

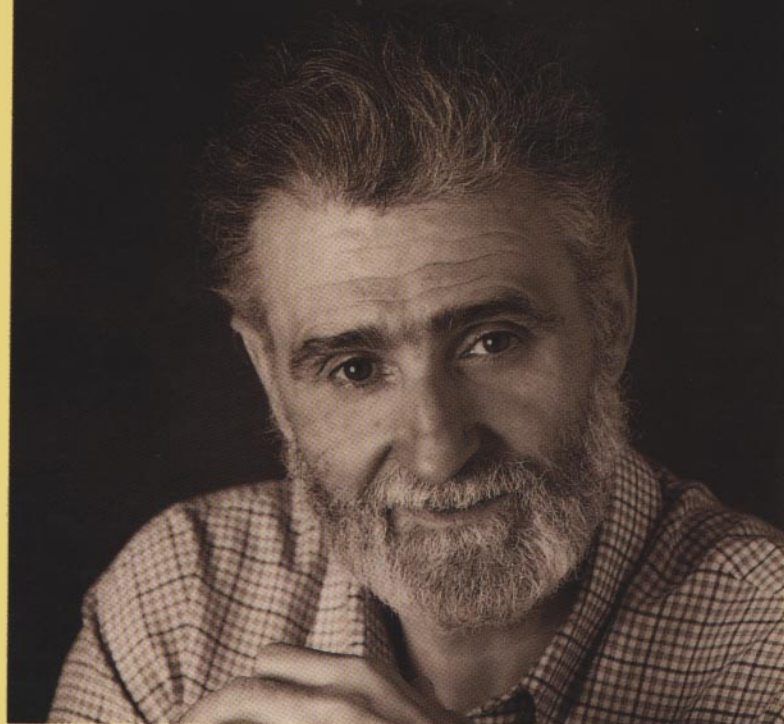


Ramiro Calle

LAS  
ZONAS  
OSCURAS  
DE

TU MENTE

Cómo superar  
las actitudes y los pensamientos  
erróneos



Ramiro Calle, experto en yoga y psicologías orientales, y autor de la trilogía formada por las obras *Terapia emocional*, *Terapia afectiva* y *Terapia espiritual*, que ha tenido una estupenda acogida por parte de los lectores, se adentra ahora en las zonas oscuras de la mente, ésas que obnubilan la conciencia, eclipsan el entendimiento y condicionan la conducta; ésas que nos impiden percibir nuestra realidad correctamente y nos obligan a actuar de forma equivocada.

Sin embargo, existen antídotos para todos los errores básicos: el orgullo excesivo se combate con humildad, la envidia con alegría por el bienestar ajeno, la indecisión con determinación, la duda escéptica con confianza, el dramatismo con relativismo, la exaltación con armonía... Antídotos que este libro no sólo enseña a conocer y utilizar, sino que también se ilustran en historias espirituales de la India que se han ido transmitiendo de maestros a discípulos.

En la medida en que vayamos retirando los velos de la mente, iremos dejando atrás la desdicha y alimentando a la vez un corazón más compasivo. Y ello nos proporcionará sosiego, equilibrio y lucidez para vivir.

*Ramiro Calle*

LAS ZONAS OSCURAS  
DE TU MENTE

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© Ramiro A. Calle Capilla, 2002

© EDICIONES TEMAS DE HOY, S. A. (T. H.), 2002

Paseo de Recoletos, 4. 28001 Madrid

[www.temasdehoy.es](http://www.temasdehoy.es)

Diseño de cubierta: Rudesindo de la Fuente

Fotografía de cubierta: Inspiarte imágenes/PhotoAlto

Fotografía del autor: Nines Mínguez

Primera edición: junio de 2002

ISBN: 84-8460-212-5

Depósito legal: M-20.760-2002

Compuesto en J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impreso en Lavel, S. A.

Printed in Spain—Impreso en España

# Índice

<i>Introducción</i> .....	15
<i>Los 50 errores básicos de la mente</i> .....	19
1. <b>Ofuscación</b> .....	21
2. <b>Avidez</b> .....	43
3. <b>Aversión</b> .....	60
4. <b>Egocentrismo</b> .....	71
5. <b>Desasosiego</b> .....	83
6. <b>Abatimiento</b> .....	90
7. <b>Abulia</b> .....	97
8. <b>Impaciencia</b> .....	105
9. <b>Ira</b> .....	113
10. <b>Malevolencia</b> .....	121
11. <b>Envidia</b> .....	127
12. <b>Celos</b> .....	132
13. <b>Odio</b> .....	135
14. <b>Pereza</b> .....	139
15. <b>Sensualidad desmesurada</b> .....	143
16. <b>Autoexigencia</b> .....	147

17. Autocomplacencia .....	154
18. Insatisfacción .....	156
19. Identificación mecánica .....	159
20. Dispersión mental .....	162
21. Inestabilidad .....	165
22. Indecisión .....	169
23. Exteriorización .....	172
24. Modelos mentales fijos .....	175
25. Miedo .....	181
26. Atención descarriada .....	185
27. Condicionamientos psíquicos .....	190
28. Evasión .....	196
29. Duda escéptica .....	199
30. Autocompasión .....	203
31. Desánimo .....	206
32. Demanda neurótica de seguridad .....	208
33. Sentido patológico del deber .....	211
34. Sentimiento de culpa .....	215
35. Tendencia a culpabilizar a los demás .....	218
36. Superficialidad .....	222
37. Expectativas desmedidas .....	225
38. Exaltación .....	227
39. Proyección .....	229
40. Distorsión .....	232
41. Racionalización .....	237

42. Contracción .....	241
43. Dependencia .....	245
44. Sentimiento de soledad .....	248
45. Idolatría .....	250
46. Susceptibilidad .....	252
47. Dramatismo .....	255
48. Indiferencia .....	257
49. Orgullo excesivo .....	260
50. Pensamiento neurótico .....	265
Conclusión 1. Desmontar los errores .....	273
Conclusión 2. El desarrollo armónico de la mente .	275
Apéndice. Los errores básicos de la mente y sus antídotos .....	277





*Mediante la conquista de lo ilusorio,  
se alcanza la realización suprema.*

SHIVASUTRAS



## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

