

Daniel Ramos Autó



365
SEMILLAS
DE CONCIENCIA
PARA UNA VIDA PLENA

Luciérnaga

365
SEMILLAS
DE CONCIENCIA
PARA UNA VIDA PLENA

Daniel Ramos Autó



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Daniel Ramos Autó, 2018.

© fotografía de cubierta : © Peter Zelei Images - Getty images

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: septiembre de 2018

© Grup Editorial 62, S.L.U., 2018

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-17371-33-3

Depósito legal: B. 13.952-2018

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

Introducción	15
1. El despertar: la mirada hacia el interior.	19
El Autoconocimiento: descubriendo mi verdadera esencia	19
La Autoaceptación: dejen de luchar contra mí y contra el mundo	27
La Autoestima: me amo, me respeto, soy digno de ser	32
La Autoconfianza: expreso mi esencia a través de la acción	42
2. El cambio.	48
Las crisis y la insatisfacción, el comienzo del viaje	48
El coraje de cambiar tu vida	46
Dar el primer paso	66
Estar abierto a la vida	68
Arriesgarse	71
Abrirse a lo desconocido	75
Aprovechar las oportunidades	77
La Responsabilidad	77
Vivir con propósito	83

3. La libertad interior	88
Cuestionar: el sano Escepticismo	88
Caminando nuestros propios pasos	92
La esclavitud inconsciente	109
Libérate de las cadenas del pasado.	113
Vivir nuestra propia vida	117
Ser protagonista en lugar de espectador.	121
El sentido de identidad desligada del ego	123
El desapego, aprendiendo a tomar y a soltar	124
4. Descubriendo nuestra grandeza interior	136
Conocimiento Vs Sabiduría.	136
El Sabio	139
El maestro interior	143
5. El cultivo del amor incondicional	146
El amor, la llave maestra que abre todas las puertas	146
El arte de abrazar	169
El arte de la compasión	170
Las relaciones como espejos.	171
6. El cultivo de la virtud	174
La Nobleza de espíritu	174

La Humildad	175
La Fe	177
La Amabilidad	178
La Autenticidad	179
La Honestidad con uno mismo.	191
La Autonomía.	194
La Alegría.	195
La Voluntad	197
El Esfuerzo.	199
El Goce y el Disfrute de la vida	202
La Presencia plena	203
El Entusiasmo.	207
El bálsamo de la sonrisa.	208
El Perdón	210
La Tolerancia y el Respeto	212
La Integridad	215
La Felicidad	215
La Inocencia.	221
El Corazón	222
La Intuición	223
La Conciencia.	226
La Sensibilidad por la Belleza.	228
La Vocación de Servicio	232
La Gratitud, la Abundancia y el Éxito	233
El valor de la sencillez	238
La Concordia y el Diálogo sincero	242
Ser luz para otros.	243

La Generosidad, el Altruismo y la Vocación de servicio	246
Los Ideales	251
La Inspiración.	252
La Plegaria	253
El Trabajo y la Vocación.	253
La Ecuanimidad (No- Juicio).	254
Apreciar la grandeza de lo cotidiano . . .	255
Del Tener al Ser	261
Volver a ser niños	264
Confiar en la vida.	268
La verdadera riqueza	269
La Fuerza interior	272
La Pasión	274
La Esperanza	276
La Creatividad	279
La Empatía	282

7. Los enemigos del progreso

psico-espiritual	285
La Arrogancia	285
El Miedo.	287
La Codicia / la Avidez	295
La Cólera	300
La Ignorancia	301
La Mentira	302
El Autoengaño	303

La Ambición desmesurada	306
El Apego insano	307
El Orgullo	309
El Juicio	310
Las Adicciones cotidianas	312
8. El prodigio de la vida	316
9. Todo es cambio permanente	320
La impermanencia	320
La incertidumbre	322
Aceptar la vida tal como es	324
El mito de la seguridad	326
10. Las pruebas de la vida	328
El Dolor y el Sufrimiento como fuerzas creativas.	328
Afrontar la pérdida	330
Los momentos de duda	332
Las crisis, una invitación a la superación y al crecimiento	333
11. La muerte: una reflexión sobre el sentido de nuestra vida.	341
12. La experiencia del silencio.	351
El Silencio	351

13. Conectando con nuestra dimensión espiritual	356
La Totalidad y la Unidad	356
La Naturaleza	361
La Madre Tierra	363
El Mundo	365
Los Milagros	367
El Alma	369
14. Notas biográficas.	371
15. Bibliografía recomendada por el autor	395
Agradecimientos	409

1

EL DESPERTAR: LA MIRADA HACIA EL INTERIOR

*El Autoconocimiento: descubriendo
mi verdadera esencia*

1

La peor inconsciencia es no ser consciente de sí mismo. ¿Será que no sabemos amarnos convenientemente? ¿O quizá no nos amamos porque no nos conocemos? Cualquier pequeño problema suele ahuyentar la alegría de vivir y nos hunde en la tristeza. ¿Por qué?

Si tuviéramos claridad sobre nuestro ser y sus potencialidades, veríamos que solamente el hecho de actualizarlas sería suficiente para sentirnos totalmente felices, porque no hay nada que pueda darnos más plenitud que lo que ya somos. No lo sentimos así porque ignoramos lo

más importante de nuestra existencia: nuestra propia naturaleza, con sus cualidades divinas.

Destruye tu ignorancia. *Conócete*.

DARÍO LOSTADO

2

El hombre tiene en sí muchas pieles que cubren las profundidades de su corazón. El hombre sabe muchas cosas; pero no se conoce a sí mismo. Treinta o cuarenta pieles o cueros, como de buey o de oso, gruesas y duras, cubren el alma. Entra en tu propio terreno y aprende allí a conocerte a ti mismo.

MAESTRO ECKHART

3

El vivo interés por todo lo que nos rodea es magnífico, pero también hay que avivar el interés por autoconocerse y explorar o examinar los estados internos. La vía del autococonocimiento es la que realmente nos hará más sosegados y nos permitirá saber cómo somos

y qué queremos modificar en nosotros mismos; también descubriremos las causas de nuestro sufrimiento interior y estaremos así mejor preparados para despojarnos de esas espinas. El autoconocimiento se realiza no mediante la lectura de libros o la asistencia a conferencias de doctos notables, sino mediante la observación de nosotros mismos y la autovigilancia.

RAMIRO CALLE

4

Todo lo que buscamos en el mundo a través de las cosas se halla recogido en lo más íntimo de nuestra propia esencia. El camino de todos nuestros anhelos es el camino hacia el ser. Y no está fuera, sino en lo más profundo de nosotros mismos. Despertar a nuestra propia identidad más profunda es transformar nuestra manera de vivir. Debemos dar prioridad al hecho de ser y a ser uno mismo en todo momento, en lugar de priorizar tener, adquirir y conseguir, que por desgracia es como solemos vivir. Priorizar el hecho de te-

ner es una fuente de sufrimiento, y priorizar el hecho de ser es una fuente de plenitud, verdad y realidad. Curiosamente, ya somos todo lo que buscamos, tan solo tenemos que dejar de proyectarlo fuera, recoger todas esas proyecciones y dejar pasar las cosas, dejarlas morir, para reencontrar en la muerte de las cosas que todo lo que anhelamos ya lo somos, ya es. Empezar a descubrir eso produce una profunda tranquilidad en la que nos instalamos poco a poco. Esa tranquilidad y esa desnudez nos dan disponibilidad hacia la vida, un dejar un espacio abierto para que las cosas se produzcan, un aprender a dejarnos guiar y dejarnos llevar, un aprender a seguir las indicaciones de la vida y a crecer, a extender eso que somos en esencia.

ANTONIO JORGE LARRUY

5

Para despertarse, el único camino es la observación. El irse observando a sí mismo, sus reacciones, sus hábitos y la razón de por qué responde así.

Observarse sin críticas, sin justificaciones ni sentido de culpabilidad ni miedo a descubrir la verdad: es conocerse a fondo.

ANTHONY DE MELLO

6

Alguien con quien conectar y que te comprenda. Alguien que te acoja bajo sus alas y te calme. Alguien que te dé confianza y seguridad. Alguien que te recuerde constantemente lo que vales. Alguien que te motive para salir de tu zona de confort. Alguien que cuando te equivoques lo acepte sin juzgarte. Alguien que te apoye en el éxito y en el revés. Alguien que no pretenda la perfección en ti. Alguien que te muestre su fidelidad siempre. Alguien a quien admirar y mimar también. Ese alguien que tanto buscas fuera, eres tú.

SERGI RUI

Nunca jamás cierres tu corazón y tu mente. Ni temas lo nuevo, lo extraño, lo no convencional. Mantente lista y preparada para la intuición, para la inspiración, pues a lo mejor te revela algo tan completamente nuevo para ti que quizá ni siquiera tenga forma o sustancia, y tal vez necesites revestirlo de palabras. El orgullo intelectual puede ser un obstáculo en este camino espiritual y una auténtica piedra de tropiezo para la verdad. No es intelecto lo que necesitas; es inspiración e intuición. El intelecto procede del exterior, mientras que la inspiración y la intuición proceden del interior y no pueden ser influidas por nada exterior. Permite que tu aprendizaje proceda del interior; extráelo de todo lo que tienes en el interior. Te asombrarás de todo lo que contiene.

EILEEN CADDY

8

¿Qué podemos ganar viajando a la luna si no somos capaces de cruzar el abismo que nos separa de nosotros mismos? He ahí el más importante de los viajes de descubrimiento, sin el cual todo el resto, amén de inútil, es calamitoso.

THOMAS MERTON

9

Para estar bien con los demás hay que estar bien con uno mismo. Ahora que hemos llegado al tercer milenio, estamos tan acostumbrados al contacto con las multitudes, la radio, la televisión o el ordenador, que hemos olvidado cómo estar solos con nuestros pensamientos. Alguien dijo que «no hay nada más difícil que estar entre cuatro paredes blancas», y es verdad. Pero no es menos cierto que sin un verdadero autoconocimiento no se puede progresar. Todo el mundo siente cierto temor cuando abandona el ajetreo diario para internarse en los rincones de la mente. Estamos tan habituados a que piensen

por nosotros —nuestros superiores, los especialistas, los medios de comunicación— que nos sentimos perdidos en un espacio tan inmenso. Eso hace que rehuyamos el silencio y la soledad, buscando cualquier cosa que nos «distriga». No obstante, nuestra felicidad depende del conocimiento que tengamos de nuestras necesidades y limitaciones. Es probable que ignoremos aspectos de nuestra personalidad que están condicionando nuestro presente.

GOTTFRIED KERSTIN

10

El conocimiento de nosotros mismos, sin dejar de ser realista y objetivo, ha de permitirnos localizar la atención en nuestras cualidades más relevantes. Aquellas que nos permitan sentar las bases de una autoestima que nos impulse a la acción y realización de nuestros mejores deseos, de nuestros ideales. Un obstáculo que fácilmente puede surgir al mirar hacia dentro de nosotros mismos con ojos de sincera autocrítica, con justicia y sin

presunción es que caigamos en la autocompasión y el desánimo al ver nuestras carencias y limitaciones y la distancia a que nos encontramos de nuestros ideales y objetivos.

Pero es precisamente la toma de conciencia de lo que somos y de nuestras más precia- das y relevantes aptitudes lo que potenciará nuestro esfuerzo y disposición para la lucha, alentándonos a apuntar bien alto en la dirección segura de lo que debemos ser. El conocimiento de nosotros mismos nos permitirá averiguar lo que podemos llegar a ser sin perder la referencia y la guía de lo que debemos ser, de nuestros ideales.

BERNABÉ TIERNO

*La Autoaceptación: dejo de luchar
contra mí y contra el mundo*

11

Si uno no se siente aceptado y reconocido, necesitará buscar fuera aquello de lo que carece. Si es preciso lo mendigará hasta sentirse

más rechazado y menos valorado aún. Hasta que no decida recuperar su poder personal y retirarlo de aquellos que hasta ahora ostentaban una figura de autoridad no encontrará sus alas para volar. Aceptarse a uno mismo es el paso para mejorar aprendiendo de los errores, es la vía del desarrollo. Reconocerse a uno mismo es saberse grande, con plenos potenciales y capacidades, es la vía del crecimiento y la transformación.

ARANCHA MERINO

12

De nosotros mismos solo conocemos las mismas cosas, halagüeñas o dolorosas, a las que volvemos incansablemente. Creemos reflexionar, pero a menudo no hacemos sino escuchar el confuso murmullo de nuestra alma, y a veces nos extraviarnos en los caminos de la violencia o la complacencia hacia nosotros mismos. Esta relación con nuestro yo es extraña: adoración y más tarde odio, calma aparente ante los demás y febril inquietud ante

nosotros... ¿Cómo nos juzgamos para ayudarnos y no para violentarnos o castigarnos? ¿Cómo vivir siendo simplemente amigos de nosotros mismos? ¿Cómo encontrar el justo equilibrio entre exigencia y benevolencia que caracteriza una relación amistosa? Aceptándonos, aunque seamos imperfectos. Aceptarse para cambiar y evolucionar. Para nacer en nosotros mismos.

CHRISTOPHE ANDRÉ

13

Reprimir no es cambiar, es ocultar, para que te acepten tal y como no eres. Es hacerte daño por miedo a que no te quieran. Piensas que tienes una carencia, pero tu única falta es la falta de amor propio. De ti depende, lo que sientes te puede abrasar o tú lo puedes abrazar, es cuestión de una letra. «No puedes alcanzar la felicidad negándote a ti mismo.»

SAGAR PRAKASH KHATNANI