

# Índice

Prólogo.....	13
Cap. 1 ¿Para qué sirve meditar?.....	15
Cap. 2 ¿Qué es meditar?.....	21
Cap. 3 Cómo sosegarlos e interiorizarnos.....	27
Cap. 4 Cómo conectar con “La Fuente”. ¿Quién es “La Fuente”?.....	33
Cap. 5 Cómo “SER”.....	43
Cap. 6 ¡Por fin empezamos a Meditar!.....	49
Cap. 7 Viajar por nuestro SER.....	61

# CAPÍTULO 1º

## ¿Para qué sirve meditar?

Salud, dinero y amor. Es el resumen de la felicidad en este mundo, pues bien, a las tres cosas y mucho más se puede acceder a través de la fuerza de la meditación.

Respecto a la salud, una de las causas primarias de la pérdida de nuestra salud es el estrés. Las situaciones de ansiedad alteran la armonía en nuestras funciones vitales, generando primero el mal funcionamiento del organismo, que comienza con: malas digestiones, estreñimientos, colitis, contracturas musculares, taquicardias, hipertensión, alteraciones hormonales, sistema inmunológico, etc....

Y termina con auténticas enfermedades como: úlcera de estómago, hernias de hiato, divertículos, colon irritable, hernias discales cervicales con cefaleas o lumbares con lumbociática, e incluso infarto de miocardio, alteraciones tiroideas o artrosis inmunológicas.

El tratamiento sintomático de todas estas enfermedades, y algunas otras, corre a cargo del médico, pero esto no cura, sólo mejora. La curación, depende de cada uno de nosotros.

Si ponemos atención, observaremos cómo el médico en estos casos suele recomendar un ansiolítico. Algo para disminuir el estrés y la ansiedad, básico para evitar el agravamiento de la enfermedad en cuestión.

La eterna pregunta del paciente es: ¿hasta cuando tendré que tomarme este ansiolítico? Y añade: porque a mí no me gusta estar drogado...

Mi contestación suele ser más o menos: la causa de su enfermedad es el estrés y la ansiedad. Desembocamos en estas sensaciones cuando la percepción de nuestra realidad nos agobia o nos angustia. Un ansiolítico le va a cambiar esa percepción de su realidad y disminuirá su estrés. Si usted fuera capaz de cambiar por si mismo la percepción de su realidad, o sea traducir su presente sin sentir estrés ni ansiedad, no necesitaría el ansiolítico.

La realidad “es”: unos la traducen como una botella medio llena y otros como medio vacía. La misma realidad angustiosa, con un ansiolítico, no lo es tanto. ¿Cómo podríamos sustituir al ansiolítico? Cualquier cosa que nos distancie de nuestra realidad o que nos haga relativizar la situación ayudaría.

A la pregunta de ¿hasta cuándo voy a tener que tomar el ansiolítico? La única respuesta coherente es: cuando usted sea capaz de traducir su realidad como algo no estresante ni angustioso.

La siguiente pregunta es y ¿cómo se hace eso? No es fácil y menos en esta civilización occidental que nos ha tocado vivir. Mi consejo es acercarse a alguna disciplina milenaria oriental, la que sea más afín a cada uno, desde Yoga, hasta Tai-Chi, pasando por todas las que se nos ocurran y sean factibles de practicar, porque todas ellas tiene algo en común, contacto con Oriente, con otra forma de percibir nuestra realidad. Esta forma oriental de ver la vida nos lleva a aumentar la atención hacia el mundo interior para poder llegar a algo que nos va a permitir observarnos desde dentro. La práctica más personal, asequible y eficaz, es LA MEDITACIÓN.

Una persona que medita no necesita ansiolíticos, la traducción de su realidad no es angustiosa ni estresante, porque se capacita para distanciarse emocionalmente, con lo que adquiere otra perspectiva de su realidad. ¿Por qué no sustituir los ansiolíticos por

meditación? Se ha llevado a la práctica y el resultado es mejor de lo esperado.

¡¡Si quieres dejar de tomar ansiolíticos y sentirte bien, aprende a meditar!!

LA MEDITACIÓN, además de contribuir a nuestra salud, como estamos viendo, nos va a permitir conocer cuán amados somos y cómo tenemos que amarnos a nosotros mismos. Encontrareis esa voz familiar que os ama y que en el fondo de vuestro ser siempre habéis intuido que existe. Hay dulzura en nuestro interior. No temas ese sentimiento, acércate a ti mismo y descúbrete. Una vez llenos de amor, mejorará nuestra autoestima, no estaremos tan preocupados, en algunos casos, por agradar a los demás para que nos acepten en su círculo. Nos hará sentir que somos merecedores de amor sin tener que esforzarnos tanto y observar si ponemos atención al meditar, que este amor nos llega a raudales, ensancha el espíritu y nos llena de felicidad.

Respecto al dinero, ¿qué decir?, ¿esperas que lluevan monedas de oro contantes y sonantes? ¡Va a ser mejor que eso! Te va a dar una visión más trascendente de cuáles son tus necesidades, no vas a desear estupideces de la sociedad de consumo. Se te abrirá un campo de posibilidades infinitas. Aquello que consideres necesario, observado desde la perspectiva de LA MEDITACIÓN puede que no lo sea tanto. Aprenderás a pedir diciendo: que se me conceda aquello que si supieras lo que me conviene pediría. Serás rico porque no desearás lo que no te conviene y, con la autoestima bien puesta, te permitirás a ti mismo darte aquello que sí mereces.

Con la meditación tendrás: salud, dinero y amor y como consecuencia, la felicidad en el plano material.

¡Pero hay más!

Con la meditación vas a activar neuronas que no has utilizado jamás, vas a navegar por dimensiones de la mente que nunca hubieras imaginado.

Con la meditación irás más allá del tiempo y el espacio y entrarás en el campo de la potencialidad pura.

Tus deseos, aquello que te gustaría alcanzar, aquello con lo que tu alma sueña estarán a tu alcance a través de LA MEDITACIÓN.