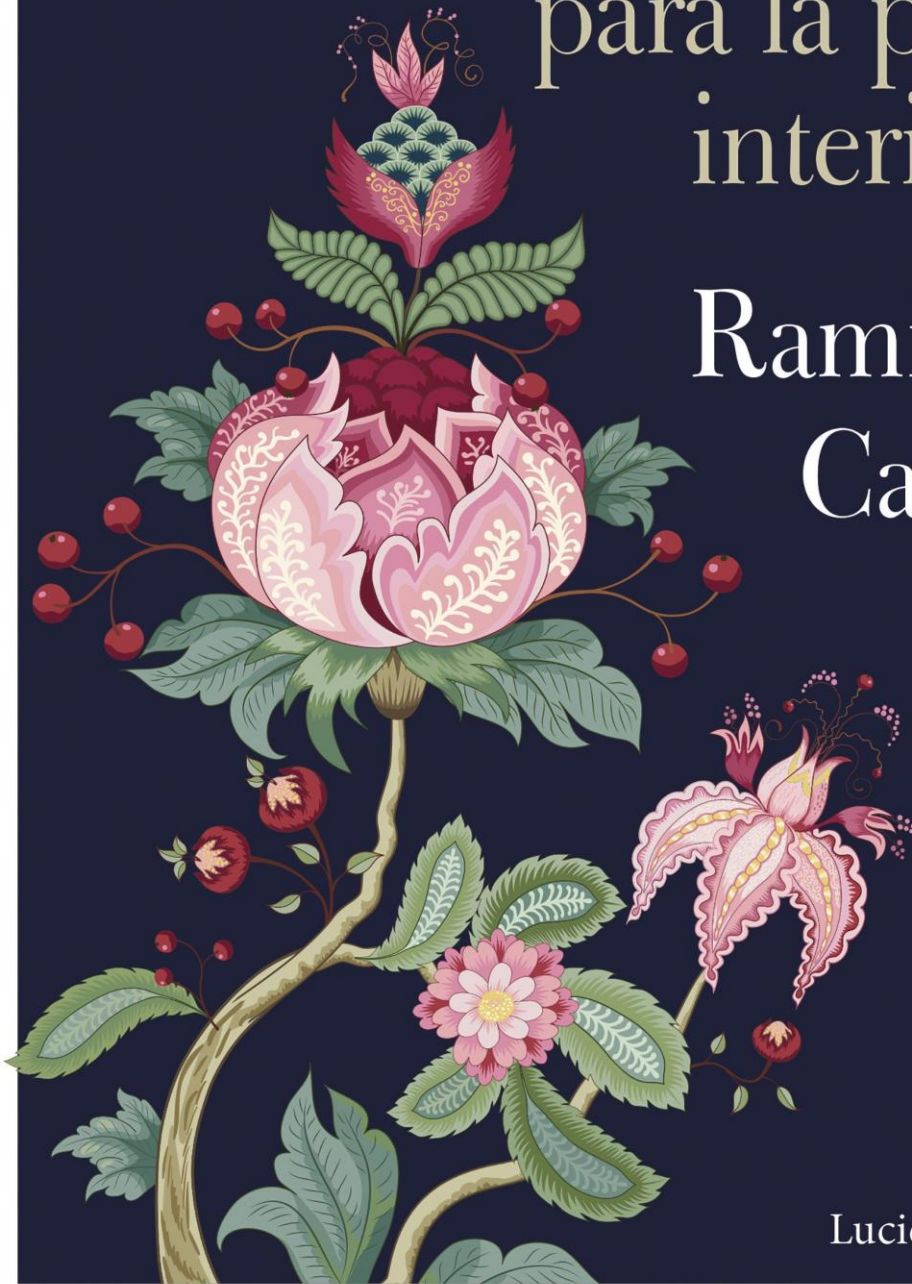




Ediciones
Luciérnaga

Manual de
transformación
para la paz
interior

Ramiro
Calle



Luciérnaga

A la venta el 31 marzo 2022



MANUAL DE TRANSFORMACION PARA LA PAZ INTERIOR

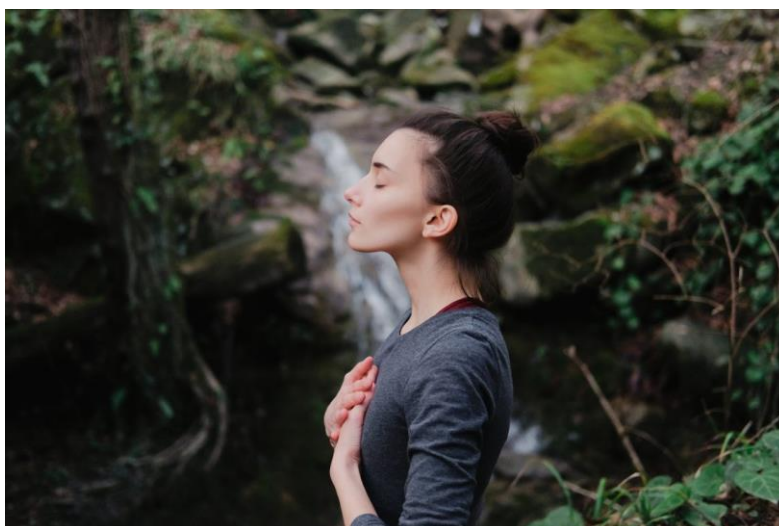
Ramiro A. Calle

**El camino hacia la verdad y la paz interior de la mano
de Ramiro Calle, pionero y maestro del yoga en España.**

Un texto salpicado de sabiduría budista, donde el autor nos propone cambiar la mente, conseguir quietud y discernimiento. Leerás conceptos clave para comenzar con la práctica de la meditación, que te ayudará a dominar los pensamientos.

En este libro, Ramiro Calle nos advierte de las tendencias insanas que nos autodestruyen y destruyen a los demás: apego, odio, ofuscación, celos, envidia, resentimiento e ira. Asimismo, nos propone realizar esfuerzos conscientes y seguir las sendas de la autoobservación, autoconocimiento, transformación y autorrealización.

La meditación es, además, una *actitud de vida*. Uno no es como es, uno es como se proponga ser.





EPÍLOGO

Ramiro Calle

SALTAR FUERA DE LA PROPIA SOMBRA

Aunque sea a modo de recordatorio, creo necesaria esta breve conclusión. La pregunta esencial es: «¿Por qué no logramos cambiar incluso cuando realmente nos lo proponemos?». Otras dos preguntas necesarias serían: «¿Qué falla? ¿Dónde tomamos el camino equivocado?». Para responderlas es necesario volver a percibir con plena consciencia dónde está el problema. Y está dentro de nuestra mente humana. Hay que entenderlo muy bien. La comprensión clara y profunda nos ayudará a resolver y poder saltar fuera de la propia sombra, en la que llevamos inmersos y a oscuras tantos años.

Hemos entrado en una especie de bucle cerebral o, quizá, ni siquiera hemos llegado a salir de él. Eso es un engrama, algo así como un atolladero, un surco repetitivo de consciencia, como cuando se engancha un disco de vinilo. Estamos dominados por muchos códigos y viejos patrones, que en el yoga denominamos samskaras. Muchos de estos códigos son de dominio, avaricia, odio y agresión. Resulta muy difícil ir descubriéndolos en nosotros mismos y modificarlos. Muchos de estos códigos tienen que ser desmantelados para poder humanizarnos y ser más libres, pero la sociedad los robustece y los perpetúa. Se fortalecen los engramas de afán de dominio y manipulación, avaricia y odio. Solo mediante un gran trabajo interior serio e intenso se pueden ir debilitando y acabar por erradicarlos. Este trabajo se extiende a la mente, las emociones e incluso el cuerpo. Exige una disciplina psicofísica muy consistente que permite nacer a una nueva y más independiente manera de ser. La meditación desempeña un papel considerable, pero también las técnicas de autoobservación, transformación psíquica e incluso transmutación energética. Solo mediante una mutación de la consciencia acontecerá la libertad interior. Incluso el trabajo sobre el cuerpo se pone al servicio de esta transformación, puesto que somos una unidad psicosomática. Mediante el dominio del cuerpo se alcanza el de la mente, igual que a través del control sobre la mente se llega al del cuerpo. La respiración es el vínculo energético, y el yogui aprende a servirse de ella para explorar estados superiores de consciencia.

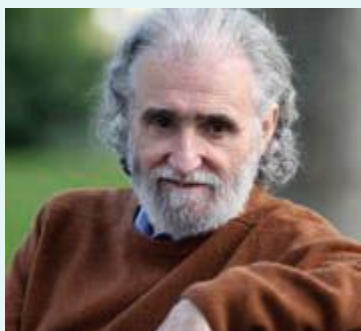
Esos estados representan «golpes de luz» que ayudan a comprender más clara y profundamente. De esa manera es posible ir rasgando el velo de la ignorancia básica de la mente y vislumbrar lo que se oculta tras las muselinas de la mente ofuscada. Esos toques de entendimiento profundo y revelador son imprescindibles, porque nos ayudan a desmantelar la mente vieja y a dejar que eclosione otra más armónica y sagaz. La comprensión clara y profunda es esencial; con cada golpe de luz algo se modifica en lo profundo de la mente, y se obtiene la capacidad de liberarse de esas huellas que tanto nos condicionan, nos impiden cambiar — por mucho que aparentemente lo deseemos — , y nos hacen adoptar conductas apabullantemente repetitivas y nada provechosas. Cada golpe de luz o comprensión clara y profunda nos ayuda a ser viéndonos como somos y a seguir transformándonos. No se trata solo de estar atentos — como se insiste ahora con la moda del mindfulness — , sino de que esa atención desencadene la comprensión profunda que al permitirnos ver las cosas como son, y no como queremos que sean, nos cambia desde la misma raíz. No es difícil precipitarse en el autoengaño de creer que uno está haciendo algo por cambiar cuando, en realidad, no hace nada. El cambio interior tiene que estar apoyado por la firme resolución de conseguirlo, el propósito firme de mejorar, la práctica asidua y una motivación inquebrantable.

Ramiro Calle (www.ramirocalle.com)



ÍNDICE

Capítulo 1. Urge cambiar la mente
Capítulo ii. ¿Por qué girar la mente?
Capítulo iii. Las funciones de la mente
Capítulo iv. La atención y el entendimiento correcto
Capítulo v. La otra mente
Capítulo vi. Las tendencias insanas y los torturadores internos y obstáculos
Capítulo vii. El control del pensamiento
Capítulo viii. Las cuatro sendas
Capítulo ix. El autodesenmascaramiento
Capítulo x. Gran falsario: el ego
Capítulo xi. Los cuatro estados sublimes
Capítulo xii. El trabajo consciente sobre el cuerpo
Capítulo xiii. La meditación
Capítulo xiv. Factores de iluminación
Conclusiones
Epílogo. Saltar fuera de la propia sombra
Apéndice. La exploración interior, por Antonio García Martínez



Ramiro Calle es maestro de yoga y escritor. Dirige el centro de yoga Shadak desde hace 48 años, por donde han pasado más de medio millón de personas. Es autor de más de doscientas obras de diversas temáticas y ha sido profesor de yoga de la Universidad Autónoma a lo largo de cinco años y de dos años en las Aulas de las Tercera Edad del Ministerio de Cultura. Ha impartido cientos de conferencias, seminarios y talleres y publicado miles de artículos, y ha participado en varios programas en radio. Ha viajado en ciento veinte ocasiones por Asia para entrevistar a los más grandes maestros, y está especializado en métodos para la transformación interior y el autodesarrollo.

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

MANUAL DE TRANSFORMACIÓN PARA LA PAZ INTERIOR

Ramiro A. Calle

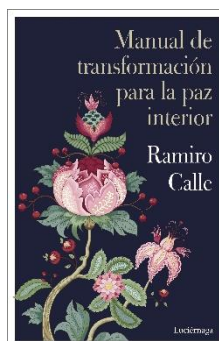
Ed. Luciérnaga

14 x 21,5 cm 160 páginas

Rústica con solapas

PVP. c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 31 de marzo 2022



Para más información a prensa:

Lola Escudero // Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722 - lescudero@planeta.es