

 Ediciones
Luciérnaga

Félix Torán

¿Quién soy?

Un viaje de autoconocimiento
y cambio de paradigma

Luciérnaga

A la venta desde el 19 de noviembre de 2019



¿QUIÉN SOY?

Félix Torán

UN VIAJE DE AUTOCONOCIMIENTO
Y CAMBIO DE PARADIGMA

- **Emprender un camino de desarrollo espiritual implica un proceso de autoconocimiento.** Y para conseguirlo, hay que formularse una pregunta clave: ¿quién soy? Poner todos nuestros esfuerzos en resolver esta duda resultará la herramienta fundamental para lograrlo.
- En *¿Quién soy?*, nueva apuesta de la colección **Testimonios y vivencias** de **Ediciones Luciérnaga**, cada capítulo tiene el don de conseguir abrir puertas al lector, facilitando que afloren sus propias respuestas interiores y aportando consejos y herramientas prácticas que le conducirán a un auténtico «salto cuántico» interior, ayudándole a convertirse en un ser más consciente de sí mismo, que vive una vida feliz en el mundo material, con la cabeza en el cielo, pero con los pies en el suelo.
- **Félix Torán** es escritor y experto en crecimiento personal y liderazgo. Con este título, que suma a otros ya publicados, promete acompañar y guiar a los lectores en un **camino introspectivo** en el que aprenderán a desarrollar todo su potencial y a disfrutar de una vida más plena.

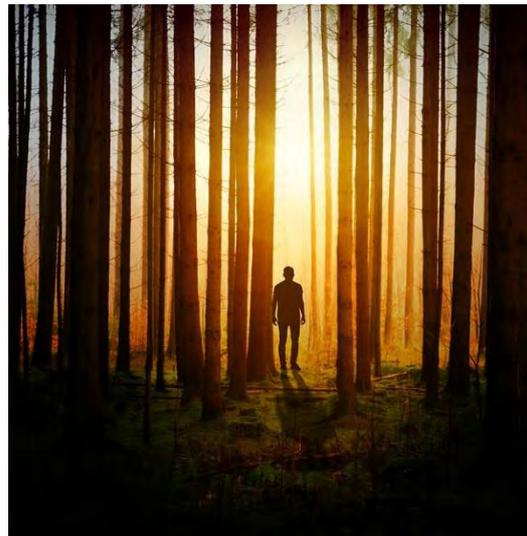


INTRODUCCIÓN

¿Quién soy? ¿Para qué estoy aquí? ¿Qué sentido tiene mi existencia? Esas son preguntas que todos nos hacemos más de una vez en la vida (si no cada día). Este libro no es más que **una invitación a realizar un viaje de autodescubrimiento**, que ayudará a cada uno a **encontrar sus propias respuestas** a las preguntas anteriores en el único lugar donde se encuentran las verdaderas soluciones: **dentro de uno mismo**.

De hacerse esas cuestiones **no se libran ni los más extremos materialistas**, lo reconozcan o no... De hecho, esas preguntas se las ha hecho la ciencia muchas veces, y estamos hablando de un dominio que estudia el mundo material, tomando como principio el reducir todo a la materia y descartar la posibilidad de que existan realidades más allá de lo que se puede observar y razonar. A las tres grandes cuestiones de la filosofía clásica: **¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Adónde voy?**, Darwin responde que somos un producto de la historia, de la evolución. Pero para determinadas personas, **la respuesta de la ciencia no lo es todo**. Es un gran aporte y explicará una parte muy importante de la realidad (la que corresponde al mundo material), pero, sin embargo, no esclarecerá la mayor parte que queda sin cubrir: lo que va más allá de la materia.

Este libro —que no es una obra científica ni es el resultado de ninguna investigación en el terreno de la ciencia— te ayudará a que encuentres respuestas por ti mismo. Esa es la única forma de responder a esas cuestiones si pretendes abarcar lo que va más allá de la materia. En esos territorios, **el intelecto no llega a dar respuestas exactas**, y **únicamente vale la experiencia directa**, que solo **encontrarás mirando hacia tu interior**, y que solo uno mismo podrá sentir, sin ser capaz de describirlo perfectamente con palabras. Ese tipo de respuesta vale más que todos los vocablos del mundo, y por ello, **el propósito de**



esta obra es ayudar a quienes lo deseen a dar algunos pasos en esa dirección, para que lleven su pensamiento más allá de las fronteras habituales que nos imponemos en la vida cotidiana. La premisa de la que parte este libro se dice que ya estaba escrita en el pronaos del Templo de Apolo en Delfos hace más de dos milenios: **«Conócete a ti mismo»**.

Tu **mente consciente** —apoyada por las facultades subjetivas de la memoria y la imaginación, así como mediante el uso de la razón— **te permite elevarte por encima del plano material**. Esa elevación puede llevarte lejos. **Los sentidos físicos te atan a la materia**. La razón te puede elevar por encima de ella, pero hasta cierto punto. Entonces ¿cómo cruzar esa barrera y seguir ascendiendo? Para lograrlo tendrás que ir más allá y **despertar las facultades del corazón**.



La realidad espiritual más elevada no se puede observar ni razonar; solo se puede sentir. Para ello debes **avivar algunas facultades que probablemente tienes dormidas**, como le ocurre a la mayoría de los seres humanos. Esas son las cualidades que te permiten **mirar hacia tu interior y tener una experiencia directa de la realidad espiritual que allí reside.** Para lograrlo necesitas disponer de **facultades de introspección**, y eso se desarrolla mediante la **práctica de la meditación, la oración, la contemplación**, siguiendo un **camino espiritual**, etc. Es un camino largo, y una vida se queda corta para él. Pero si lo emprendes con paciencia y pasito a pasito, podrás ver grandes progresos en tu vida mucho antes de lo que puedas imaginar. **Cada vez te resultará más accesible entrar en armonía con los planos superiores**, y esa **intonía con lo más elevado** se pondrá de manifiesto en tu vida cotidiana en el plano material. De alguna manera **estarás trayendo la armonía de «allí arriba» a tu vida de «aquí abajo».**

El camino espiritual es interior, personal e intransferible. Nadie debe imponer cómo debes hacerlo. Incluso quienes siguen caminos similares los viven de forma diferente. **La experiencia personal de la espiritualidad es única para cada ser humano**, y no tiene sentido intentar trasladarla a otra persona. **El conocimiento se puede transferir, pero la experiencia directa no.** Por



ello, lo importante es que uno mismo elija su forma de recorrer ese camino, y que empiece a andarlo. No es necesario compararse con nadie, ni intentar que otras personas sigan el mismo sendero. Tú y solo tú sabrás con claridad —en el momento apropiado— si estás avanzando correctamente, y no necesitarás que nadie más te lo diga.

Este libro va a **proporcionar reflexiones, conocimientos y material para pensar**, que ayudarán a llevar la razón hacia los límites y a elevarse en consciencia por encima de la materia. Además, ofrece diferentes aplicaciones prácticas para ponerse en movimiento en ese camino interior. Con la simple reflexión sobre cada capítulo, no será raro experimentar momentos reveladores. Y si se le añade la meditación, las palabras quedarán atrás y el lector llegará, poco a poco, a un nivel de conocimiento que trasciende la razón. Se trata de situaciones trascendentales en las que uno sentirá que ha dado con algo que estaba ahí todo el tiempo, pero que nunca antes había sido capaz de ver. Ese tipo de experiencias irán conduciendo hacia un cambio de paradigma: se irán viendo las mismas cosas de siempre de una forma completamente distinta.

“Si asciendes hasta la cima, es posible que veas que al fondo se encuentra el mar, algo que seguramente no sabías. A mí esto me ha ocurrido en mi vida en varias ocasiones y en lugares realmente bonitos. En el fondo, estás en el mismo lugar, aunque estás descubriendo cosas que siempre estuvieron ahí, pero de las que no eras consciente”



Ediciones
Luciérnaga

TODO ES VIBRACIÓN

En el universo, todo es energía en vibración. Y nosotros somos parte íntegra del mismo. ¡Solo el ego constituye una idea de separación de dicha inmensidad! Y como nos identificamos con el ego, nos sentimos separados, entre nosotros, de la naturaleza, del planeta, del universo, etc. También somos energía en vibración, y no se refiere esta afirmación solo a la materia que nos compone. **Incluso nuestros pensamientos son vibración. Todo cambia instante tras instante. Solo existe una cosa que no cambia nunca: el Todo**, ese infinito manifestado que estamos «cortando» en planos vibratorios.



Cuando extraes una de esas «rodajas» del Todo, te encuentras con un plano vibratorio, caracterizado por determinada frecuencia, donde sucede un constante cambio. Cuando cortas la rodaja inferior de todas, la del plano material, te encuentras con la misma realidad, y ahí la ciencia sí que puede hacer medidas y describir esa verdad con ecuaciones. Pero el conjunto de esas infinitas rodajas, ese Todo, nunca cambia. Por eso se cumple algo conocido desde la antigüedad: **nada se crea ni se destruye, se transforma.**

Dentro del Todo infinito no podrás crear nada nuevo que no estuviera en esa infinitud, puesto que el infinito lo contiene todo. Tampoco puedes destruir nada. Lo que ocurre es un **cambio constante en el que la energía vibratoria se transforma de unas formas en otras**, pero el Todo infinito dentro del que suceden esos intercambios de energía se mantiene siempre inmutable. Es lo único que no cambia en el universo.

La sabiduría ancestral nos ha hecho llegar una gran verdad: **las vibraciones similares se atraen**. Precisamente de eso trata la conocida **ley de la atracción. Así piensas, así vibras. Así vibras, así atraes vibraciones similares**. Y eso se traduce, en términos prácticos, en que **tu forma de pensar condiciona la realidad que estás atrayendo en tu vida**. Igualmente, se cumple que **como es dentro, es fuera, y viceversa. El universo que creas en tu interior se refleja ahí fuera, como tu universo exterior**.



Por un lado, están las **vibraciones de menor frecuencia**, que son las **propias del ego y de su atadura a la materia**. Esas son precisamente las que **conducen al sufrimiento**, más pronto que tarde. En el otro extremo tenemos las **vibraciones espirituales de alta frecuencia**, que son las **propias del amor universal**, y son las que te **conducirán hacia la felicidad y la reconciliación con el resto de los seres humanos**, y te alejarán del dominio del ego.

La vía para vibrar con las frecuencias más elevadas es **poner de manifiesto el amor universal en nuestra vida, en la mayor extensión que nos resulte posible**. Cualquier gesto que puedas realizar cada día aplicando el amor universal —en cualquiera de sus formas e intensidades— se traducirá en una vibración más elevada. Entre esas formas se encuentran: **amistad, altruismo, generosidad, compasión, perdón, alegría empática, caridad, etc.** Por el contrario, **cualquier acto basado en el ego desembocará en pensamientos y emociones tóxicos puestos en acción (envidia, celos, odio, ira, venganza, etc.)**.



LA IMPORTANCIA DE SER CONSCIENTES

Si permaneces atento a tus emociones, **lograrás saber si estás vibrando en las frecuencias del ego o en las del amor universal**. Cuando lo haces correctamente, tus emociones son las que solemos calificar como positivas, puesto que se sienten de alguna forma que nos parece agradable. Esto es normal, ya que **el universo nos quiere «incentivar» positivamente** para que sigamos actuando según el amor universal. Sin embargo, **cuando vibramos con las frecuencias propias del ego, experimentamos emociones negativas**, que llamamos así por las **sensaciones desagradables con las que suelen venir acompañadas**. Aquí, los términos positivo y negativo no aluden a lo bueno o lo malo, sino a dos polaridades diferentes de una misma cosa. En efecto, todas las emociones, las llamemos positivas o negativas, están ahí para algo constructivo, siempre que sepamos entenderlas y aprovecharlas



Si desarrollas la capacidad de poner atención en tus emociones y darte cuenta de las mismas, tendrás un indicador que te permitirá darte cuenta de cuándo te alejas del camino correcto, y asegurará que vibres siempre lo mejor posible. De ninguna manera es necesario anular las emociones negativas. ¡Eso no se puede hacer! Pero sí debemos ser consciente de ellas. Y cuando las detectemos, desde luego, **no se trata de recrearse ni de dejarse arrastrar por ellas, sino de entender el mensaje que transmiten y, lo antes posible, cambiarlas por cualidades que sean opuestas**: la envidia por admiración, el miedo por coraje, el odio por amor, la ira por paciencia, etc. Esa **«limpieza» emocional** nos ayudará a vibrar cada vez más cerca del amor universal y cada vez más lejos del ego.



TIEMPO LINEAL O FALSO TIEMPO



El tiempo que nos permite interactuar con el mundo material es precisamente el falso tiempo. Sin él, no podríamos hacerlo. Por ello, no debemos despreciarlo. Nos permite vivir nuestra vida cotidiana en el plano material, y nos permite ser productivos. **El problema surge cuando nos obsesionamos con la productividad**, algo que ocurre con frecuencia en la actualidad (y ya no solo en Occidente). **El resultado suele ser el estrés**, que de un modo u otro **impacta negativamente en nuestra salud**. Muchas veces una

persona aprende técnicas para dejar de desaprovechar tiempo, lo cual parece muy positivo en principio, ya que permite ganar tiempo para equilibrar las diversas facetas de la vida —familiar, social, espiritual, etc.— y vivir una vida más plena. Sin embargo, en la mayoría de los casos esas personas no tardan en usar el tiempo ganado para ser todavía más productivas que antes, habitualmente en el marco profesional. El resultado es que convierten el problema original en una complicación todavía mayor.

Para tener una vida plena, debemos **considerar el trabajo como parte de la vida, y no la vida como parte del trabajo**. Es imprescindible hacer uso del falso tiempo, pero ¿qué hay del **verdadero tiempo (el presente)**? En realidad, estamos en contacto con él todo el tiempo, pero apenas nos damos cuenta. Y es una pena, pues mientras el falso tiempo te hace productivo, el verdadero tiempo te haría feliz. Para lograr una vida plena, tenemos que equilibrar esos dos tipos de tiempo en nuestra vida. Si lo logras, podrás ser productivo y, a la vez, feliz. La realidad es que la balanza está muy desequilibrada en la mayoría de los seres humanos. Está inclinada hacia el falso tiempo, diría que casi totalmente. Es muy importante alcanzar el equilibrio, y eso representa darle más peso al verdadero tiempo en nuestra vida.

CREER PARA VER

Si lo reduces todo a ver para creer, entonces lo restringes todo al plano material. Tampoco es necesario creer ciegamente para ver. Lo que sí resulta oportuno es abrir una puerta de confianza a lo que va más allá de la materia. **Si cierras la puerta, entonces es seguro que no encontrarás nada. Pero si al menos confías en que podría haber algo, y te das tiempo y una oportunidad de conocerlo, entonces es posible que te lleves una sorpresa**, y que tu propia experiencia te revele cosas que estaban ahí y de las que no eras consciente.



Ediciones
Luciérnaga

SUMARIO

Introducción. Preguntas trascendentales

1. ¿Estamos en varios sitios a la vez?
2. Vibrar correctamente
3. La espiritualidad en el mundo material
4. El tiempo: un estado de consciencia
5. Cómo comprobar si existe algo más allá de la materia
6. Como arriba, es abajo
7. ¿Nos engañan nuestros sentidos?
8. Las experiencias durante la meditación
9. La abundancia espiritual
10. Pensar desde el corazón
11. Vivir eternamente
12. Nada es lo que parece
13. Poderes psíquicos y espiritualidad
14. Cerebro, mente, identidad y ego

Sigue preguntándote

SOBRE EL AUTOR



Félix Torán combina su dedicación a la ciencia y la ingeniería con más de veinte años de estudio y divulgación en el campo del crecimiento personal. Reconocido experto en temas de desarrollo personal, liderazgo, gestión del tiempo, espiritualidad y meditación, ha impartido cientos de conferencias sobre dichos temas. Ha publicado 18 libros de crecimiento personal, incluyendo éxitos de ventas como *El tiempo en tus manos* (Planeta, 2012) y *Ecología mental para dummies* (Planeta, 2014). Uno de sus libros de

crecimiento personal para niños llegó a las estanterías de S.A.R la Princesa Doña Leonor y S.A.R. la Infanta Doña Sofía. Posee un doctorado en ingeniería electrónica con mención Doctor Europeus. Es autor de más de un centenar de publicaciones en diversas áreas científico-técnicas, así como coautor de una patente. Ha recibido varios reconocimientos de carácter internacional, y desde el año 2000, trabaja como ingeniero en la Agencia Espacial Europea.

Web: <http://www.felixtoran.es>
Twitter: <http://twitter.com/FelixToran>
Facebook:
<http://www.facebook.com/FelixToran>

Youtube: <http://youtube.es/felixtoran>
Podcast de crecimiento personal:
<http://felixtoran.podomatic.com>

Ficha técnica del libro

¿QUIÉN SOY?

Félix Torán

Ediciones Luciérnaga, 2019

14 x 21,5 cm.

256 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 15,95 €

A la venta desde el 19 de noviembre de 2019



Para más información a prensa:

Lola Escudero - Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

www.planetadelibros.com

www.edicionesluciernaga.com - @Luciernaga_Ed

