
Aprendiendo a Vivir

por José Manuel Casado Sierra



No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, por registro o por otros medios, sin el permiso previo y por escrito de Higea.

Copyright 1.996, **Higea**

c/Los Residenciales, 13-5ºD
28770-Colmenar Viejo(Madrid)
Teléfono: 91-846 11 76
Fax: 91-846 42 16

Dibujo de la portada e interior: M^a de los Angeles Casado Sierra
Revisión ortográfica: Natividad Casado Sierra

Primera edición: mayo de 1.996
ISBN 84-88722-10-9
Impreso en España
Printed in Spain
Impreso en 100% papel reciclado.
Depósito Legal: M-

Repromarket

Introducción

Desde pequeño allí a donde fuera siempre me acompañaba una fuerza interior que me hacía sentir diferente y me inspiraba pensamientos y razonamientos "originales y extraños" de cómo entender la vida. Sin embargo, todo ello quedaba escondido en lo más profundo de mi ser y nunca se lo contaba a nadie, ¿qué iban a pensar de mí los amigos y los familiares? ¿Entenderían lo que me sucedía? Era muy tímido e introvertido y no deseaba enfrentarme a las risas e incomprendiones de las personas de mi entorno, por tanto, opté por el silencio.

A medida que pasaba el tiempo sucedieron diferentes acontecimientos y aparecieron diversas personas en mi vida que confirmaron que mis "secretos" no eran una fantasía de un niño introvertido sino que eran los sabios mensajes que recibía del libro viviente de la Naturaleza y del Universo entero para aprender a vivir. Ahora, a través de mi libro, ha llegado el momento de expresar abierta y sinceramente esos "secretos". Estos "secretos", que en realidad, no lo son, constituyen una filosofía de vida que no es nueva ni está oculta, todo lo contrario, es la más antigua y está siempre visible delante de nuestros ojos.

Algunos me dirán si está tan visible, ¿por qué no la ven? Porque existe un velo, una máscara en su ser. Esta máscara se ha producido debido a la educación recibida, a los hábitos adquiridos, a su grado evolutivo que les hace pensar y actuar de una forma determinada y no captar los sabios mensajes que les envía continuamente la Naturaleza y el Universo entero.

Para que disminuya el grosor de esta máscara hay que esforzarse y tener deseos de aprender. Claro que esto no es fácil, es cierto, sin embargo, lo importante es querer mejorar aunque tengamos que levantarnos una y otra vez.

Y cuando hayas conseguido disminuir el grosor de tu máscara o incluso ya no la tengas entonces ya no mirarás sino que verás. Sí, verás, verás y comprenderás los mensajes de la Naturaleza y del Universo convirtiéndote en dueño de tu destino, en un ser puro, libre, lleno de amor, de sabiduría y de luz. Serás un ser que vive en armonía con su cuerpo, la Naturaleza y el Universo, y ha aprendido a vivir.

Ya sé que muchas personas piensan que ya saben vivir pues no comen con las manos, no se meten los dedos en la nariz, tienen un trabajo prometedor, se divierten en su tiempo libre, ven la televisión, poseen un estupendo coche con aire acondicionado, pagan sus impuestos, tienen unos hijos encantadores, buenos amigos, se casan, se van de vacaciones todos los años, etc. Todo esto está muy bien, desde luego, sin embargo, esto no da la felicidad plena pues estas mismas personas a menudo no se sienten felices y son

desdichadas cuando, podríamos decir, lo tienen todo: una maravillosa mujer o marido, unos maravillosos hijos, un maravilloso trabajo, una maravillosa casa, etc. Estas mismas personas que dicen que saben vivir con frecuencia cuando sufren algún contratiempo o tienen dificultades se vienen a bajo y se sienten desgraciadas. Entonces, si han aprendido a vivir, ¿por qué teniendo todo lo que desean ante las dificultades o al menor contratiempo se sienten desgraciados y muy tristes? Pues porque su filosofía de vida no es la más correcta para afrontar y asimilar los avatares continuos de la vida en la tierra. Existen personas que aunque la vida las ponga al límite están sumidos en una felicidad continua mientras que otros se quejan y son desgraciados a pesar de tener todo lo que desean. Cuál es la diferencia entre estas personas: simplemente su forma de entender la vida.

Nuestra existencia en la tierra está sujeta a muchos cambios. Un día hace sol y al otro está nublado, otro día nos aman y luego nos odian, durante un tiempo trabajamos y más tarde estamos en paro, otros días nos sentimos colmados de felicidad y después estamos sumidos en una inmensa tristeza. La vida en la tierra es variable no hay nada definitivo. Esta gran verdad hay que aceptarla y después aprender una filosofía de vida que esté por encima de esta variabilidad y de las condiciones, de lo contrario las decepciones, tristezas y lloros serán nuestros compañeros inseparables. Durante un tiempo estaremos muy contentos, alegres y felices y después las penas llamarán a nuestra puerta.

Aprender a vivir significa comprender y aceptar el motivo de la existencia actual y tener la filosofía correcta para afrontarla y favorecerla. Aprender a vivir significa comprender también que no sólo tenemos un maravilloso cuerpo físico sino que nuestra estructura abarca mucho más, es decir, nuestra mente y espíritu.

Y si la filosofía de vida que vas a aprender al principio te es difícil practicarla, tranquilo, ¡no te desanimes! Cuando aprendemos algo cometemos errores, los niños cuando aprenden a andar se caen una y otra vez pero no pierden su sonrisa y entusiasmo y siguen intentándolo hasta que lo consiguen, ¿por qué no puedes hacer tú lo mismo? En el camino de la perfección hay que ser imperfecto.

Gracias por elegir este libro y que el amor, la salud y la felicidad te acompañen allí a donde vayas.

José Manuel Casado Sierra.-