

# Origen de la Dieta Espiritual

Este libro fue inspirado, sin pretenderlo, por un buen amigo y ávido lector de los libros que se citan a lo largo de este ensayo práctico.

Todo sucedió una mañana que había quedado con el periodista Albert Calls, personaje de referencia en el Maresme, una comarca marítima al norte de Barcelona.

Hacía tiempo que no nos veíamos y le encontré mucho más delgado de lo habitual. No es que haya sido nunca un hombre excesivamente grueso, pero sí tendía a tener un poco de sobrepeso y sabía que había probado muchas dietas distintas para tratar de ponerse en forma.

Mientras me explicaba los distintos programas y métodos que había seguido para perder peso, cada cual con sus pros y contras, una idea provocadora se abrió paso en mi cabeza: **los kilos de más no son el principal causante de la infelicidad humana; hay otras cargas mucho más tóxicas** de las que deberíamos deshacernos para caminar ligeros y dar a nuestra vida la silueta que merece.

Del mismo modo que el escultor Miguel Ángel afirmaba que la belleza se halla dentro del bloque de mármol y sólo hay que quitar lo que sobra para que emerja la escultura, la felicidad —o como mínimo la no-infelicidad— es el estado natural de toda persona. Lo vemos en los niños y en todos aquellos seres que poseen el don de la simplicidad.

Sólo hay que eliminar todo lo que sobra, aquellas actitudes que dificultan nuestra existencia, para llegar a la armonía que ha quedado ahogada bajo todas esas capas inútiles y disfuncionales.

He bautizado este método como LA DIETA ESPIRITUAL, porque semana a semana nos propondremos adelgazar en todo aquello que no sólo no nos alimenta, sino que además supone un lastre para nuestra vida diaria.

Organizado en 24 hábitos negativos que merecen la pena ser depurados, propongo al lector que dedique una semana a reflexionar sobre cada problema.

Encabezados por un ejemplo sencillo y un ejercicio final, cada paso de LA DIETA ESPIRITUAL está documentado con los mejores autores que han indagado sobre cada una de las problemáticas.

Con este equipo de dietistas del alma, seguro que el programa será de utilidad al lector. Si dedica un tiempo cada día a ahondar en el tema de la semana, identificando en su vida cotidiana los errores a los que apunta nuestro equipo de expertos, logrará eliminar de su metabolismo psicológico y espiritual todo aquello que le hace infeliz y supone un impedimento para realizarse como ser humano.

FRANCESC MIRALLES