

Daniel Ramos Autó

100 ideas para vivir con abundancia

Una guía para conectar
con la plenitud del Ser Esencial



Luciérnaga

100 IDEAS PARA VIVIR CON ABUNDANCIA

*Una guía para conectar
con la plenitud del Ser Esencial*

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, 2022.

© foto de cubierta: Shutterstock / Walnut Bird

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: noviembre de 2022

© Edicions 62, S.A., 2022

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19164-28-5

Depósito legal: B. 9.515-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

Agradecimientos 19

Nota previa 20

Introducción 21

PRIMERA PARTE

Abundancia y escasez, los dos caminos
de la consciencia

INTRODUCCIÓN 29

ANTES DE CONTINUAR... CÓMO EXPLICAR LO INEXPLICABLE: LA DUALIDAD EN EL LENGUAJE 35

1. Un modelo de estructura del ser humano: la alegoría del carruaje 39
2. La mente egoica (supervivencia) y la mente divina (realización del Ser) 42
3. El filtro mental. La percepción de la realidad no es la realidad 45
4. La intuición pura, el lenguaje del Alma 50
5. Somos seres espirituales viviendo una experiencia terrenal 53
6. La dualidad, las polaridades y el juego de la evolución en la materia 56

7. ¿Qué es la abundancia? 58
8. Escasez, identificación con el Ego vs. Abundancia, identificación con el Ser 63

Qué no es la abundancia. Mitos sobre la abundancia

9. La abundancia no tiene nada que ver con la cantidad, sino con la profundidad 67
10. La abundancia no es nada externo, es una cualidad interna 68
11. La abundancia no se logra, la abundancia se es 69
12. La abundancia no es prosperidad económica, es un estado de plenitud del ser 71

Otros mitos sobre la abundancia

13. Ser abundante no significa no experimentar dificultades 74
14. Ser abundante no significa vivir permanentemente en la alegría 76
15. Ser abundante no significa alcanzar un ideal de perfección 79

SEGUNDA PARTE

Expresiones de la vida desde la escasez del ego

INTRODUCCIÓN 85

16. ¿Qué es el ego? 88

17. Metáfora de la electricidad. La importancia de la identificación 91
18. Las heridas que bloquean nuestro acceso a la abundancia 93
19. Los mecanismos de supervivencia: mecanismos de adaptación más comunes 100
20. Las memorias activas y las respuestas automáticas condicionadas 107
21. El niño interior herido 110

Las falsas necesidades del ego que nos mantienen en la escasez. Las demandas alienantes de la personalidad

22. Necesidad de control y la ilusión de seguridad 115
23. Necesidad de manipular para obtener atención y cuidado 117
24. Necesidad excesiva de aprobación externa 119
25. Necesidad de llenarse con cosas externas 121
26. Necesidad de confort y resistencia a las dificultades 123
27. Necesidad de poseer 124
28. Necesidad de tener razón e imponer el propio punto de vista 126
29. Necesidad de aferrarse a lo conocido y la resistencia al cambio 128
30. Necesidad de sentirse separado 129

Otras expresiones de la vida desde la escasez del ego

- 31. El deseo y las expectativas: el ciclo permanente de insatisfacción 131
- 32. El otro como instrumento del ego, las relaciones desde la escasez 137
- 33. El sistema alimenta los mecanismos del ego y nos quiere en la escasez, manipulables y dependientes 141

Creencias que nos mantienen en la escasez

- 34. El filtro mental 146
- 35. ¿Qué es una creencia? 148
- 36. Te conviertes en aquello con lo que te identificas. Creas lo que crees 153
- 37. Las cinco creencias que nos mantienen en la escasez 155

La integración del ego para transformar el Paradigma de la Escasez

- 38. El ego no es un enemigo a combatir, es una herramienta a integrar 160

TERCERA PARTE

Anatomía del Paradigma de la Abundancia: descubriendo la plenitud que ya somos

INTRODUCCIÓN 165

39. Vivir conectados a la energía del Ser 168

40. La intuición pura y el ruido mental, el funcionamiento óptimo 177

Los tres pilares que nos abren a la abundancia

41. Aceptación activa 182

42. Desapego 187

43. No oposición 190

Otros elementos nucleares del Paradigma de la Abundancia

44. El amor como energía esencial de la abundancia 193

45. Creencias que facilitan la apertura a la abundancia 199

46. Adiós al ciclo de insatisfacción permanente: soltar las expectativas y el fin de la gran ilusión del ego 204

Las seis liberaciones que nos acercan a la abundancia

- 47. Liberación del miedo, de la ansiedad y del estrés 210
- 48. Liberación del rencor 214
- 49. Liberación de la culpa 217
- 50. Liberación del remordimiento y del sentimiento de injusticia 222
- 51. Liberación del juicio a uno mismo y de la falta de autoestima 225
- 52. Liberación del victimismo 229

Expresiones de abundancia en la vida cotidiana. Consecuencias de integrar el Paradigma de la Abundancia

INTRODUCCIÓN 231

- 53. Libertad 232
- 54. Presencia plena y conexión con el momento presente 236
- 55. Sensación de seguridad en uno mismo 238
- 56. Vitalidad creadora 239
- 57. Sensación de plenitud 241
- 58. Apertura al cambio y sana curiosidad por lo desconocido 243
- 59. Sentido de identidad más allá de las etiquetas 245

- 60.** Habilidad para dejarse llevar por el fluir de la vida 248
- 61.** Sencillez, humildad, espontaneidad y naturalidad 250
- 62.** Autoconfianza 252
- 63.** La confianza en la vida y la entrega a lo que Es 253
- 64.** Autonomía personal 256
- 65.** Alegría y sentido del humor 260
- 66.** Creatividad e inspiración 262
- 67.** Deseo de contribuir y servir de manera genuina y saludable 263
- 68.** Entusiasmo por la vida 265
- 69.** Abundancia y poder de manifestación saludable y equilibrado 268
- 70.** Salud y energía 271
- 71.** Vínculos y relaciones saludables y nutritivas 272
- 72.** Gratitud 274
- 73.** Respeto al proceso de evolución de cada uno 276
- 74.** Amor incondicional y sentido de unidad 280

CUARTA PARTE

La transformación, del ego al ser, de la escasez a la abundancia. Cómo conectar con la abundancia que somos

INTRODUCCIÓN 285

1. TRABAJO CONSCIENTE: Abonar el terreno para desarrollar nuestro potencial de plenitud y abundancia 290

El cultivo de los cuatro valores superiores que nos conectan a la plenitud y a la abundancia

INTRODUCCIÓN 292

75. Elegir la verdad de uno mismo 294
76. Elegir el bien común 300
77. Elegir lo que expande la vida 301
78. Elegir el amor en todas sus formas 303

Las tres cualidades esenciales que nos acercan a la plenitud y a la abundancia

INTRODUCCIÓN 305

79. Apertura 306
80. Flexibilidad 313
81. Ecuanimidad 316

El arte de abrazar lo difícil

INTRODUCCIÓN 321

- 82.** Abrazar el vacío como posibilidad de creación. El vacío y sus infinitas posibilidades 323
- 83.** Abrazar el «no sé» y el misterio 325
- 84.** Abrazar la incertidumbre 326
- 85.** Abrazar la impermanencia y la conquista de la sabiduría de la inseguridad 329
- 86.** Abrazar la incomodidad como signo de evolución 334
- 87.** Abrazar la herida nuclear, el personaje y la historia que nos hemos contado 335
- 88.** Abrazar a papá y a mamá y la herencia recibida 341

Practicar el poder de la rendición

- 89.** El poder de la rendición 345

2. TRABAJO SOBRE EL INCONSCIENTE: La liberación del pasado para gozar del presente en libertad 350

INTRODUCCIÓN 350

- 90.** Ir al corazón del trauma desde una mirada amorosa y compasiva 352

91. Liberar la carga emocional
de las memorias 355

3. TRABAJO SOBRE EL SUPRACONSCIENTE:
Espacios de vida que nos abren al Ser y a la
Abundancia 359

INTRODUCCIÓN 359

92. La práctica contemplativa y la escucha
profunda 361

93. El silencio y los espacios de quietud 365

94. La soledad terapéutica 372

95. La creatividad y el gozo creador 376

96. El arte y la belleza como expresión de
vida y dinamismo 378

97. La práctica solidaria desinteresada como
forma de trascendencia 382

98. El canto, la danza, el poder de los rituales,
de la oración y de lo simbólico 385

99. El contacto con la Naturaleza 390

QUINTA PARTE

Contribución al colectivo desde la plenitud
y la abundancia que somos

INTRODUCCIÓN 399

100. Cómo podemos contribuir desde el
corazón a la construcción de un mundo más
bello y más amable 403

CONCLUSIÓN

La abundancia no es un lugar al que se llega
sino un camino que se recorre cada día 431

Bibliografía recomendada por el autor 437

Contacta con el autor 447

INTRODUCCIÓN

100 ideas para vivir con abundancia es una invitación a descubrir cuáles son las claves que nos conectan a una vida de abundancia y plenitud, y nos liberan de las cadenas que nos mantienen anclados a la escasez y al ciclo permanente de insatisfacción propios del ego.

Contiene, por tanto, propuestas de reflexión que nos encaminan hacia:

- ✿ Una actitud de confianza en la vida y aceptación del momento presente.

- ✿ Una integración de nuestra sombra que permita desatar el potencial de luz, amor, belleza y sabiduría que somos.

- ✿ Una nueva manera de ser y estar en el mundo que contribuya a la paz, la comunión y el desarrollo de la conciencia colectiva.

A través de las reflexiones de este libro trato de invitarte, lector/a, a realizar un viaje de transformación que implica una transición apasionante, aunque no necesariamente cómoda, entre dos paradigmas, a saber:

1. Uno en el que la persona está anclada a una vida de **escasez e insatisfacción**. Vive, por tanto, desde una consciencia identificada con los mecanismos del ego que llevan al conflicto con uno mismo, con los demás y con la vida.

2. Otro en el que la persona vive desde la **abundancia, la completitud** y la **satisfacción** que conlleva conectar con la dimensión del Ser. Vive, por tanto, desde una consciencia identificada con el Ser que conduce a la armonía y a la convivencia pacífica y nutritiva con uno mismo, los demás y la vida.

Las reflexiones del libro vendrían a ser ese puente entre ambos paradigmas, propuestas de reflexión que inevitablemente nos estimulan a ampliar nuestra percepción y a expandir nuestra consciencia.

El viaje que te propongo consta, así, de cien propuestas de reflexión, repartidas en cinco bloques temáticos que serían los siguientes:

PRIMERA PARTE: Abundancia y escasez, los dos caminos de la consciencia. En esta parte presentamos los dos paradigmas e

intentamos explicarlos a través de la alegoría del carruaje, donde podemos ver que hay, en esencia, dos movimientos desde dos lugares diferentes, desde una consciencia identificada con el ego, y una consciencia identificada con el Ser.

SEGUNDA PARTE: Expresiones de la vida desde la escasez del ego. En esta parte desgranamos los temas que están vinculados a las dinámicas mental-emocionales cuando nuestra consciencia se identifica con el ego. Además, relacionamos estas dinámicas con el concepto de escasez y con el paradigma de pensamiento vinculado a ese término.

TERCERA PARTE: Anatomía del Paradigma de la Abundancia: descubriendo la plenitud que ya somos. En esta parte aglutinamos todos los temas que tienen que ver con las dinámicas del Ser vinculadas a la abundancia, es decir, desgranamos los temas que tienen que ver con nuestra manera de funcionar cuando vivimos bajo el Paradigma de la Abundancia, cuando nuestra consciencia se identifica con la energía del Ser.

CUARTA PARTE: La transformación, del ego al ser, de la escasez a la abundancia. Cómo conectar con la abundancia que somos. En esta etapa proponemos caminos, itinerarios, prácticas que nos liberan de antiguas dinámicas egoicas y nos acercan a las dinámicas del Ser.

De algún modo, lo que proponemos es sanar el trauma, sanar todo aquello que hace que se haya fijado un poso de contenido mental-emocional que no nos permite vivir esa abundancia que ya somos. Liberados de las cadenas del ego, podemos conectar con una versión de nosotros mismos más auténtica, creativa e inteligente generadora de armonía, plenitud y belleza.

QUINTA PARTE: Contribución al colectivo desde la plenitud y la abundancia que somos. En esta parte vamos a compartir todos aquellos temas que tienen que ver con cómo podemos, desde esa conexión con nuestro Ser, aportar valor a la mejora colectiva. En ningún caso es una aportación desde el ego, un «querer salvar el mundo», sino ser la viva expresión de aquello que queremos

aportar al mundo, contribuir desde un sentimiento de completitud, en conexión con un propósito más grande que uno mismo y unos valores elevados que contribuyan a enriquecer la vida.

Al final de este apasionante viaje de reflexión y de cuestionamiento espero que hayas logrado:

- ✓ Tener una definición clara de lo que significa abundancia en términos espirituales.

- ✓ Identificar algunas de las causas y consecuencias de estar viviendo una vida de escasez y de insatisfacción.

- ✓ Cómo acceder a una vida de abundancia, de suficiencia y de bienestar a todos los niveles.

Este es, por tanto, un libro que puede aportar reflexiones relevantes a personas interesadas en profundizar en su autoconocimiento como base para caminar hacia la plenitud en su vida en todas las áreas importantes: salud, relaciones, trabajo, dinero; personas que están viviendo una situación de crisis de sentido o de crisis de identidad, y buscan salir de su actual situación de

malestar existencial; personas que sienten sus limitaciones actuales en diferentes áreas y desean salir de su situación de bloqueo e insatisfacción.

Comencemos, pues, el viaje...

PRIMERA PARTE

**Abundancia y escasez, los dos
caminos de la consciencia**

INTRODUCCIÓN

Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha reflexionado sobre el sentido de la vida, el sentido de su vida. Las grandes preguntas filosóficas —¿quién soy?, ¿qué hago aquí?, ¿qué es la vida?, ¿qué sentido tiene vivir?—, así como cuestiones metafísicas —tales como ¿existe un Dios, un creador?, ¿hay vida después de la muerte?, ¿existe aquello que llamamos Alma?, ¿adónde vamos cuando morimos?, ¿acaso hay algún lugar adónde ir?— son una buena muestra de esa inquietud profunda por saber, esa trascendente sed de comprensión de la verdadera naturaleza de la vida, ese interés por comprender el auténtico sentido de la existencia.

Diferentes tradiciones filosóficas y espirituales, desde diferentes enfoques, han tratado también de dar explicación a los misterios que rodean al origen y al sentido de la vida humana. Parece lógico pensar que algo tan perfectamente diseñado, tan inteligentemente estructurado como la vida, no puede ser

fruto del azar. También parte del mundo científico, aunque todavía lejos de saber explicar sin ningún género de duda muchos de los fenómenos con los que convivimos a diario, visibles e invisibles, también han tratado de dar explicación a algunos aspectos de la realidad que ya habían sido intuitivamente corroborados por diferentes corrientes espirituales. Como afirma el matemático Fred Hoyle: «Que la evolución de la vida se deba al azar es tan poco probable como que un huracán ensamble una aeronave tras pasar por un depósito de chatarra». Razonable, ¿cierto?

Mientras trata de explicarse a sí mismo, en busca de ese sentido profundo, el ser humano intenta encontrar una suerte de plenitud. Quisiera poder vivir en armonía consigo mismo y los que le rodean, quisiera expresarse desde la sabiduría, la inteligencia y el amor, creando belleza, concordia y paz para sí y para los que le rodean. Sin embargo, esos intentos, en algunos casos torpes y erráticos, resultan vanamente infructuosos para una mayoría. Diariamente podemos observar en nuestras sociedades cómo proliferan, cada

vez con mayor intensidad, síntomas tales como el estrés, la ansiedad, la depresión, el agotamiento, toda clase de enfermedades psicosomáticas, etcétera. Socialmente observamos también malestar, corrupción, desigualdad, exclusión, pobreza, etcétera. A nivel global, vemos guerras, violencia, explotación de seres humanos, destrucción alarmante del medio ambiente, etcétera.

Sin embargo, ese panorama es solamente una cara de la moneda. Junto a esta descripción un tanto apocalíptica, también encontramos otra fuerza, otra dinámica, otra manera de funcionar del ser humano capaz de crear la realidad desde otras premisas radicalmente distintas. Vemos, en contraposición a lo anteriormente expuesto, la existencia de personas que no solamente son capaces de conquistar su propia libertad personal y alcanzar una cota notable de bienestar individual a todos los niveles, sino también de expresarse en su vida cotidiana en términos de servicio y entrega sincera a los demás, de manifestar las más bellas cualidades y los más elevados valores humanos a pesar incluso de los difíciles

contextos en los que tienen que vivir, y de irradiar luz y afecto allá por donde pasan.

El ser humano es capaz de lo mejor y de lo peor, lo sabemos. Es capaz de emanar la luz más cálida, pura y brillante, y también de ser la expresión de la oscuridad más fría, vil y perturbadora; es capaz de cualquier condición que haga crecer y florecer la vida, y también fuente de crueldad y destrucción sin escrúpulos. Conviven, por tanto, dos fuerzas, dos pulsiones, dos energías muy marcadas. Una que es creadora de caos, sufrimiento y malestar, y que se expresa a través del egoísmo, la competición, la manipulación, el conflicto, la lucha, la resistencia, la destrucción, etcétera. Otra, asimismo, que es generadora de paz, comunión, libertad y amor, y se expresa a través de la generosidad, el servicio, la colaboración, la concordia, la fluidez, la vitalidad creadora, etcétera.

Podríamos preguntarnos entonces cuál es el origen de esas dos fuerzas, creadora y destructora, que conviven dentro del ser humano y que también, en consecuencia, podemos vislumbrar a nivel colectivo. ¿Qué es,

pues lo que, en tantas ocasiones, a pesar de desearlo, nos impide movernos en función de esta segunda dinámica creadora? ¿Por qué no somos capaces de crear condiciones de vida abundantes y dignas para nosotros mismos y los que nos rodean? ¿Por qué tras periodos más o menos breves de satisfacción volvemos a entrar en dinámicas de sufrimiento e insatisfacción? ¿Por qué no alcanzamos a experimentar ese estado de plenitud que anhelamos? ¿Por qué sufrimos? ¿Es una utopía ese estado de plenitud? ¿Es posible salir de esa rueda de insatisfacción en la que en tantas ocasiones parecemos vivir atrapados?

Vamos a llamar a estas dos fuerzas, a estas dos dinámicas, Escasez y Abundancia, vinculada cada una de ellas a maneras de funcionar propias de los mecanismos del ego o las energías del Ser, respectivamente, aunque en las próximas páginas quisiera hacer un matiz con respecto a esto último. En cualquier caso, este libro trata de ofrecer elementos de debate y reflexión no siempre fáciles o cómodos, que nos permitan crear un mapa, situar nuestras coordenadas y ubicarnos

en un vasto territorio que es, primero, la comprensión a la cuestión de por qué somos como somos y por qué nos comportamos como nos comportamos, y, en segundo lugar, encontrar vías, itinerarios dentro de ese mapa, que nos permitan avanzar proactivamente hacia la creación de una vida más significativa, más plena, en conexión con esa potencia creadora del Espíritu, en comunión con nuestra verdadera Esencia, reconociendo, desde la experiencia profunda, nuestra naturaleza espiritual y que —lejos de limitarse a una mera evolución individual— sea la semilla de una nueva consciencia, de una revolución que dé lugar a un mundo nuevo, expresión de las más hermosas cualidades divinas.

Antes de continuar...

**CÓMO EXPLICAR
LO INEXPLICABLE:
LA DUALIDAD EN EL LENGUAJE**

Nuestra mente es dual y, por tanto, **nuestro lenguaje se expresa en términos de dualidad** donde las polaridades suelen tomar protagonismo. Las polaridades nos permiten explicar e interpretar la realidad y ubicarnos dentro de un vasto mapa teórico. Los conceptos de escasez y abundancia entran también dentro de este juego dual del lenguaje y de interpretación mental de la realidad, aunque debemos entender que la vida, en realidad, no se expresa en esos términos. La vida es puro flujo de creación constante. La vida no puede explicarse en términos de escasez y abundancia; solamente la mente humana, limitada y dual, lo hace. La vida, como decía, es puro flujo de creación constante. Sea como sea el fruto de esa creación, forma parte de

esa corriente inagotable de manifestación de infinitas formas, sean estas interpretadas por la mente humana como «condiciones de escasez» o «condiciones de abundancia». Esta categorización, en consecuencia, proviene de nuestra mente, cuyo contenido viene condicionado por la educación, el contexto socio-cultural, el inconsciente colectivo, ideas y símbolos comúnmente aceptados en nuestro entorno y que se nos han transmitido como verdades irrenunciables y que ya delimitan un contexto de pensamiento y crean un marco conceptual de aquello que puede ser aceptado o no.

Repito: la vida es puro flujo de creación constante. La vida es una y así se expresa. Sin embargo, a lo largo del libro me serviré del lenguaje dual para tratar de explicar de una manera comprensible, pragmática y cercana aquello que, en realidad, es inexplicable. Todo un reto, puesto que sé que deberé gestionar las propias contradicciones internas, a saber: por un lado, un impulso intuitivo que me invita a experimentar la vida desde la unidad; por otro, una mente que intentará expli-

car esa unidad desde un lenguaje propiamente dual que, para elaborar y entreteter una narrativa acerca de la realidad, trata de fragmentarla. Es, a partir de esas contradicciones, que buscaré proponer reflexiones que nos acerquen al debate, desde un despliegue de discurso abierto siempre a ampliar los conceptos, a flexibilizar los modelos y a integrar nuevas ideas que abarquen territorios más vastos.

A la dificultad apuntada anteriormente se añade la **limitación del lenguaje**. El lenguaje siempre será limitado para explicar la magnitud de una experiencia tan brutal, profunda, sutil y compleja como es la vida. Por eso, propongo, además, acoger el lenguaje con cierta reserva, sabiendo que un concepto no puede abarcar el sinfín de sutilezas y matices que contiene una experiencia. El lenguaje, por tanto, es una herramienta muy útil, aunque siempre será un instrumento insuficiente para explicar una experiencia que por su naturaleza es infinita. Así, te propongo lector/a que acojas las ideas expuestas como un punto de partida, como un espacio a partir del

cual ampliar e integrar todo lo que sientas durante la lectura.

Ahora sí, sin más dilación, comenzamos este viaje de regreso a la abundancia del Ser...