

Error 7: Meditar cuando no toca

Lección 7 de 10 – Los errores que te mantienen estancado en el trabajo interior

El error

Crear que la meditación es siempre el mejor punto de partida.
Sentarte en silencio esperando paz
cuando todavía hay mucho desorden dentro.

La meditación es poderosa.
Pero empezar por ahí puede ser un error serio.
El peligro es meditar durante años y no avanzar interiormente casi nada.

* * *

Lo que te invito a recordar

- La meditación, la oración y el silencio **funcionan**.
- Pero no son herramientas para cualquier momento.
- No se empieza una casa por el tejado.
- Sin un mínimo equilibrio psicológico previo, la meditación no trae silencio: trae ruido.
- Meditar demasiado pronto no te conecta contigo: todavía no hay un yo sólido con el que conectar.
- Primero se ordena lo psicológico. Luego, lo espiritual.

* * *

Lo que te invito a comprobar

 Señales de que este error está activo en ti

Observa si te reconoces:

- Meditas esperando que el malestar psicológico desaparezca.
- Cuando te sientas en silencio, tu mente va a mil, todavía no hay suficiente estabilidad interior para sostener el silencio
- Aparecen ansiedad, tensión o una grave incomodidad física.
- Te frustras porque “no avanzas”.
- Has concluido que la meditación no es para ti.

No es que no sea para ti.
Es que **no es ahora**.

* * *

Experimento de 2 minutos

Recuerda una experiencia reciente de meditación o silencio.

Ahora pregúntate con honestidad:

- ¿Estaba intentando callar algo que todavía no he mirado?
- ¿Había orden dentro de mí... o era huida?
- ¿Percibía un “yo sólido” desde el que abrirme... o había mucho ruido mental?

No juzgues.
Solo observa desde dónde te sientas a meditar.

* * *

Preguntas de verificación

- ¿Uso la meditación para encontrarme... o para escapar?
- ¿Estoy intentando calmar el ruido sin haber ordenado el caos?

- ¿Antes de meditar, ya tengo un mínimo de calma mental?
- ¿Estoy empezando por el final?

* * *

Cuando lo haces bien

Antes:

Te sientas a meditar y emergen tensión, ruido y frustración que todavía necesitan ser mirados.

Después:

Primero haces trabajo psicológico, te observas con ternura y ordenas lo que hay. Entonces, cuando te sientas a meditar, el silencio aparece de forma natural.

La meditación deja de ser un esfuerzo y se convierte en un espacio sencillo, estable y real.

* * *

Siguiente lección

En la siguiente lección veremos otra herramienta muy famosa y muy tentadora: **el pensamiento positivo y la ley de la atracción.**

Funciona...
pero usada antes de tiempo, también puede atraparte.

👉 Antes de intentar “pensar en positivo”, ve la siguiente lección.

* * *

Los 10 errores del trabajo interior

- 1) Pensar que tienes un ego... ¡Cuando él te tiene a ti!
- 2) Luchar contra tus defectos y obedecer a tus ideales

- 3 Empezar el trabajo interior por el final
- 4 Relacionarte desde los sentimientos (y no desde el amor)
- 5 Buscar paz a través de la aceptación
- 6 Creer lo que te dicen, incluso cuando es cierto
- 7 **Meditar cuando no toca ← Hoy**
- 8 Usar la ley de la atracción... y acabar atrapado en el ego
- 9 Tener fe en vez de vivir lo que crees
- 10 Empezar sin comprometerte