



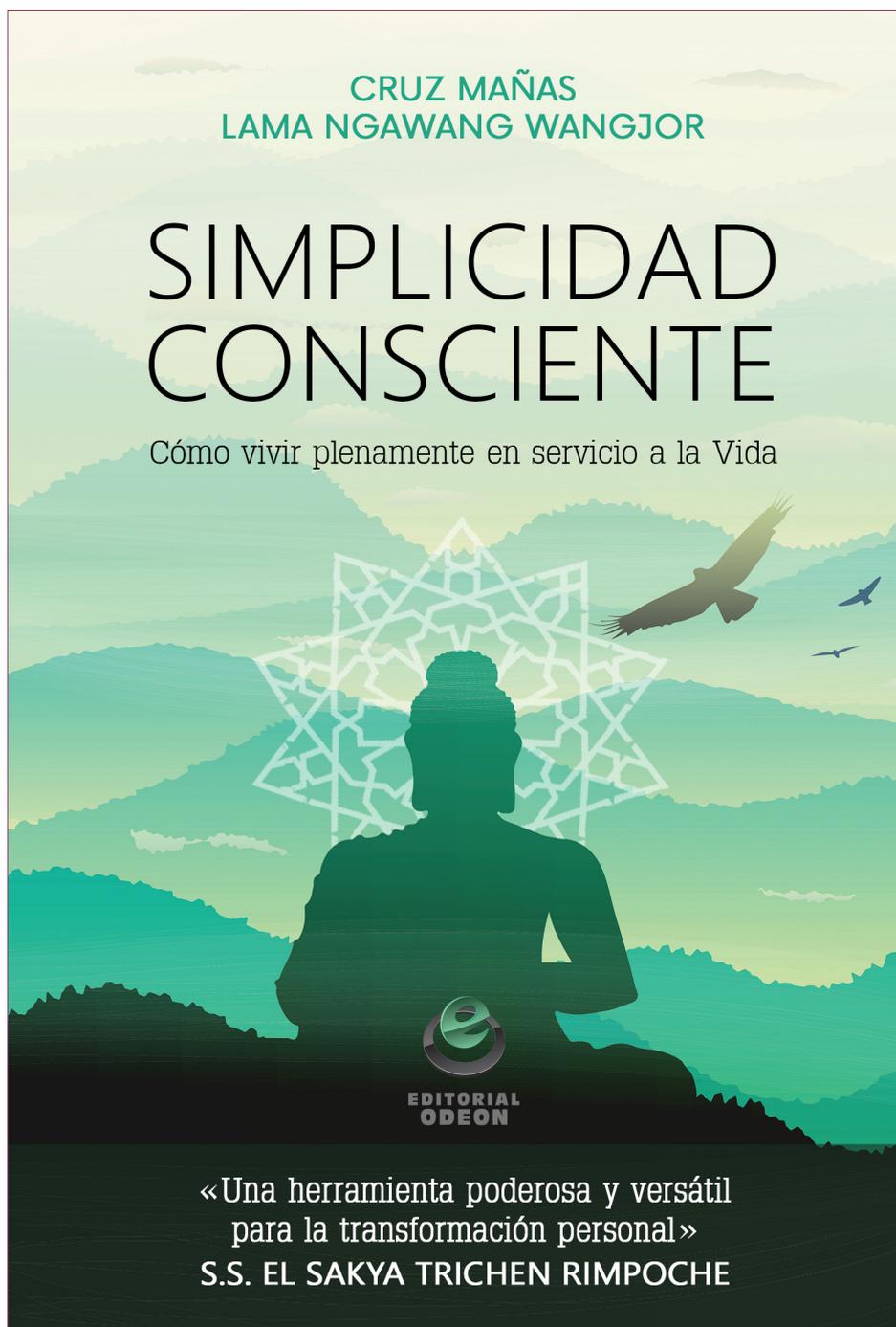
**EDITORIAL  
ODEON**

# SIMPLICIDAD CONSCIENTE

CRUZ MAÑAS  
LAMA NGAWANG WANGJOR

## SIMPLICIDAD CONSCIENTE

Cómo vivir plenamente en servicio a la Vida

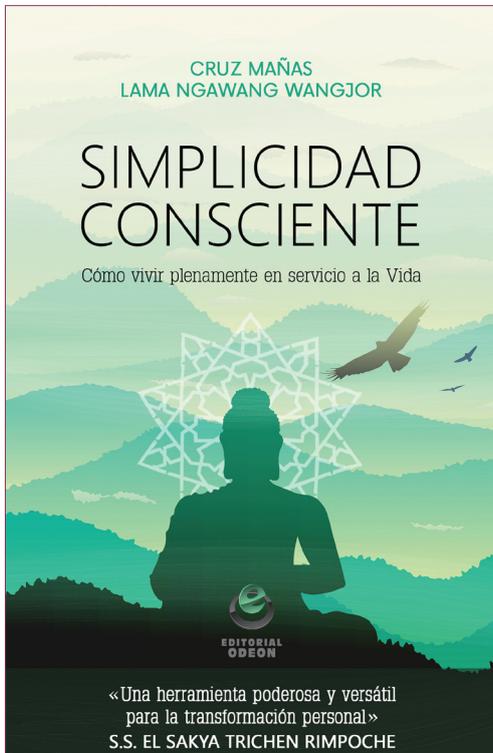


«Una herramienta poderosa y versátil  
para la transformación personal»

S.S. EL SAKYA TRICHEN RIMPOCHE

# SIMPLICIDAD CONSCIENTE

CRUZ MAÑAS Y LAMA NGAWANG WANGJOR



Dejar de hacer más cosas de las que realmente necesitamos hacer, soltar todo aquello que nos aleja de los que somos, vivir desde la sencillez dejando a un lado aquello que nos impide ver nuestra verdadera naturaleza. Simplicidad Consciente es la aplicación práctica de un conjunto de enseñanzas de tradición milenaria sobre la Unidad esencial de la vida. Las páginas de este libro guardan un preciado tesoro, una propuesta vital simple y consciente, una invitación a vivir responsablemente, volviendo a nuestro interior para comprender en profundidad quiénes somos. Los autores de Simplicidad Consciente nos animan a dar un paso revolucionario en estos tiempos en los que el viejo paradigma para gestionar los problemas ecológicos, sociales y personales ha fracasado.

«Una herramienta poderosa y versátil para la transformación personal.»  
S.S. El Sakya Trichen Rimpoché



«En su libro “simplicidad consciente”, Lama Ngawang Wangjor, (profesor del centro de retiros *sangchen norbu ling*) y la Dra. Cruz Mañas, poeta y psicóloga clínica, condensan su experiencia de aprendizaje en el budismo tibetano mahayana y el sendero sufi naqshbandiyya-mujaddidiyya, respectivamente, para presentarnos un modelo de bienestar ajustado a estos tiempos complejos. Presentado en un estilo simple y entendible, el libro ofrece métodos y prácticas provenientes del budismo y de la psicología junguiana que proveen una herramienta poderosa y versátil para la transformación personal [...] Rezo para que este libro pueda llevar a innumerables seres más cerca de la felicidad y de la iluminación.»

S.S. El Sakya Trichen Rimpoché

## CONTENIDO CENTRAL

### CAPÍTULO 1. LA UNIDAD ESENCIAL DE LA VIDA

1. Una consciencia esencial de Unidad
  - 1.1. Las partes se comunican las unas con las otras
  - 1.2. Cada parte expresa el todo de un modo único
2. La manifestación de la Unidad en nuestras vidas
3. Abriéndonos a la Unidad
  - 3.1. Los ocho dharmas mundanos
4. Practica la sencillez
5. Consciencia y atención
  - 5.1. Una propuesta diferente de mannequin challenge

### CAPÍTULO 2. LO QUE SOMOS: EL YO ECOLÓGICO

1. Ampliando nuestro horizonte
2. El yo ecológico
3. Unidos en el sufrimiento y en el amor
  - 3.1. Experimentando la Unidad a través del sufrimiento y del amor
4. Un yo simple y consciente
5. Viviendo ecológicamente
  - 5.1. Seamos ecológicos: una comida con simplicidad consciente

### CAPÍTULO 3. COMPLEJOS E INCONSCIENTES

1. Complejidad e inconsciencia
2. Fuerzas antagónicas: la dualidad
3. Vivir en la ignorancia de la dualidad
4. La gran paradoja
5. Ilusiones y fantasías
6. Abraza tu dolor

### CAPÍTULO 4. RESPONDIENDO ¡SÍ!

1. Desintegración positiva
2. Desvelando la sombra
3. Aplicando discernimiento
  - 3.1. Cultivando el discernimiento en nuestras decisiones
  - 3.2. Las tres puertas
4. Comprometiéndonos con la simplicidad consciente
5. Viviendo el presente

- 5.1. Una ética basada en el sentido común
- 5.2. ¡Practica el presente!
- 6. Viviendo la interconexión
  - 6.1. El sistema de la vida
- 7. Simplicidad consciente en nuestras decisiones cotidianas

## CAPÍTULO 5. EL PODER DE UNA ACCIÓN

- 1. Vacío y vida
- 2. Acciones contemplativas
- 3. Aprendiendo a esperar
- 4. Sincronicidad: puente entre mente y materia
- 5. Ética contemplativa
- 6. Sintonizados en el silencio
- 7. Confía en el vacío
  - 7.1. Practica el silencio
- 8. Simplifica conscientemente tu vida
  - 8.1. Practica el menos es más
- 9. Metis
  - 9.1. Reconectando con la intuición
  - 9.2. Entrena la intuición

## CAPÍTULO 6. CREANDO EL FUTURO

- 1. Nuestros valores esenciales
- 2. La imaginación creadora
- 3. Cómo hacer simple lo complicado
  - 3.1. Haz sencillo lo que parece difícil
- 4. El mejor futuro que podamos imaginar
- 5. Hacia una mejor vida
- 6. Cuatro maneras de cuidar la vida

## CAPÍTULO 7. UN DÍA CON SIMPLICIDAD CONSCIENTE

- 1. Cultivando consciencia y simplicidad
- 2. Un día con simplicidad consciente
- 3. Prácticas para realizar en grupo
- 4. Prácticas de silencio
  - 4.1. Meditación Samatha
  - 4.2. Meditación del Corazón

## EPÍLOGO. VOTOS PARA UNA VIDA SIMPLE

## AUTORES



**Cruz Mañas Peñalver** es psicóloga sanitaria postgraduada en historiografía de la psicología y terapeuta de mindfulness (CEB). Actualmente realiza su tesis doctoral sobre la historia del I Ching, el antiguo oráculo chino. Ha investigado sobre el movimiento antipsiquiátrico y trabaja como psicoterapeuta. Da seminarios de I Ching como herramienta de introspección. Es autora de poemarios, entre los cuales destacan Todo lo Sabe la Tierra, Noveno Planeta, La Zarza Incan-descente. Es fundadora de El Cortijo de Gaia, un centro de ecología profunda y de simplicidad situado en Las Alpujarras, Granada.



**Lama Ngawang Wangjor (Vicente J. Latre)** es naturópata y terapeuta Gestalt. Ordenado monje de budismo tibetano en 2008 en Dehradun (India) por Su Eminencia Luding Khenchen Rimpoché, los siguientes seis años vivió prácticamente en retiro solitario en las montañas de Teruel. Ha realizado sus estudios de filosofía budista con grandes maestros como S.S. Gongma Trichen Rinpoche, quien en 2015 en Lumbini (Nepal) le otorgó el título de Maestro del Buddhadharma (filosofía budista). Es fundador y director del Centro de Retiros Sangchen Norbu Ling, situado en Teruel, Aragón.

## RESPUESTAS DE LOS AUTORES PARA MENTES INQUIETAS

### ¿Qué es la simplicidad consciente?

Es vivir el día a día, abrazando cada momento, comprendiendo que somos una parte más de la red de la vida, de ahí que cada acto simple y consciente se convierte en un acto de Servicio (en mayúscula)

### ¿Qué os llevó a crear SC?

Una serie de experiencias: reflexiones en común sobre cómo está nuestro planeta y cómo estamos los Seres que habitamos en él; observar el sufrimiento que sostenemos constantemente, experimentando el miedo que nos atrapa. Estas y otras reflexiones nos hicieron observar con más atención cómo nos complicamos la vida, desde lo más simple que somos a lo más complejo que creemos ser. Por todas estas experiencias y reflexiones decidimos escribir el libro, para darnos cuenta de que una vida más feliz está basada en la simplicidad, para, utilizando la lógica, abandonar lo que en nuestra vida es absurdo y sin sentido.

### ¿Qué hay en SC por lo que apostasteis por su creación?

Es muy sencillo: el despertar de nuestro Yo ecológico.

Se trata de darnos cuenta en qué hemos convertido nuestra vida, en advertir que este Yo que cada uno nos hemos creado existe en una individualidad egocéntrica, en comprender de que el Yo no es individual por sí mismo, si no que es parte de un todo, nos conecta con una existencia más operativa, ética y compasiva/amorosa. Una vez que entendamos esto, el resultado será experimentar una vida mucho más feliz y sencilla.

### **¿Qué es el yo Ecológico?**

Es el resultado de comprender que somos más anchos de lo que creemos, es decir, que nuestro sentido de la identidad es capaz de integrar todo lo que le rodea. Sin embargo, nos empeñamos en ser pequeños, en vivir la vida solos y aislados, y así resulta muy complicado vivir en amor.

### **¿Por qué practicar la simplicidad consciente?**

La SC nos mantiene a salvo de la aflicción de sentirnos separados de la Fuente, es decir, del sufrimiento. Mientras que desconocer lo que somos por naturaleza, es decir, que pertenecemos a algo más grande que nosotros mismos, nos abandona al miedo y consecuentemente a una supervivencia complicada y hostil.

### **¿Qué efecto puede tener la SC en la vida de uno?**

Nos libera de la esclavitud de vivir compitiendo con nosotros mismos y con los demás abriéndonos a la hermandad de la vida.

### **¿Qué efecto puede tener la SC en el planeta?**

Nos libera de la avaricia de tomar los recursos de la tierra como si ésta fuera solo un objeto inerte a conquistar.

### **¿Por qué Consciente?**

Porque no se trata de una sencillez impuesta desde fuera, resultado de establecer prioridades y orden en nuestras vidas, sino que emana de dentro de nosotros mismos, de la comprensión y la aceptación de lo que somos...

### **¿Cómo plantea SC el realizar este cambio del Yo egocéntrico e individual al Yo ecológico?**

A través de la lógica, la reflexión y la meditación. Estas herramientas y otros ejercicios prácticos, irán poco a poco forjando un cambio estructural externo e interno capaz en nuestra mente y hábitos emocionales que hará que nos sintamos más felices.

### **¿Qué nivel de transformación puede uno alcanzar con el libro?**

El libro es una puerta de acceso hacia el espíritu de la vida que lo impregna todo, y por tanto también vive dentro de nosotros. Descubrirlo es nuestro derecho y nuestro deber. Pero en ese camino hay muchas pruebas, muchos velos que levantar. Este libro es una guía para el discernimiento a lo largo de ese viaje.

### **Entonces ¿SC es un libro de autoayuda?**

SC no pretende ser un libro de auto-ayuda. No obstante, cualquier libro que facilite el enfrentarte correctamente a tus emociones puede considerarse como una vía hacia un trabajo de auto-ayuda. Al fin y al cabo todo lo que uno haga para mejorarse a sí mismo es una "auto-ayuda". Sin embargo, SC pretende ir más allá, ya que desea inspirar a quien lo lea a saber vivir conscientemente.

### **¿SC es un libro práctico?**

Por supuesto, es un libro práctico, pero también de estudio, un estudio que es necesario para experimentar la transformación personal de un estado de sufrimiento en el que muchos vivimos en un estado de felicidad.

### **¿Cuál es el mensaje principal que queréis transmitir con el libro?**

Como cualquier otro ser vivo, el ser humano es un ser abierto al cambio y a la transformación. Sin embargo, hay una diferencia esencial: el despertar que nace de comprender profundamente el significado de estos procesos de cambio. Si esa conciencia entra en la ecuación, la capacidad de transformación se ve exponencialmente favorecida y la vida se vive con mayor simplicidad y alegría al saber y al aceptar lo que somos, hacia dónde vamos (y hasta dónde podemos llegar).

Editorial ODEÓN

PVP: 14 €

Medidas: 22 cm x 15 cm

Páginas: 134

Encuadernación: Tapa blanda con solapas

ISBN: 978-84-16847-18-1

Ensayo contemporáneo. New Age, espiritualidad, sabiduría, budismo, oriental, sufismo, sufi.

Para más información y entrevistas con los autores: Mado Martínez: [mmartinez@editorialodeon.com](mailto:mmartinez@editorialodeon.com)