesor sacó una cajita con arena y la vació en el frasco. Por supuesto, la arena llenó los espacios vacíos que quedaban. Les preguntó a los estudiantes si el frasco estaba lleno, todos respondieron con un si unánime.

Después el profesor sacó dos tazas de café de debajo de la mesa y también las echó en el frasco, llenando los espacios vacíos que quedaban entre la arena. Los estudiantes se rieron.

“Ahora -dijo el profesor mientras la risa disminuía- quiero que reconozcan que este frasco representa su vida. Las pelotas de golf son esas cosas importantes: su familia, sus hijos, su salud, sus amigos, las cosas que los apasionan, o sea las cosas que quedan si todo lo demás se les va, y sus vidas siguen estando completas.

Las lentejas son otras cosas que importan, como sus trabajos, sus casas, sus automóviles. La arena es todo lo demás, las cosas pequeñas”.

“Si meten la arena primero en el frasco -continuó- no quedará espacio para las lentejas ni las pelotas de golf. Es igual para la vida. Si gastan todo su tiempo y su energía en las cosas pequeñas, nunca les sobrará para ocuparse de las cosas que son verdaderamente importantes”.

“Presten atención a las cosas que son indispensables para su felicidad. Jueguen con sus hijos.

Abran espacio para las citas médicas. Saquen a su pareja a cenar. Hagan más deporte. Cultiven sus amistades. Siempre habrá tiempo para limpiar la casa y arreglar el depósito. Encárgate primero de tu bienestar, de las cosas que verdaderamente importan. Define tus prioridades. Todo el resto es arena”.

Una de las estudiantes levantó su mano y preguntó qué representaba el café. El profesor sonrió y dijo: “Me alegra de que me lo hayas preguntado. Es simplemente para demostrar que no importa cuán llena parezca estar tu vida, siempre hay tiempo para tomarse un cafecito con un buen amigo”.

La verdad, es aleccionador el mensaje. El experimento usted lo puede realizar y verá que es absolutamente cierto. El problema que seguramente usted va a encontrar será ese tiempo tan necesario y tan vivificador. La vida nos arrolla con su velocidad y con los acontecimientos.

Vivimos a la nueva velocidad de la tecnología: el nanómetro.

Pero lo peor es que no sólo el entorno nos desfavorece y nos desnaturaliza, lo hacen también otros seres desnaturalizados por la vida sin valores que les rodea. Por increíble que parezca, en tiempos en los que las cosas son de por sí difíciles, hay quienes se encargan de hacer daño personal a otros y

encargarse de ver cómo se las ponen peor de difíciles. Quizás alguno de ellos que lea mi columna se dé cuenta de la propia infelicidad que tiene como para buscarles a otros ese mismo destino.

La vida es bella y no deberíamos ver cómo nos la complicamos para que no lo sea. De suyo, hay momentos en la vida en los que las cosas parecen ser demasiadas para tenerlas bajo control, o cuando 24 horas en un día no son suficientes, recuerden: "El frasco vacío de mayonesa... y la taza de café", y el valor de una taza de café con un amigo que quiera disfrutar de la vida.