



18€

ALTRUISMO: PROPÓSITO Y SENTIDO

CÓMO CONVERTIRTE EN UN ÁNGEL TERRENAL

XAVIER CAPARRÓS

Cuando somos solidarios una luz se enciende en nuestro interior. Sólo hace falta ver cómo nos brillan los ojos después de un proceso de transformación y alquimia personal para llegar al altruismo y tenerlo como permanente compañero de viaje. **Favorecer la felicidad de los demás es un proceso mágico donde podemos darnos cuenta y sorprendernos de nuestra propia capacidad de amar.** Si quieres consolidar tu plenitud, conectar con tu mejor versión y ser partícipe de un mundo mejor, este libro es una referencia porque está lleno de estímulos, vivencias reales y propuestas concretas para conseguirlo. La finalidad de esta obra es inspirarte para que transformes en acciones tus sentimientos positivos, te conviertas en un ángel terrenal y decidas educar en ese sentido.

EXTRACTOS DEL LIBRO

«Amar, educar, escuchar, atender y mirar a los demás son artes que requieren de una decisión firme, de perseverancia y de un aprendizaje constante. Si quieres acercarte a la plenitud, conectar con tu mejor versión y con tu tendencia natural a acompañar a los demás, este libro está escrito especialmente para ti. Si quieres ser o formar a personas que favorezcan la dignidad individual y colectiva, y que sean ángeles para otras personas, este libro te puede servir como referencia y ser de gran utilidad, porque está repleto de estímulos y de propuestas concretas para conseguirlo».

- ***Estar bien con uno mismo***

«Tengo la certeza de que la mejor manera de acercarse y ayudar a los demás es hacerlo después de haber conseguido estar bien con uno mismo. Y que cuanto mayor es el grado de satisfacción personal, mejores y más eficaces son las motivaciones, los actos y los resultados. **No me parece que sea un buen camino intentar disolver las propias carencias incidiendo en la vida de otras personas para solucionarles sus problemas.** No suele dar buenos frutos viajar a la otra punta del mundo huyendo de una realidad incómoda o de una vida absurda, para descubrir quiénes somos o para convertirnos en alguien».

- ***Objetivos definidos***

«En relación al voluntariado, vamos por un buen camino si nuestra intención tiene que ver más con los demás que con nosotros mismos. Los objetivos deben diseñarse poniendo el foco en el otro y, después, en lo que puedo ofrecerle; y no en lo que voy a recibir o en cómo voy a sentirme. Como voluntarios debemos preguntarnos y analizar las razones principales por las cuales realizamos acciones en beneficio de los demás. La típica frase de «recibo más de lo que doy» no debería tener cabida en nuestro vocabulario, porque el altruismo no tiene nada que ver con la

permuta o la reciprocidad. **La solidaridad es interesarse por el otro y entender que él es el protagonista».**

- ***Del concepto a la experiencia***

«**La sabiduría, un atributo que se desarrolla desde la inteligencia y la experiencia propia, no es un objeto ni una posesión que pueda acumularse.** Por el contrario, sí que puede ser una propuesta personal, un modo de ser y de conocer que aparece cuando la mente y el corazón están abiertos de par en par. La práctica nos permite ver en lo más profundo de las cosas y situarlas en su adecuada perspectiva. La sabiduría no tiene tanto que ver con lo que sabemos, sino con el modo en que lo sabemos. La sabiduría es el conocimiento de lo que has vivido, es decir, el resultado de la interpretación necesaria sobre la experiencia sentida».

- ***Del explicarlo a no necesitarlo***

«**Cuando alguien confía y cree en sí mismo no necesita ninguna aprobación externa.** Cuando alguien está bien consigo mismo no intenta complacer a todo el mundo, aparentar lo que no es, ni alardear de sus hazañas como protagonista. Una prueba de la evolución personal es tener el silencio y la reflexión como compañeros de viaje, dejar de interesarnos por hablar por hablar, especialmente sobre temas que no tienen la mínima transcendencia, y ocuparnos de lo que podemos hacer en el momento presente y no de lo que hemos hecho con anterioridad».

- ***El lado oscuro de la comodidad***

«**Existir es algo más que sobrevivir.** A veces, absorbidos por la patología de la normalidad, donde lo habitual es ser infeliz y preocuparse exclusivamente por uno mismo, y donde lo raro es ser feliz y ocuparse de los demás, somos muchas las personas que, de alguna manera, nos hemos aburguesado sin ninguna pretensión de influir con determinación en el mundo que nos rodea. Y dormidos, atrofiados y desilusionados, acostumbrados al desinterés y a la insatisfacción, nos quedamos inmóviles, anclados en un puerto del que nunca zarpamos».

- ***Todos somos ángeles***

«**Un ángel es simplemente alguien que aparece en el momento propicio para traer una respuesta o sostener a alguien de una manera concreta y determinada.** Un intermediario que vive y se relaciona en presente, que te escucha con amor y con atención, que te respalda, te valora, te llena de confianza o disipa tus dudas. Una especie de duende que te acompaña en una época de penumbra: alguien que parece adivinar lo que piensas y sientes, y que te reconecta con la vida ofreciéndote su sabiduría o haciéndote las preguntas adecuadas para que aciertes en tus decisiones o descubras la mejor versión de ti mismo.».

- ***Haciéndonos a través del altruismo***

«Lo importante no es lo que hayas hecho hasta el día de hoy, lo realmente trascendente es lo que decidas hacer a partir de ahora. Algunas personas se sienten culpables por no haber colaborado nunca en algún proyecto solidario o por sentirse egoístas. Es un sentimiento inútil porque el resentimiento es una trampa de la mente que se centra nuevamente en uno mismo. Insisto en que **no importa lo que hayamos hecho antes, lo verdaderamente trascendente es lo que puede ocurrir a partir de hoy».**

AUTOR

Xavier Caparrós comparte conocimientos y emociones a través de libros, cursos, talleres, entrevistas, vídeos y conferencias. Formador, escritor, divulgador y terapeuta grupal e individual, es un entusiasta de la vida que **tiene la inmensa suerte de dedicarse a que las personas vivan mejor**. Desde hace más de treinta años la solidaridad y el voluntariado le acompañan en su día a día. En la actualidad compagina el reto de ser padre con la vida profesional y con proyectos voluntarios de cooperación local e internacional. Por este motivo, y por la inquietud permanente de conocer otras culturas, ha visitado más de 70 países. Es coautor del libro *El Paradigma del Corazón* (Obelisco, 2015) y autor del libro *El arte de educar con amor* (Editorial Milenio, 2017). Colabora con diferentes medios de comunicación, centros educativos, empresas, organizaciones, ayuntamientos y asociaciones diversas, ofreciendo pautas, orientación y propuestas concretas para que los adultos, los jóvenes y los niños disfruten de una vida plena y se conecten con el altruismo.



«Mi porqué de vivir es construir un mundo mejor: más amoroso y más solidario. De paso, quiero inspirar a más gente a que se apunte a convertirse en ángeles terrenales para otras personas»

Si quieres saber más sobre el autor visita la web: www.xaviercaparros.com

Los beneficios de la compra del libro se destinan a personas vulnerables de nuestras ciudades.

Para más información o una posible entrevista con el autor, no dudes en contactar. Espero que disfrutes de la lectura.

Bibiana Ripol 607 71 24 08 – 93 368 84 66 bibiana@ripol.es

