

# APRENENT A ENVELLIR

1. "Cuidaràs la teua presentació tots els dies". Vist bè, arregla't com si anares a una festa. Que mes festa que la vida!.

2. "No et tancaràs en ta casa ni en la teua habitació". Res de jugar a l'enclaustrat o al pres voluntari. Eixiràs al carrer i al camp de passeig. L'aigua estancada es podrix i la màquina immòbil es florix

3. "Amaràs l'exercici físic com a tu mateix". Un estona de gimnàstica, una caminada raonable dins o fora de casa. Contra inèrcia, diligència.

4. "Evitaràs actituds i gestos de vell afonat". El cap baixa, l'esquena encorbada, els peus arrossegant-se. No. Que la gent diga un floreta quan passes.

5. "No parlaràs de la teua vellesa ni et queixares dels teus alifacs". Acabaràs per creure't més vell i més malalt del que en realitat estàs. I et faran el buit. Ningú vol estar sentint històries d'hospital. Deixa d'autoanomenar-te vell i considerar-te malalt.

6. "Cultiva't en l'optimisme sobre totes les coses". Al mal temps, bona cara. Sigues positiu als teus judicis, de bon humor en les teues paraules, sempre de rostre alegre, amable en els gestos. Es té l'edat que s'exercix. La vellesa no és una qüestió d'anys, sinó d'estat d'ànim.

7. "Tractaràs de ser útil a tu mateix i als altres". No eres ni un paràsit ni una branca arrancada voluntàriament de l'arbre de la vida. Basta't fins on siga possible i ajuda. Ajuda amb un somriure, amb un consell, amb un servici.

8. "Treballaràs amb les teues mans i la teua ment". El treball És la teràpia infal·lible. Qualsevol actitud laboral, intel·lectual, artística, És medicina per a tots els mals, la benedicció del treball.

9. "Mantindràs vives i cordials relacions humanes". Per descomptat les que es nugen dins de la llar, integrant-se a tots els membres de la família. Ací tens l'oportunitat de conviure amb totes les edats, xiquets, jòvens i adults, el perfecte mostrari de la vida. Després eixamplaràs el teu cor als amics, sempre que els amics no siguen exclusivament vells com tu. Fuig del basar d'antiguitats.

10. "No pensaràs que tot temps passat va ser millor". Deixa d'estar condemnant al teu món i maleint el teu moment. Alegra't que entre les espines florisquen les roses. Positiu sempre, negatiu mai. L'ancià haguera de ser com la lluna, un cos opac, destinat a donar llum.

JOAQUIN ANTONIO PENYALOSA.

