

EMMA VÁZQUEZ

# MEDITACIÓN



Del Sufrimiento a la  
Paz Interior

**\*PUEDES COMPARTIR ESTE LIBRO CON  
QUIEN QUIERAS Y DONDE QUIERAS SIN  
NECESIDAD DE PEDIRME PERMISO\***

<https://lhatidos.wordpress.com/>

**@lhatidos**

**Emma Vázquez, 2023**

---

# ÍNDICE

---

- **PRÓLOGO**
- **¿POR QUÉ SUFRIMOS?**
- **¿QUÉ ES MEDITAR?**
- **¿PARA QUÉ MEDITAR?**
- **¿CÓMO MEDITAR?**
- **OBSTÁCULOS DE LA MEDITACIÓN**
- **EPÍLOGO**

---

# PRÓLOGO

---

El anhelo de todo Ser Humano es ser feliz Aquí y Ahora. Tener paz interior. Disfrutar de la vida todo lo que pueda. Vivirla, amarla, sin tener la continua sensación de que la está sobreviviendo. De que la está sufriendo.

Pero sólo hace falta que nos miremos a los ojos, que nos sintamos, para ver que muy pocas personas son y se sienten felices, completas y en paz consigo mismas y con el mundo que les rodea.

En este libro-guía voy a hablar exclusivamente de la Meditación como herramienta para pasar de la divagación mental (que es la que causa el sufrimiento) a la Consciencia. Iré directa al grano. A la raíz de por qué sufrimos, desde un lenguaje sencillo, “de la calle”, aportando tanto el conocimiento que he adquirido a través de mi propia experiencia vital, con la Meditación y la autoobservación, como el conocimiento obtenido de las múltiples investigaciones neurocientíficas realizadas sobre el tema.

Hay millones de técnicas, métodos, terapias, que pueden ayudar a aliviar los síntomas del sufrimiento. Por muchas de ellas he pasado hasta llegar a donde ahora estoy. Hasta descubrir que me estaba yendo por las ramas. Que estaba poniendo el foco en los efectos y no en la causa. Por eso siempre acababa en casi el mismo punto de partida.

Desde prácticamente toda la vida (tengo actualmente 44 años), he estado investigando la mente, he realizado muchas formaciones de todo tipo para poder comprenderme, para poder descubrir por qué sufría, de dónde surgía el sufrimiento y cómo salir de él. Me he estado buscando a mí misma mediante diferentes herramientas de autoconocimiento: eneagrama, astrología, numerología, distintos tipos de meditación (yo me centraré en la atención plena), realizando

decenas de talleres, cursos, leyendo infinidad de libros transcendentales, místicos, visionando otra infinidad de vídeos de la misma temática, adentrándome en el advaita, en la no-dualidad, en el mundo del crecimiento personal, esotérico y espiritual... Lo he recorrido prácticamente todo, cogiendo lo que me iba resonando y soltando lo que sentía que no era para mí.

Ha sido una búsqueda permanente de la Verdad, donde se han ido disolviendo, poco a poco, paso a paso, proceso a proceso, Comprensión tras Comprensión, las mentiras que me había creído, que también me iba creyendo y me iban condicionando en ese mismo Camino Espiritual, sobre cómo “funciona” la Vida, la mente humana, sobre “quién soy” en Realidad y sobre el sentido de la Existencia. De mi Existencia. Que venimos a SER lo mismo.

Todo ello lo he ido plasmando en los libros que he escrito y a los que podéis acceder de manera gratuita en mi blog. Por eso, aquí me centraré únicamente en dar respuesta a lo que en este momento de mi vida considero que es la causa del sufrimiento humano y qué práctica poder realizar para volver a la Paz Interior, alegría y felicidad, que es nuestra verdadera naturaleza.

Y esto no significa tener que dejar a un lado la ayuda puntual con un terapeuta por una circunstancia personal que no podemos solucionar por nosotros mismos. Para eso están y son muy necesarios. Igual de necesaria que es nuestra valentía y humildad para acudir a ellos.

Que vayamos a “cortar la raíz” no quiere decir que no deban tratarse las ramas, los efectos, los síntomas que puedan surgir en un momento dado. Sobre todo, cuando estás empezando el “viaje interior”, cuando todavía las “herramientas” no se han instalado en ti, cuando aún no has adquirido los recursos y comprensión necesarios para hacerlo por ti misma y teniendo en cuenta que el cambio absoluto no se produce (si es que lo hace), en la mayoría de los casos, en un día ni en un mes ni en un año.

Sólo te necesitas a ti para “volver a ti”. Toda la sabiduría habita en tu interior (y en el de todos). Pero está oculta tras nubes de ignorancia.

Una ignorancia, una ceguera, un ensoñamiento, en el que respiran la mayoría de seres humanos. Por eso, el mundo está tan lleno de miradas tristes, temerosas y perdidas. Por eso, hay tantas luchas internas, de poder, de egos, que provocan guerras externas. Tanto odio. Tanta intolerancia. Tanta violencia.

Y la causa es la misma para todos: el perderse en la mente, en sus pensamientos, en sus ideologías, en sus creencias sin cuestionarse nada. En la divagación mental. En el parloteo mental al que le damos tanta veracidad y bajo el que tomamos las decisiones que tomamos. Bajo el que reaccionamos como reaccionamos. Y el que creemos que es nuestra naturaleza y no se puede cambiar. Algo totalmente falso. Y lo dice una experta en haberse evadido de la realidad mediante *el chute en vena* de las divagaciones, las ensoñaciones y las fantasías mentales.

Todos queremos ser felices y dejar de sufrir. La cuestión es que estamos buscando en el lugar equivocado; que es el lugar que nos han enseñado y siguen enseñando.

---

# ¿POR QUÉ SUFRIMOS?

---

Sufrimos, como he dicho con anterioridad y principalmente, porque en lugar de estar en un estado de consciencia, de atención plena, de observación (que cada uno lo llame como quiera), estamos perdidos de manera inconsciente en el parloteo mental.

Y ese parloteo mental está lleno de historias negativas, de pesadillas, de experiencias traumáticas que AHORA no están sucediendo, de interpretaciones sobre cómo deberíamos ser o no ser, pensar o no pensar, sentir o no sentir que nos llevan a juzgarnos, a condenarnos y a castigarnos a nosotros mismos y a los demás. Está lleno de creencias que hemos heredado que nos cortan las alas. Que nos arrebatan la libertad de SER lo que en cada instante sentimos que queremos ser. Sin imposiciones. Sin obligaciones. Sin mandamientos, leyes o normas morales que cumplir para “ser merecedores” del amor propio o ajeno. Sin los condicionamientos recibidos por nuestros padres, por las escuelas, por la cultura, religión, espiritualidad y sociedad en la que hemos caído al nacer.

Un parloteo mental cuyo efecto es sentir tristeza, ansiedad, depresión, ira, rabia, asco, vacío, soledad, miedo y rechazo hacia nosotros mismos y/o hacia los demás. Y que nos aleja de nuestro estado natural que es la alegría, la felicidad, el amor, la compasión y la paz.

Un parloteo mental que no tiene nada que ver con la realidad. Con lo que está sucediendo en el momento presente. En cada instante.

Un parloteo mental, unas creencias, unas ideologías, una identidad creada, un “yo”, un ego, una moralidad, que no es más que un cúmulo de pensamientos que surgen de manera espontánea y automática en la mente, sin que podamos elegirlos, que nos creemos como si fueran la verdad absoluta y que nada tienen que ver con nosotros. Que tan

sólo son fruto de todo el condicionamiento recibido durante los años vividos.

Sufrimos porque hemos adquirido, desde que nacimos e inconscientemente, el HÁBITO de “soñar despiertos” y perdernos en esos sueños, que sueños son... Y lo tenemos tan integrado que lo hemos normalizado. Que ni siquiera nos damos cuenta de la cantidad de tiempo que nos pasamos “ahí arriba”, creando historias apocalípticas, inmersos en ellas como si estuviesen sucediendo realmente, trayendo el pasado doloroso al presente y viajando a un futuro más que oscuro. O un futuro luminoso, siempre mejor que el que AHORA CREEMOS tener (siendo el de AHORA el único REAL, nos guste o no), pero igual de ficticio y frustrante que el anterior.

¡Y nos sorprendemos de por qué no somos felices cuando somos nosotros mismos, con ese hábito mental, los que nos estamos creando el sufrimiento y la infelicidad!

Según la Neurociencia, tenemos entre 70.000 y 100.000 pensamientos diarios, de los cuales únicamente somos conscientes del 3% y más del 80% son negativos. Creo que esta información es más que suficiente para replantearnos alguna que otra cosa. Por ejemplo, dejar de echar la culpa a “quién sea” (incluidos a nosotros mismos) de cómo nos sentimos, salir del papel de víctima y empezar a asumir la responsabilidad de nuestros estados emocionales y de nuestra vida-felicidad.

Podríamos hablar también, desde una perspectiva más *espiritual*, de que el sufrimiento surge cuando no aceptamos la realidad tal y como es, cuando la rechazamos, cuando entramos en lucha con ella. Ya sea una realidad externa o una realidad interna. Pero la Aceptación integrada, real, es más una consecuencia interna de la Comprensión de la Vida. No es “algo” que se pueda hacer, sino algo que se ES cuando se llega a esa Comprensión. A esa sabiduría. No existe una técnica para “aceptar”, para “soltar”. Igual que no la existe para perdonar. Se ES cuando se alcanza una madurez interior vital. Y al

Ser lo no tienes que “hacer” nada porque ya eres esa ACEPTACIÓN. Ya sucede por sí misma, digamos. Igual que el perdón.

De esto ya he hablado en mi libro anterior de manera mucho más extensa y profunda, por si a alguien le interesa.

Y ahora entramos en la explicación científica de la creación de ese hábito (o de cualquier otro). Lo explico de una manera muy breve y simple. Es una pincelada para que se pueda entender la causa, la raíz. Si alguien quiere profundizar más en ello, tenéis todo internet para indagar sobre este tema. Os recomiendo a Nazareth Castellanos, que es Licenciada en Física teórica y doctora en Medicina (Neurociencia), directora de investigación del laboratorio Nirakara y cátedra extraordinaria de Mindfulness y ciencias cognitivas de la Universidad Complutense de Madrid, entre otras muchas cosas (y no cosas...). Y de la que he sacado la información que, a continuación, os facilito:

“Incorporar o suprimir un hábito es uno de los grandes obstáculos cuando intentamos cuidar nuestro estilo de vida.

En biología, un hábito se define como una conducta que al repetirse forma los "circuitos de hábito", regiones cerebrales y conexiones neuronales que crean y mantienen las rutinas. Su fuerza (sináptica) hace que este circuito tienda a perdurar, por lo que es difícil suprimirlo.

Hasta hace poco se pensaba que los hábitos son tratados por el cerebro como automatismos, pero hoy se reconoce que la corteza prefrontal interviene supervisando esos hábitos y por tanto facilitando su incorporación o supresión. Para ello es importante la evaluación de la recompensa: Un hábito tiende a consolidarse cuando se recibe una recompensa por esa acción (sensación de calma al fumar, por ejemplo). Hay hábitos saludables cuya recompensa no es tan inmediata o evidente. Aquí es donde interviene la corteza prefrontal: la evaluación consciente de la recompensa nos ayuda a consolidar el hábito. Este mecanismo se llama “aprendizaje

dependiente del refuerzo” y depende en gran parte de nuestra voluntad, capacidad de reflexión y paciencia.”

## NEUROCIENCIA DE LOS HÁBITOS



En el caso que nos atañe, el hábito mental que se ha adquirido es el de la divagación mental, que puede tener una recompensa positiva a través de sentir emociones agradables cuando estamos en nuestras fantasías. El problema es que ese perdernos en el parloteo de la mente, en sus charlas, en sus historias, en sus sueños, también produce emociones desagradables, como ya hemos visto. Y la cuestión es que NO podemos elegir perdernos en las positivas y descartar hacerlo en las negativas porque el *hábito mental*, el mecanismo mental, ES la raíz y es lo que se utiliza tanto para soñar que nos ha tocado la lotería como para soñar que nuestra pareja nos va a dejar.

Por eso, lo de cambiar los pensamientos negativos por positivos no tienen ningún sentido y no funciona. Es una rama. Puedes sentir alivio en el momento, pero como el hábito no se ha cambiado (que es la raíz), volverán esos pensamientos negativos una y otra vez a ti.

Se trata de cambiar el mecanismo mental, el hábito de la mente de pasar de la divagación (inconsciencia) a la observación, al estado de atención, de “consciencia” de esos pensamientos, de las emociones, sensaciones que tenemos o de “lo que sea”.

Y esto, evidentemente, y de manera permanente o con mucha menos frecuencia de la que lo solemos hacer, no se produce en un mes ni en dos ni en tres. Igual que no puedes bajar 40 kilos en tres meses de manera saludable y sin tener efectos secundarios ni efecto rebote.

Llevamos toda la vida con un hábito que ha generado una serie de conexiones neuronales que son las que la mente utiliza para que ese hábito se dé porque es lo que lleva haciendo durante años. Es lo familiar. Es a lo que se ha acostumbrado. Es lo que conoce. Es su carretera principal. Es lo natural para ella, lo que no significa que sea nuestra naturaleza y lo mejor para nosotros. Y no podemos pretender cambiarlo en unos días. No funciona así. Es importante ser realista y tener paciencia.

¿Y qué hacemos, entonces, para cambiar ese hábito? MEDITAR. MEDITAR. Y MEDITAR.

---

# ¿QUÉ ES MEDITAR?

---

Desde mi visión, desde mi concepto, meditar es simplemente “estar consciente con lo que sucede dentro y/o fuera de nosotros”. Es decir, estar en “modo consciencia”, darse cuenta, observación, atención de los pensamientos que tienes, de las emociones que sientes, de las sensaciones corporales (placer/dolor), de lo que ven tus ojos, de lo que escuchan tus oídos, del tacto, del sabor, de la intuición.

Es decir, de cualquier “cosa”. Y la clave no está en la “cosa”, en que sea (según nuestro juicio) bonita o fea, luminosa u oscura, correcta o incorrecta, sino en el “ser consciente” de ella. De TODO.

En el momento en el que te pierdes en tus pensamientos (positivos o negativos), en tus emociones (positivas o negativas), en tus sensaciones (agradables o desagradables), en “lo que sea”, entendiéndolo por perderte pasar a “modo inconsciente”, entonces ya no estás meditando. Ya no estás, como se dice, *Presente*, aunque Presente siempre estamos porque no existe otro tiempo. Vivimos en un Presente eterno, continuo. No podemos salirnos de él.

Y esa frase (*estar Presente*), que puede traer a confusión (a mí me pasó), se refiere a que no estás siendo consciente de lo que está sucediendo en cada instante. Ya está. No significa nada más que eso.

Hace unos meses, mientras fantaseaba con “a saber qué”, caminando por la calle, el sonido de un claxon me “despertó”. ¡Estaba cruzando en rojo! Y no me había dado cuenta. Me podría haber atropellado cualquier coche. Estaba “dormida”. Estaba totalmente absorta en la mente. Estaba inconsciente. Y no era la primera vez que me pasaba.

A veces, hasta me asombra que nunca me haya ocurrido nada por la cantidad de momentos en los que “no estaba”. Como cuando llegaba a casa o al trabajo sin saber cómo lo había hecho. O cuando cocinaba en estado también de inconsciencia.

Ahí es cuando me doy cuenta de que hay “algo” que es LO que mueve en realidad los hilos de todo y de todos. Era/es como si fuese un robot programado y actuara automáticamente. Como si el “yo” que creía ser, que tenía libre albedrío y tomaba decisiones, no existiera en realidad. Pero éste ya es otro tema... Otro libro que ya escribí (“*El Silencio que Todo LoVe*”).

Para mí, eso es meditación: atención plena, consciencia plena. Luego existen muchas otras “formas” que se las llama también meditación: visualizaciones, concentraciones, meditación en compasión etc. Ésas, según mi experiencia (también las he probado) son “ramas”, no raíz. Te pueden ayudar en algunas cosas, pero no tienen nada que ver con la Atención Plena que es la que produce ese cambio de hábito mental y que yo considero que es en lo que hay que centrarse.

---

# ¿PARA QUÉ MEDITAR?

---

Antes de empezar cualquier cambio, cualquier práctica, es imprescindible tener clara nuestra motivación porque si no en dos días lo estamos dejando.

Es importante realizar una reflexión interna acerca de ese cambio que queremos realizar. Si de verdad lo QUEREMOS, lo sentimos internamente o es tan sólo una imposición, una obligación, un “es la moda” o “es lo que me han dicho que tengo que hacer” y ahí me quedo, sin cuestionarlo y sin darle más vueltas.

Así no va a funcionar. Te lo aseguro. Tiene que haber un llamado profundo a hacerlo. Una necesidad imperiosa. Que todas las células de tu cuerpo vibren en ello. Por eso, es tan importante la honestidad con uno mismo. Porque, quizás, no sea tu momento.

Si tienes intención de dejar de fumar, de empezar a hacer deporte, de adelgazar, de cambiar cualquier hábito insano, ten en cuenta tu verdadera motivación.

Una vez aclarado esto, ¿para qué meditar? ¡Para dejar de sufrir, ser feliz y sentir paz interior! ¿Existe acaso mayor motivación que ésta? Para mí, no. Es mi camino de vida. Es mi propósito de vida. Es mi destino. Es mi objetivo.

Se le puede llamar científicamente “cambio de hábito” o espiritualmente, iluminación. Tanto monta, monta tanto. El concepto es lo de menos. Lo importante es QUERER SER FELIZ y tener claro, porque lo has investigado, porque lo sientes dentro de ti, porque te lo crees, que ésta es la vía para lograrlo.

Y podemos hablar de que es una zanahoria imposible de alcanzar. Me da igual. Lo importante es el camino, no el destino. Y seguir tus

llamados internos es estar en tu camino, aunque no tengas ni idea de a dónde te va a llevar (nunca lo sabes...).

### **¿Qué beneficios aporta la Meditación Mindfulness según la ciencia?**

- Mejor control y gestión emocional
- Mejora de la capacidad de concentración
- Mejora de la capacidad de memoria
- Aumento de la relajación
- Reducción del insomnio
- Protege contra el estrés y contra la ansiedad
- Disminuye los niveles en sangre de cortisol (hormona que segregamos cuando estamos sometidos a ciertos niveles de estrés y ansiedad) y reduce la presión arterial
- Favorece los momentos de creatividad
- Favorece el Autoconocimiento

Yo medito porque no quiero sufrir ni hacer sufrir a las personas a las que amo (o no amo). Porque su sufrimiento es el mío también. Y cuando estás en modo “inconsciente”, cuando reaccionas porque te dejas llevar por tu parloteo mental, por tus creencias, por tus ideologías, por tus pensamientos, por tus emociones..., sin que te des cuenta, haces daño. A ti mismo y a los demás. Y yo no quiero dejar esa huella en mi mundo interno y externo.

Mi llamado es a no ser así. Es a cambiar (o, al menos, intentarlo) aquello que no me permite respirar en paz. Que no me permite sentirme bien conmigo misma. Que no me permite sonreír y disfrutar de la vida, de mí, plenamente.

Ése es mi PARA QUÉ principal. ¿Cuál es el tuyo? No te olvides de responderlo porque necesitarás recordártelo para no rendirte a la primera de *cambio* (nunca mejor dicho...).

---

# ¿CÓMO MEDITAR?

---

Si nunca has meditado, te recomiendo hacerlo con el apoyo de un instructor y en grupo porque al principio es bastante difícil practicarlo solo, sin alguien que te guíe y pueda reconducirte. También porque te “obligas” más si estás pagando y tu motivación no se viene tan abajo cuando compartes las clases con otras personas.

Eso sí, que sea Atención Plena, Consciencia Plena, Mindfulness.

Yo me pasé un año yendo a clases, donde aprendí todos los tipos de meditación que hay. Y, además, practicaba en casa más de una hora al día. De esto hace ya unos 11 años. Ha llovido mucho desde entonces... He tenido etapas en las que he meditado más y otras, en las que he dejado de hacerlo porque consideraba, creía, que ya no lo necesitaba o porque no me apetecía (es decir, no estaba motivada). Hasta hace un par de semanas en que he tenido de nuevo el llamado a retomarlo, pero esta vez poniendo el foco en la “atención plena” exclusivamente al Comprender, tras mis experiencias, que es la *meditación raíz* y el método idóneo para “regresar a casa” (siendo casa la Consciencia), cambiar ese hábito mental o “iluminarme”. Tanto monta, monta tanto...

## **¿Cómo meditar?**

Es muy sencillo. Se trata de realizar un “cambio de enfoque”. Un cambio de posición interna mental. De pasar de estar perdido en la mente a “ser consciente” de todo lo que sucede.

Es como si pudieras elegir entre enfocarte en el Cielo y permanecer en él (Presencia=presente+consciencia) o enfocarte en las nubes (pensamientos) y permanecer en ellas (inconsciencia).

El hábito de nuestra mente es estar pasando de un enfoque a otro. Del estado de consciencia al de inconsciencia. Como un parpadeo. Se trata

de entrenarla para que cada vez pase más tiempo en el estado de Consciencia Plena. En el estado de VISIÓN. Un estado en el que no hay sufrimiento.

Puedes comprobarlo por ti mismo en este momento. Piensa en algo que sientes que te preocupa y céntrate en eso durante unos segundos. Ahora, vuelve tu atención, tu enfoque, al Aquí y Ahora, a estas líneas que estás leyendo, a tu respiración, a cualquier cosa que esté sucediendo REALMENTE en este momento y permanece ahí todo lo que puedas.

¿Te has dado cuenta de que mientras estabas pensando, enfocado, en tus pensamientos preocupantes, no te sentías bien, en paz, en calma? ¿Y que cuando estabas centrado en el “presente”, en lo real, en la consciencia, sentías serenidad?

Pues ahí tienes la comprobación científica de la causa de todos tus males. Es algo que hacemos continuamente. Todos. Porque es a lo que hemos habituado, acostumbrado, a nuestra mente.

Y REPITO: no tiene nada que ver con el tipo de pensamientos, emociones o sensaciones que tenemos, que surgen en nuestra mente, sino en el “perdernos” en ellos. Porque si simplemente los observas, si “no te los crees”, si no les das vueltas, si no los interpretas, si no los juzgas, si no te involucras, si simplemente ves las nubes pasar..., no hay sufrimiento.

Puedes sentir la emoción que sea, pero al no juzgarla, al no rechazarla ni entrar en lucha con ella, no la sufres. Sólo la vives y se va igual que ha venido. No la mantienes despierta en ti durante todo el tiempo en el que te involucras con ella. En el que le das fuerza con tu parloteo mental.

Así que no es cuestión de dejar de sentir emociones o de pensar, de tener la mente en blanco (no es posible), sino de cambiar de “posición”, de enfoque.

Y es este “cambio de enfoque”, es el acto de pasar de la inconsciencia a la consciencia, del parloteo mental a la presencia, el que hace que se

creen nuevas conexiones neuronales. Un nuevo camino, una nueva carretera para la mente que, a medida que vaya transitando más por ella, más familiar se le hará ésta (consciencia) y menos la otra (inconsciencia). Lo cual implica que, poco a poco, será más fácil mantenerse en la Consciencia y más fácil darse cuenta de que te has perdido. Se hará mucho más rápido y con menor esfuerzo.

Así es cómo se produce el cambio de este hábito y de cualquier otro. Todos funcionan de la misma manera.

Se puede meditar de dos formas:

### **1. Práctica formal**

Es la que haces en “casa”, de manera íntima y privada. Según mi forma de verlo, puedes adoptar la postura que quieras. Aquella en la que te sientas cómoda: en el suelo sentada, en el sofá, en la cama, en una silla. Da igual. Lo que sientas que es mejor para ti.

Para mí, es indiferente la postura porque lo importante es el ejercicio de “cambio de enfoque”. De volver de la inconsciencia a la consciencia.

Lo mejor, en este caso, es cerrar los ojos y tener como una apertura mental, de atención, para “escuchar” cualquier cosa que suceda a tu alrededor y dentro de ti: un sonido, un olor, una sensación corporal, un pensamiento, una emoción. Lo que sea. Verás que tu atención fluctuará entre la consciencia, entre el prestar atención a “lo que sea” y el perderse en los pensamientos, en el parloteo mental, en las historias que te cuentas, en las preocupaciones, de manera inconsciente. En el momento en el que te des cuenta de que te has perdido en ellas, vuelve a poner tu enfoque en el “ser consciente de”. Y permanece en ese estado de observación, SIN JUICIOS, todo lo que puedas.

Y así una y otra vez. El tiempo que aguantes. Que sientas. No te obligues a estar un tiempo concreto. Y menos al principio de la práctica. A mí eso no me funciona. Cuando te canses, para. Porque si no transformarás la práctica en una obligación y las obligaciones no

son buenas motivadoras. No cronometres si estás 1 minuto, 2, 5 o media hora. No es un trabajo en el que tengas que “fichar”. Ve poco a poco. Paso a paso. Sin una actitud de exigencia.

## **2. Práctica informal**

Es la que se realiza durante el resto del día y se trata de hacer lo mismo. Cuando estés caminando, lavando los platos, duchándote, haciendo deporte, leyendo, mirando la tele, en la playa, en la montaña, hablando con alguien, no haciendo “nada”, trabajando, bailando, cantando, haciendo el amor, comprando, en el teatro, en el cine, en un concierto, con los amigos, con la familia, utilizando el móvil, leyendo... Con TODO. Todo son oportunidades para practicar “el cambio de enfoque”.

En la medida que seas consciente, vuelve una y otra vez al estado de presencia. De atención plena del Aquí y Ahora. De lo que REALMENTE está sucediendo.

Cuando tienes la INTENCIÓN de realizar meditación, sea donde sea, es como si te volvieras más consciente de ese parloteo mental en el que nos ensoñamos. Sólo con la intención ya se produce un cambio. Hay más atención de lo que sucede en ti.

La práctica informal es para mí la más importante porque es la que ancla ese hábito. Si estás una hora meditando en casa y luego “te olvidas” durante el resto del día y te lo pasas divagando y perdida en la mente, se producirá algún cambio y beneficio, pero poco. No el suficiente. Es como querer adelgazar y hacer una hora de dieta y luego tirarte las 23 horas siguientes comiendo “basura”.

Por eso decía que no te preocupes por el tiempo de la práctica formal, que es lo que cuesta más, ya que durante lo cotidiano puedes hacerlo también.

Piensa en esto: “*muchas veces, poco tiempo*”. Para que de esta forma haya una continuidad a lo largo del día y no únicamente durante un espacio de tiempo puntual.

Personalmente, la que más me agrada es la formal, con los ojos cerrados, porque se puede VER con mayor claridad cómo surgen los pensamientos a la velocidad de la luz y cómo desaparecen de igual modo. Es un espacio para estar contigo misma. Muy íntimo y profundo.

La Comprensión de cómo funciona la mente es mucho más obvia. Es la mejor forma de conocerse a uno mismo. De darse cuenta por experiencia propia que tú no eres esos pensamientos que creías que eras y con los que te identificabas. De que el “yo” al que le cuelgas tantas etiquetas, tantas creencias, no existe. Lo que implica que se vaya deshaciendo poco a poco, que se vaya soltando por sí solo, con esa Comprensión que vas adquiriendo al observar cómo funciona tu mente.

Es decir, no es un “cambio de hábito” únicamente lo que se produce sino mucho más. Pero esto es algo que tienes que experimentar tú por ti mismo. De ahí que las palabras, que este libro, no sirvan de nada si no realizas la práctica. Porque una cosa es entenderlo intelectualmente y otra muy distinta experimentarlo.

Sólo la experiencia trae sabiduría y autoconocimiento REAL. Sólo escuchándote podrás responderte.

---

# OBSTÁCULOS DE LA MEDITACIÓN

---

Son los mismos que con cualquier otra práctica. Que con cualquier otro cambio interno o externo que quieras realizar.

## **1. Tener paciencia**

Los resultados no los obtendrás YA. Es una forma de vida. Un camino sin fin. Es como cepillarse los dientes o ducharse. Tienes que hacerlo cada día porque si no, te vuelves a ensuciar. Tómatelo como si te estuvieras limpiando internamente.

Ten paciencia también contigo mismo. Se amable. Compasiva. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo. No te juzgues si no lo haces todo lo bien que consideras que tienes que hacerlo. No existe el hacerlo bien o mal. Existe el practicar o no practicar.

Y si un día no te apetece, pues no lo hagas. No pasa nada. Recuerda que no hay que tomárselo como una obligación.

## **2. Constancia/Pereza**

Es importante que haya una continuidad. Habrá épocas, momentos, en los que puedes dejarlo. Yo lo he hecho también. Y seguramente forman parte del proceso esas idas y venidas hasta que te das cuenta, hasta que Comprendes, porque tienes una experiencia dolorosa de nuevo por perderte en el parloteo mental, que NECESITAS realizar la práctica cada día, sí o sí.

Entonces, será cuando te vuelvas más constante, estés más motivado y se fije en ti la meditación.

### **3. La mente en blanco**

Esto es una utopía. No es real. La mente crea pensamientos siempre y en todos. Puede ser que momentáneamente y con la práctica no aparezcan o que disminuyan, pero haberlos, los habrá. Así que olvídate de lo de dejar la mente en blanco y de frustrarte si surgen pensamientos porque es lo natural. Es más, al principio puedes sentir como si tuvieras muchos más pensamientos que antes. Eso no es que “lo estés haciendo mal” sino que eres más CONSCIENTE de ellos porque estás poniendo más consciencia, más atención en ti.

No dejes la práctica por eso. Es buena señal. Mantente en “modo observación”. Y si te cuesta más porque eres más consciente de la cháchara mental y te pierdes más en ellos, no te preocupes. Vuelve una y otra vez a la Presencia.

Preocuparse, juzgarse, sentirte mal, es sinónimo de que te has perdido en tus pensamientos. Cualquier emoción que sientas que no sea serenidad, paz, alegría, calma, significa que te has involucrado en tus pensamientos. Tómatelo como una posibilidad para practicar el “cambio de enfoque”.

No es necesario que cuestiones esos pensamientos, que los analices, que te vayas al pasado para revisarlo. Eso es otro método, otra técnica, otra herramienta. Aquí se trata de no hacerles caso. Sin rechazarlos. Sin juzgarlos. Sin involucrarte en ellos. Sólo obsérvalos y déjalos pasar. Como si fueran nubes. Tú eres el Cielo, no las nubes. Vuelve a la Consciencia, una y otra vez.

### **4. Expectativas**

Olvídate de las expectativas. Vive el momento sin esperar nada a cambio. Haz la práctica sin esperar ningún resultado. Sólo porque es lo que sientes que tienes que hacer. Porque es lo que te llama.

No sabemos nunca lo que sucederá. Una expectativa es un pensamiento. Así que tener expectativas sobre “lo que sea” es perderse en los pensamientos. Es vivir con miedo y en el futuro (que no existe). Es querer controlar. Y no podemos controlar nada.

Lo único que podemos saber es lo que experimentamos en cada instante. Lo demás son todo interpretaciones basadas en nuestros condicionamientos. Es perder el tiempo y energía porque no sirven para nada. No hay verdad en ellas.

Céntrate en el Aquí y Ahora, no en el mañana ni en el ayer. Y que sea lo que tenga que ser.

### **5. Creer que ya no lo necesitas**

A medida que vas adquiriendo sabiduría, que vas integrando el conocimiento, la práctica, que ya no sufres (lo que no significa que no sientas emociones), puedes llegar a creer que ya no necesitas meditar más. Que ya te las apañas. Que ya no tienes miedo a sentir ni a sufrir ni a experimentar “lo que sea” que la vida te traiga. Y es así. Pero corres el riesgo de volver a crear el hábito de perderte en los pensamientos de manera más continua, lo cual hará que reacciones de una manera no adecuada provocándote dolor a ti y a los demás.

Sí que es cierto que no lo sufrirás y que el “regreso a ti” será mucho más rápido, pero RECUERDA que hasta que no se produzca una permanencia absoluta y total en el estado de consciencia (lo cual puede que no se realice nunca...), la práctica, la meditación siempre va a ser necesaria.

Hasta que no te conviertas en MEDITACIÓN vas a tener que meditar.

---

# EPÍLOGO

---

La Vida es un cúmulo de reacciones en cadena. Estamos constantemente reaccionando a nuestros pensamientos, creencias, condicionamientos. Y no somos conscientes de ello. No nos damos cuenta porque vamos de un lado para otro, sin parar. Sin pararnos a estar con nosotros. A escucharnos. A sentirnos. A conocernos. A descubrirnos.

Todos los miedos que tenemos provienen de lo mismo. De ese hábito que ha adquirido la mente de perderse en sus pensamientos volviéndonos totalmente inconscientes de lo que sucede en la realidad.

El miedo a la soledad no es más que miedo a sentir las emociones que sentimos cuando estamos a solas. Un estar a solas, en silencio, donde el hábito está más presente porque no nos estamos distraiendo con otra cosa. Porque no estamos prestando atención ni concentrándonos en otra cosa. Por eso, y de manera inconsciente también, nos llenamos la agenda de “lo que sea”. O buscamos cualquier distracción para evitar ese estar a solas con nuestro hábito. De ahí el éxito de las apps de citas, del enganche a las redes sociales, de elegir a cualquier pareja (seamos felices o no con ella), o amante o amistad, de pasarnos el día trabajando, de comer compulsivamente y/o de anesthesiarnos con cualquier tipo de droga (alcohol incluido).

Buscamos huir de ese hábito que es el que nos causa las emociones que no queremos sentir: miedo, inseguridad, ansiedad, tristeza, abandono, rechazo, frustración, impotencia, rabia, ira, vacío, soledad.

Ésa es la raíz del sufrimiento. Del *por qué* de nuestras penas. De las depresiones. De los suicidios. De la violencia. De los ataques de ansiedad. Del exceso de estrés. De las guerras.

Se trata de aprender a estar con uno mismo, con nuestros pensamientos, con nuestras emociones, para darnos cuenta de que no son más que nubes en el Cielo. De que no son reales. De que nada tienen que ver con la verdad, con la realidad y con nosotros.

Y eso lo hace la meditación. El objetivo no es dejar de sentir, sino volver una y otra vez a la Presencia, a la serenidad, cuando nos demos cuenta de que nos hemos perdido en nuestro parloteo mental. Es un “hacer” constante donde el nuevo hábito, las nuevas conexiones se van fijando con el paso del tiempo. Lo que significa que sufrirás menos porque no te involucrarás tanto ni tantas veces en los pensamientos que te hacen sufrir. Y cuando lo hagas, sabrás qué hacer para dejar de estar mal.

Así que cuando se te encoja el corazón, cuando te enfades, cuando sientas cualquier emoción de las que hemos mencionado que no son nuestro estado natural (paz, alegría, serenidad, amor, compasión), recuerda que es porque te has involucrado en algún pensamiento. Y no pasa nada. Es así como funcionan todas las mentes. No te culpes por ello porque no es algo que puedas elegir. Ni tú ni nadie. Sucede automáticamente y sin pedirnos permiso. Pero cuando te hayas dado cuenta de ello, puedes “volver a casa” y salir del parloteo mental que te está haciendo sufrir. Y volver a la calma, de nuevo.

No es necesario hacer nada más ni saber nada más ni indagar en los pensamientos, creencias, ideas, pasados, historias que te han llevado a sentirte mal. Sólo vuelve a la Presencia. Pruébalo y experimenta por ti mismo el cambio de un estado emocional a otro. Conviértete en tu propio Maestro. En tu pócima mágica. En tu milagro. En tu salvación. En tu ángel de la guarda.

Es una práctica para toda la vida porque el hábito quizás sea para toda la vida también. Yo aún no he certificado que pueda desaparecer permanentemente. Voy y vengo del estado de inconsciencia al de consciencia, como casi todo el mundo. Así que no tengas prisa por llegar a ningún lugar. Igual que no tienes prisa por respirar.

E igual que no te esfuerzas en respirar o cuando estás mirando una película, no lo hagas tampoco al realizar ese “cambio de enfoque”. Sólo hazlo cuando seas consciente y sigue *caminando...*

Todo está bien como sucede en cada instante. Estás aprendiendo a regresar a ti, a tu Hogar, a tu estado natural. TODOS lo estamos haciendo. Cada uno a su manera, como CREE, como le han enseñado que debe hacerlo.

Algunos ya hemos descubierto que el “tener” cosas, poder, tierras, el ganar premios, el acumular riqueza, seguidores, conocimiento, fama, el encontrar una pareja “ideal” o un trabajo “ideal”, e incluso el gozar de buena salud, no son la causa de la felicidad (asumiendo que tenemos las necesidades básicas cubiertas ya). No son la Raíz para dejar de sufrir. Para vivir en lugar de sobrevivir. Para eliminar las penas, los miedos, las ansiedades, los vacíos, las soledades y las tristezas. Y por eso hacemos otro tipo de viaje: el Viaje hacia la Paz Interior.

De la misma manera que la mente se ha habituado a una cosa (da igual el qué), también puede deshabituarse de ella. A medida que vas practicando, que vas meditando, los pensamientos estresantes, que te hacen sufrir, pasarán como a un segundo plano mental. No los sentirás (por las emociones que tiene asociadas) tanto. De una manera tan presente y tan intensa. Será como si estuvieran a una cierta distancia y esto hará que no reacciones automáticamente a ellos porque podrás “verlos venir”, tendrás la opción de pararte y de reflexionar sobre cómo quieres actuar.

Es un ejercicio, un entrenamiento, en el que, en lugar de crecer el músculo, crece la CONSCIENCIA. La Consciencia de ser consciente de que estás siendo consciente de “lo que sea”. Donde el HACER meditación se transformará en SER meditación. Donde la Sabiduría saldrá a la Luz.

Mientras caminas tu camino hacia ti, no te olvides de DISFRUTAR de lo que la Vida te trae. De lo que YA tienes. De lo que YA eres.

Tú eres el caminante, tú eres el camino y tú eres el caminar.

Tú eres el meditador, tú eres la meditación y tú eres el meditar.

Y recuerda:

**Nada acaba hasta que acaba.**

¡Buen Camino! ¡Buen Meditar!