zenith

Fecha de publicación: 14/04/2021

HAZ LAS PACES CONTIGO MISMO

Descubre el camino hacia la aceptación personal

ALGIRDAS TOLIATAS

CON PRÓLOGO DE FRANCESC MIRALLES

Este es un libro tan excepcional como su autor, un joven sacerdote lituano que se ha convertido en una gran estrella mediática en su país. Abierto de mente y con una visión moderna y desenfadada del ser humano, el padre Algirdas Toliatas nos muestra que la felicidad personal es posible si somos capaces de aceptar 11 verdades irrefutables.

A través de estas 11 lecciones vitales, el autor nos revela que todos los conflictos que tenemos con quienes nos rodean, con nuestro pesimismo y con nuestra insatisfacción vital son fruto de nuestra falta de aceptación personal, y que el único camino hacia la plenitud emerge tras aceptarnos y amarnos tal y como somos.

Incluye epílogo de Lina Ever.

«Hay que asumir que cada ser humano se encuentra en un punto distinto de su evolución y que, desde el lugar donde está, actúa lo mejor que sabe. Comprender eso nos ayudará a ser más indulgentes y a disfrutar de la vida sin tensiones innecesarias».

p. 133

«Quererse a uno mismo es el verdadero imán, porque las personas que se aman pueden enseñar a otras a amarse. Y no hay mayor regalo que ese».

p. 150

ALGIRDAS TOLIATAS

Algirdas Toliatas nació en 1978 en Lituania. Este joven sacerdote es un fenómeno de ventas en su país natal, con más de 80.000 libros vendidos. La publicación de sus homilías sobre la vida y la satisfacción personal ha captado el interés de un gran número de lectores, incluidos muchos laicos.
Muy presente en la televisión y en las revistas populares, sus misas se transmiten por Facebook Live. Su último proyecto ha sido reabrir en Vilnius una iglesia abandonada como centro de diálogo para todas las confesiones, además de «hub» creativo de jóvenes y artistas.

© Algimantas Aleksandravicius

SUMARIO

Prólogo de Francesc Miralles: La guerra ha terminado si tú quieres 11

Las 11 verdades irrefutables

1.ª verdad irrefutable: La vida se compone de problemas

2.ª verdad irrefutable: Lo que pasó fue más útil de lo que crees

3.ª verdad irrefutable: El futuro es un misterio (y es bueno que sea así)

4.ª verdad irrefutable: Nadie es como tú ni puede estar en tu lugar

5.ª verdad irrefutable: Es imposible saber lo que piensan los demás

6.ª verdad irrefutable: Cuando tú eres el problema, tú eres la solución

7.ª verdad irrefutable: Tienes derecho a ser imperfecto, como todo el mundo

8.ª verdad irrefutable: Cuanto más te ames, más te amarán

9.ª verdad irrefutable: Tu realidad se encuentra donde pones tu corazón

10.ª verdad irrefutable: Pese a todo, es maravilloso estar aquí

11.ª verdad irrefutable: El cielo y el infierno están en tu mente

Epílogo de Lina Ever: El sueño de Algirdas

Agradecimientos

EXTRACTOS DE 1ª verdad irrefutable: La vida se compone de problemas

«La aventura de vivir no es tarea fácil, pero justamente eso es lo que la hace emocionante. ¿Te imaginas una película en la que no sucediera nada remarcable, en la que el protagonista no pasara por adversidades, pruebas y desafíos? ¿Qué interés tendría una historia así?

Lo mismo sucede en nuestra vida. A veces desearíamos que no «pasara nada», nos gustaría navegar siempre bajo el sol por un mar plácido como un lago en calma, pero una existencia así sería peor que la más terrible tempestad. No tendría alicientes. Una vida sin sobresaltos nos impediría poner a prueba la propia creatividad, nuestra capacidad de adaptación y de superar obstáculos. En definitiva, todo lo que nos hace humanos.

Además, es una verdad irrefutable que siempre pasan cosas.

A medida que nos adentramos en la madurez, nos enfrentamos a toda clase de retos. Nuestra salud o la de nuestros seres queridos pasa por altibajos, sufrimos escasez de dinero, discutimos con amigos, con compañeros o jefes, con nosotros mismos...

Si aceptamos que la vida se compone de problemas, tendremos la oportunidad de acogerlos sin que nos roben la calma y la felicidad que nos pertenecen.

ESTAMOS ROTOS, PERO MÁS VIVOS QUE NUNCA

Hace unos años, viendo que mi comunidad crecía, decidí buscar un nuevo lugar y me trasladé a una iglesia abandonada desde hacía mucho tiempo en el centro de Vilna. Cuando abrí las puertas de ese edificio casi en ruinas, me encontré con una decadencia de setenta años de antigüedad y con las paredes llenas de grietas, pero para mí seguía siendo una iglesia con todas las posibilidades del mundo.

Un proverbio judío dice que solo un corazón roto puede curar a otro corazón roto, porque conoce los entresijos del sufrimiento y la superación. Cada herida, cada crisis que padecemos nos vuelve más sabios y profundos, nos amplía la perspectiva vital.

Pasar por malas rachas nos da un mayor conocimiento de nosotros mismos y nos enseña nuestras fortalezas. Al mismo tiempo, nos acerca a los demás porque nos permite entender mejor sus emociones y tristezas.

Si evitamos victimizarnos, después del tsunami descubriremos que estamos más abiertos a la experiencia. Más vivos que nunca.

EL INTERRUPTOR DE LA FELICIDAD

Todos hemos conocido a personas en dos extremos del espectro humano: las que necesitan muy poco para amargarse la vida, cosa que también sufren los demás, y las que necesitan muy poco para hacer felices a los otros y, por lo tanto, a sí mismas.

Ya que este capítulo va sobre los problemas de los que está hecha la vida, parto del principio de que muchos de nuestros problemas nos los creamos nosotros, ya que en lugar de disfrutar de lo que tenemos, aplazamos la felicidad hasta lograr...

– ganar más dinero;

– tener un coche mejor o la casa soñada;

– perder peso o tener el cuerpo ideal;

– alcanzar objetivos profesionales que nos permitan estar orgullosos de nuestros logros;

– encontrar a esa persona capaz de completarnos.

Estos son solo algunos ejemplos típicos. La sorpresa que se llevan la mayoría de las personas es que, una vez alcanzadas estas metas, se sienten de nuevo vacías y necesitan ir a por otro objetivo. Y así seguirán de forma indefinida hasta que se den cuenta de que no tenemos nada que demostrar.

Tanto la infelicidad como la felicidad están dentro de nosotros, como un interruptor con dos posiciones: la primera proyecta la luz hacia fuera, te muestra aquello que debes conseguir para ser algo o alguien; la segunda enciende la luz interior y te muestra todo lo que ya tienes, todo lo que puedes dar al mundo.

[…]

Cada ser humano de este mundo es único y, como tal, tiene el poder de iluminar a los demás con su singularidad. Según sea tu actitud, puedes ahogarte en un vaso de agua o hacer de lo pequeño una fuente de satisfacciones.

En Vilna se cuenta que había un hombre que vendía bocadillos en un parque y siempre reía y estaba de un humor excelente, muy contento de realizar aquel trabajo tan sencillo. Una vez le preguntaron a qué venía tanta celebración si solo era un simple vendedor de bocadillos, y el hombre respondió: “Yo no vendo bocadillos, hago feliz a la gente. Ese es mi oficio”.

Una anécdota parecida tuvo lugar en la NASA en 1961, cuando Kennedy fue a visitar las instalaciones en plena carrera espacial. Mientras recorría el recinto, el presidente se encontró con un empleado de la limpieza que en aquel momento estaba sacando brillo a un pasillo. Al parecer, Kennedy se detuvo a saludarle y, tras darle la mano, le preguntó:

—¿Qué hace usted en la NASA?

—Presidente, ¡estoy ayudando a poner un hombre en la luna! —le respondió el hombre con una sonrisa de orgullo.

Esta historia real nos aporta dos grandes lecciones:

1. La mayor sabiduría es entender que las pequeñas cosas son también las más grandes.

2. No hay nada más sagrado que estar presente (con todo lo que significa) allí donde estés».

pp. 21-26

Para más información:

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es