

## **Error 7: Meditar quan no toca**

**Lliçó 7 de 10 – Els errors que et mantenen estancat en el treball interior**

### **L'error**

Creure que la meditació és sempre el millor punt de partida.

Asseure't en silenci esperant pau

quan encara hi ha molt desordre psicològic dins teu.

La meditació és poderosa.

Però començar per aquí pot ser un error greu.

El perill és meditar durant anys

i no avançar gairebé gens interiorment.

\* \* \*

### **Allò que et convido a recordar**

- La meditació, l'oració i el silenci funcionen.
- Però no són eines per a qualsevol moment.
- No es comença una casa per la teulada.
- Sense un mínim equilibri psicològic previ, la meditació no porta silenci: porta soroll.
- Meditar massa aviat no et connecta amb tu: encara no hi ha un jo sòlid amb el qual connectar.
- Primer s'ordena el que és psicològic. Després, l'espiritual.

\* \* \*

## Allò que et convido a comprovar

### Senyals que aquest error està actiu en tu

Observa si t'hi reconeixes:

- Medites esperant que el malestar psicològic desaparegui.
- Quan t'asseus en silenci, la ment va a mil: encara no hi ha prou estabilitat interior per sostenir el silenci.
- Apareixen ansietat, tensió o una incomoditat física intensa.
- Et frustres perquè "no avances".
- Has conclòs que la meditació no és per a tu.

No és que no sigui per a tu.

És que no és ara.

\* \* \*

### Experiment de 2 minuts

Recorda una experiència recent de meditació o silenci.

Ara pregunta't amb honestedat:

- Estava intentant fer callar alguna cosa que encara no he mirat?
- Hi havia ordre dins meu... o fugida?
- Percebia un "jo sòlid" des del qual obrir-me... o hi havia molt soroll mental?

No jutgis.

Només observa des d'on t'asseus a meditar.

\* \* \*

### Preguntes de verificació

- Faig servir la meditació per trobar-me... o per escapar?

- Estic intentant calmar el soroll sense haver ordenat el caos?
- Abans de meditar, ja tinc un mínim de calma mental?
- Estic començant pel final?

\* \* \*

## Quan ho fas bé

### Abans:

T'asseus a meditar i emergeixen tensió, soroll i frustració que encara necessiten ser mirats.

### Després:

Primer fas treball psicològic, t'observes amb tendresa i ordenes el que hi ha. Aleshores, quan t'asseus a meditar, el silenci apareix de manera natural.

La meditació deixa de ser un esforç i es converteix en un espai senzill, estable i real.

\* \* \*

## Següent lliçó

A la següent lliçó veurem una altra eina molt famosa i molt temptadora: el pensament positiu i la llei de l'atracció.

Funciona...

però feta servir abans d'hora, també pot atrapar-te.

👉 Abans d'intentar "pensar en positiu", ves a la següent lliçó.

\* \* \*

## Els 10 errors del treball interior

- 1 Pensar que tens un ego... quan és ell qui et té a tu!
- 2 Lluitar contra els teus defectes i obeir els teus ideals
- 3 Començar el treball interior pel final
- 4 Relacionar-te des dels sentiments (i no des de l'amor)
- 5 Buscar pau a través de l'acceptació
- 6 Creure el que et diuen, fins i tot quan és cert
- 7 **Meditar quan no toca ← Avui**
- 8 Fer servir la llei de l'atracció... i acabar atrapat en l'ego
- 9 Tenir fe en lloc de viure allò que creus
- 10 Començar sense comprometre't