



# Las cuatro huchas de la vida

**Son las del dinero, salud, relaciones sociales y mente y devmos llenarlas desde muy pronto, pero especialmente desde de los 40 años**

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico: juancarlos68vc@hotmail.com

La vida va muy rápido, y coge carrerilla cuando empiezan los “-ta” (treinta, cuarenta, ...) por ello, conviene ir viéndola, un 90 por ciento en el presente y un 10 por ciento pensando en el futuro. Voy a compartir mi teoría de las cuatro huchas, que deberíamos ir llenando desde muy pronto, pero ineludiblemente a partir de los 40 años.

## La primera hucha

La primera hucha, es la del dinero. En ella deberemos ir ahorrando, para llegado el día en el que no trabajemos, podamos afrontar nuestras necesidades con solvencia. Y así, “que nuestros bienes puedan costear nuestros males”. Una buena idea es ir separando unos ahorritos, ir guardando como mínimo el 10 por ciento de nuestros ingresos para nuestro futuro. No sabemos cómo nos vendrán dadas. Y siempre que podamos este 10 por ciento será lo primero que separemos antes de comenzar el mes.

## La segunda hucha

La segunda hucha es la hucha de la salud. Esta hucha la cogemos cuando nacemos con el premio de la herencia genética, que puede ser favorable o desfavorable. Además tiene algo especial pues en ella encontramos dos ranuras que se van llenando a medida en que vivimos.

Una de ellas, es por la que entra todo lo que es antisalud: en ella introducimos, si fumamos, si bebemos, si comemos a lo bruto, si estamos obesos, si llevamos una vida sedentaria (andar por casa e ir a por la cerveza no cuenta para andar) si nos estresamos, si se han probado las drogas, si hemos ido lastimando al cuerpo a base de “burradas” o “percances desafortunados”, si hemos practicado deporte en exceso, si no dormimos lo suficiente, y no lo hacemos bien. Si no tenemos higiene postural y maltratamos nuestra espalda, si quemamos nuestro cuerpo al sol, si no cuidamos nuestros niveles de colesterol, si abusamos de los auriculares a gran volumen, etc..

La otra ranura, es todo lo opuesto, es la ranura de la salud, y en ella introducimos si nos alimentamos de manera sana, si desayunamos bien y

cenamos poco, si practicamos deporte de manera habitual y racional, si cuidamos los ambientes que frecuentamos, si respiramos aire puro en la naturaleza, si no fumamos, ni frecuentamos sitios donde se fuma. Si practicamos relajación, si cuidamos nuestra piel, si protegemos nuestros ojos y nuestros oídos. Si caminamos todos los días al menos 30 minutos de manera continua...

Pero esta hucha tiene algo curioso e importante: las dos ranuras conducen al mismo recipiente, y si éste se llena de lo malo, ya no deja sitio para lo bueno o cabrá poco de éste. Además, para poder introducir algo bueno, antes hay que limpiar lo negativo para hacerle hueco; con el agravante de que se necesita “el triple de lo positivo para equilibrar uno de negativo”: todos sabemos que un kilo ganado en un día no se pierde luego en un día de ayuno, ni que los pulmones de haber fumado un día, se limpian con un día sin fumar.

Esta hucha es de vital importancia, pues si no la tenemos llena hará que la primera tenga poco sentido. De poco servirá que tengamos mucho dinero en la jubilación, si no tenemos salud para disfrutarlo.

## Tercera hucha

Nuestra tercera hucha es la hucha de las relaciones sociales. Con los años llegará un momento en que quizás sintamos la soledad o necesitemos alguien que nos cuide, y que

nos quiera para compartir el último tramo de nuestro camino. En este momento recurriremos a esta hucha que se llena con una buena y amplia familia, y las buenas amistades.

Pero no nos vale llenar esta hucha con cantidad, pues lo importante va a ser la calidad de estas relaciones. A un hermano no se le quiere por el simple hecho de llevar la misma sangre, si durante la vida lo que ha habido es odio y envidia en esta relación. El título de abuelo no se gana tampoco cuando un hijo o hija tiene un vástago, sino que se forja con el cariño incondicional que se le muestre al nieto.

Y, además de la familia, aquí está el espacio para los “amigos de verdad”, los que se alegran con tus logros y comparten tus penas, aquellos con los que siempre puedes contar. Y cuando llegue el momento, seguro que estarán a tu lado

Para llenar esta hucha va a ser necesario “cuidar nuestras relaciones”, y sobretodo, dar, recibir y pedir: dar sin esperar nada a cambio, “a fondo perdido”, sin crear la obligación en el otro (eso sería invertir); recibir, es decir, ofrecer la ocasión al otro de ser generoso y agradecido y, pedir, hacer saber a los demás lo que queremos y necesitamos.

## Cuarta hucha

La cuarta hucha es la hucha de la mente. Esta hucha empezamos a llenarla en el momento que comenzamos a usar nuestro “mando a distancia”. Sí, todos tenemos un mando a distancia personal, por el cual vamos decidiendo nuestra vida: qué leemos, con quién compartimos la vida, con quién nos paramos a hablar o con quién no queremos ni tomarnos un café, qué vemos en la televisión, qué webs frecuentamos,... Y así vamos llenando nuestra hucha con lo que pensamos, con las conversaciones que tenemos con los demás, con los valores y creencias que integramos..., y todo ello hará que cuando la abramos, salgan nuestras seguridades, o nuestros miedos, nuestras fobias, o nuestra tranquilidad.

## TIEMPO VIVIDO

Esto era un hombre que vagaba por el mundo viajando y viendo nuevas bellezas.

Un día llegó a un pueblo ubicado en un valle, y paseando entró en su cementerio.

Miró una lápida y comprobó que era de un niño de ocho años, el hombre se asustó y siguió mirando; a pocos metros había otra lápida, en este caso de un niño de cinco años, más allá de seis...

El hombre aterrado y desolado se sentó en una piedra y comenzó a llorar pues miró todo el valle y la persona con mayor edad no superaba los doce años.

Llego el cuidador del cementerio y le preguntó:

¿Es por algún familiar?

No señor, verá usted ¿Qué maldición es la que hay aquí para que todos los niños mueran? ¿Una plaga? ¿Una enfermedad?

El cuidador sonrió y le dijo:

Tranquilícese, aquí nunca mueren los niños, verá:

Aquí tenemos una tradición: cuando un chico cumple los 15 años se le da una libretita y se la cuelgan al cuello. Cada vez que disfrutan de algo intensamente se apuntan cuanto duró y que fue... El primer beso, el primer amor, una fiesta con sus amigos...

Cuando mueren miramos en su libretita y sumamos todos los momentos que apuntó, porque en este pueblo pensamos que el tiempo disfrutado intensamente es el tiempo realmente vivido.

Dependiendo de los pensamientos con que alimentemos nuestra mente hará que nuestro cuerpo funcione de una manera u otra. Las cosas suceden siempre dos veces: una en la mente y otra en la realidad.

Esta hucha, como la segunda, nos la comienzan a rellenar nuestros padres, y conviene hacer una revisión de las mismas cuando nos adueñamos de ellas, son huchas con memoria.

Dentro de esta hucha hay un apartado extra que sería la hucha espiritual. Dependiendo de los valores trascendentales que hayamos ido recogiendo, disfrutaremos la vida de una manera u otra.

En la tradición hindú nuestras huchas estarían relacionadas, con lo que se conoce como Karma, es decir el principio de acción-reacción, todo lo que hagamos, pensemos, o digamos tendrá unas consecuencias, aunque a veces no sean inmediatas.

Bo Lozoff, lo explicaba así: “Nos pasamos la vida poniendo despertadores, de los cuales nos olvidamos, pero llegado el momento, suenan y nos asustan”.

¿Cómo van tus huchas?.. Párate y haz revisión de cómo van llenándose y, si no te convence cómo van, haz limpieza y comienza a rellenar de nuevo ☺

