

DARÍO LOSTADO

**LA ALEGRÍA
DE SER TÚ MISMO**

UNDÉCIMA EDICIÓN

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2007

Cubierta diseñada por Christian Hugo Martín
sobre fragmento de *Composition with colors* (2002)

Edición autorizada por Editorial Kier para España
Toda venta fuera de España será penada por la Ley

© Darío Lostado, 1982

© de la presente edición: Ediciones Sígueme S.A.U, 2002
Tlf.: (+34) 923 218 203 - Fax: (+34) 923 270 563
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España
e-mail: ediciones@sigueme.es
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1453-5

Depósito legal: S. 931-2007

Impreso en España / Unión Europea

Imprime: Gráficas Varona S.A.

Polígono El Montalvo, Salamanca 2007

Para ti
que tienes este libro en tus manos

¿Eres tú,
o quién es el que vive
tras esas facciones, palabras,
acciones, pensamientos y sentimientos
que llamas tuyos?

ESTO ES PARA TI

Este libro no te hará feliz.

Porque tu felicidad no está en este libro ni en ninguna otra cosa o lugar.

Tu felicidad está en ti. Dentro de ti. En tu actitud interior. Y tu actitud, en último término, depende únicamente de ti.

Este libro sólo te ayudará a encontrar el camino hacia ti mismo.

Son muchos los títulos de los capítulos. Pero un solo tema: la Vida.

La vida vivida por ti, por mí. La vida en concreto. Con todas esas pequeñas o grandes realidades que la acompañan: el amor, el odio, el sufrimiento, la ingratitud, la alegría, la compasión, el trabajo, el descanso, la riqueza, la pobreza, la generosidad, el orgullo, el egoísmo, la esperanza, la ansiedad...

Nada de este libro es absoluto ni «dogmático».

Tan sólo intenta ayudar a encontrarse consigo mismo a quien de verdad desea ser dueño de su vida en este mundo nuestro, manipulador y esclavizante.

Si al leerlo vas descubriendo que no manejas el timón de tu vida, no te desanimes. Alégrate de que tienes tarea humana para hoy, mañana y muchos días más.

Alégrate al descubrir algo de la verdad. La verdad de ti, la verdad de la vida. Así cumplirás algo de tu misión de persona buscadora de la verdad.

Yo creo en la Vida. Y creo en tu vida.

Yo creo que la Vida, aun con todos sus aparentes absurdos, su acción en muchos casos desintegradora, sus contratiempos, ansiedades, temores y luchas, es como tiene que ser.

Quizá, o sin quizá, tú y yo tenemos mucho que ver en esa marcha de la vida.

¡Ánimo!

Frente a tantos agoreros y cantores de cataclismos, ruinas y muerte, este libro quiere abrirte la puerta de la esperanza, sin optimismos dulzones de sacarina falsa.

Tú, yo y todos los seres humanos estamos anhelando en cada momento un poco más de felicidad.

Esto es alcanzable.

Tú puedes ser un poco más feliz de lo que eres ahora.

Lo serás cuando vivas tu vida más plenamente. Cuando desarrolles lo que eres y puedes más intensamente.

En estas páginas intento ayudarte a que lo descubras y lo consigas en alguna medida.

Yo sé que cuando reflexiones y medites serenamente, descubrirás por ti mismo cosas mucho más claras, luminosas y reveladoras de las que yo te digo.

Pero estas páginas te ayudarán. No harán por ti lo que tienes que hacer por ti mismo. No debes permitir que nadie haga por ti lo que tienes que hacer tú mismo.

No leas estas páginas una sola vez. Reléelas. Y sobre todo, reflexiona. Que su lectura no sea como chaparrón que cae de repente y corre hacia el barranco sin empapar la tierra.

Yo no intento ser tu maestro.

Sobran muchos maestros y sobran muchos métodos.

Sólo intento ayudarte a pensar. Sin principios o ideologías determinadas de ninguna escuela.

La mejor escuela es la de la vida, la de tu vida. La vida está en ti. Descúbrela. Con todas sus enseñanzas.

Las ideologías, escuelas, movimientos, sectas... ¡han separado tanto a los hombres!...

Por defender ciertas ideologías, doctrinas, filosofías... se ataca a los otros, se calumnia, se falsea la verdad y hasta se odia y se mata.

Sólo intento que vayas siempre a favor de la vida. La vida que está en ti y en cada ser humano con toda su riqueza y variados matices de expresión y sobre todo con la principal, propia y únicamente verdadera expresión de la vida: *Amor*.

He escrito otras páginas semejantes a éstas tituladas: *Ama y haz lo que quieras*.

Sólo cuando somos fieles a nosotros mismos, sin concesiones fáciles a la alabanza exterior o al instinto ciego, egoísta, vivimos plenamente y amamos de verdad.

El mundo será menos malo cuando tú y yo nos hayamos vuelto mejores.

Muchos quieren cambiar el mundo, hacer que el mundo cambie.

Pero no empiezan por donde únicamente pueden empezar: cambiarse a sí mismos. Es el único camino. Los demás caminos son evasiones de ese reto que se nos plantea a todos de ser hoy mejores que ayer para que también el mundo mejore.

El día que dejemos de lamentarnos y echar las culpas de los males del mundo a otros (personas concretas o abstractas, como la sociedad, las estructuras, el sistema, la educación...) habremos empezado a recorrer un buen camino. Creo que el verdadero.

¿Por qué no empezar hoy?

No esperes a que los demás lo hagan.

Hay muchos que ya lo están haciendo.

En el penúltimo capítulo de este libro encontrarás un ejercicio práctico para relajarte, tranquilizarte.

Para que la lectura de este o cualquier otro libro de reflexión resulte de provecho, debe llevarse a cabo con la mayor tranquilidad de espíritu.

La relajación de tu cuerpo y tu mente te llevará a un estado creativo, profundamente consciente, y es la única puerta por la que podemos conectar con nuestro subconsciente conscientemente.

La meditación es absolutamente necesaria para un buen trabajo de autorrealización personal. Y la relajación física y mental es necesaria para la buena meditación.

Antes de adentrarte en las páginas de este libro, puedes practicar el ejercicio que aparece en el penúltimo capítulo, a fin de que entres en un estado mental propicio para captar mejor lo que leas.

Así te aprovechará de veras.

Que te aproveche.