

# UN RETO LLENO DE PAZ

• Un pequeño compromiso diario para cultivar calma y claridad •

Un pequeño reto para crecer interiormente. Una invitación a cultivar continuidad y claridad mental.

La práctica no crece por intensidad, sino por regularidad.

Unos minutos cada día pueden transformar la relación con la mente y el cuerpo.

Este documento puedes imprimirlo para tenerlo en casa, o bien imprimir solo las páginas que te interesen. Contiene:

- Una secuencia suave que orienta la práctica del día
- Una hoja para marcar cada día de práctica. Cuélgala en la pared (Puedes hacer el reto de los días que quieras: 7, 21 o incluso 100 días. Escribe tu objetivo en el título, donde dice “\_\_ DÍAS DE PRESENCIA”)
- Una guía de autoobservación para ayudarte a describir lo que ocurre durante la meditación
- Un diario semanal para recoger la experiencia (15 semanas, o las que quieras, cada una con una frase inspiradora. Registrar la práctica es muy útil para tomar conciencia del proceso.)

No hace falta hacerlo perfecto.  
No hace falta escribir mucho.  
Solo observar con honestidad.



Algunos días serán tranquilos.  
Otros serán dispersos.  
Todo forma parte del camino.

Si un día no practicas, simplemente vuelve al día siguiente.  
La continuidad es la clave del camino.



Te invito a comenzar este recorrido haciendo el curso “Aprende a Meditar en 7 días” que he preparado con mucho cuidado y que comparto en el canal de YouTube KarunaPura.

Es un recorrido de 7 días que presenta, de manera clara y honesta, la práctica de Ānāpāna tal como la recomiendo. Pero puedes adaptarlo y practicar la técnica que mejor se ajuste a tu momento.

Si quieres, puedes utilizar los primeros días del calendario para hacer el curso (7 días). Para inscribirte en el curso, solo tienes que completar el formulario de la página web que comparto abajo. Una vez registrado, recibirás automáticamente un correo cada día con una introducción y la práctica correspondiente.

Espero que puedas seguirlo con la mente abierta y aprovechar todo lo que he querido compartir a partir de las enseñanzas de mis maestros.

Te dejo aquí el enlace para registrarte:

<https://karunapura.com/curso-meditacion-gratis/>

*Que encuentres un espacio de paz dentro de ti!*

Jordi Clement 



# GUÍA PARA LA PRÁCTICA

• Un hilo suave que orienta la práctica del día •

La continuidad es la clave del camino...



...te despiertas sintiendo tu cuerpo  
y escuchando tu respiración



CENTRAMIENTO



MEDITACIÓN FORMAL



METTA (opcional)



recoge tu experiencia en el  
diario



...deja que la presencia  
te acompañe durante el día...



y que la atención al cuerpo y a la  
respiración te lleven a dormir...

*Que encuentres un espacio de paz dentro de ti!*

# DÍAS DE PRESENCIA

FECHA DE INICIO:

INTENCIÓN / FRASE MOTIVACIONAL:

«Uno mismo es su propio refugio.

¿Quién más podría serlo?

Con uno mismo bien domado,  
se encuentra un refugio difícil de hallar.»

 Dhammapada, verso 160

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20  |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30  |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40  |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50  |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60  |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70  |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80  |
| 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90  |
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |

# GUÍA DE AUTOOBSERVACIÓN

• Ayuda breve para completar el diario semanal •

## CÓMO ESTÁS HOY?

Escribe brevemente cómo llegas a la práctica. Puedes mencionar el nivel de energía, el estado emocional y cómo está el cuerpo. No hace falta explicar historias: solo describe el estado general.

## PENSAMIENTOS COMUNES

Recordar conversaciones  
Revivir una escena  
Anticipar una conversación  
Planificar  
Resolver problemas  
Buscar explicaciones  
Justificarse / defenderse  
Rumiar (darle vueltas)  
Fantasear  
Preocuparse  
Darse órdenes (“debería...”)  
Compararse con otros  
Buscar resultados  
Interpretar sensaciones  
(ponerles una historia)  
Autoetiquetarse (“soy así”,  
“siempre me pasa”)  
Criticar / autoexigencia  
Recordar errores  
Pensar en el cuerpo (criticarlo o  
no aceptarlo)

## ¿QUÉ HAS NOTADO DURANTE LA PRÁCTICA?

1. Anota 2–3 sensaciones físicas de tu objeto de meditación.
2. Anota 2–3 fenómenos secundarios con palabras clave (fenómenos de los 6 sentidos, pensamientos, emociones o sensaciones físicas fuera del objeto principal).

## LOS CINCO OBSTÁCULOS:

Estados mentales que cubren la mente e impiden la concentración y la claridad.

1. Deseo
2. Aversión
3. Somnolencia/pereza
4. Inquietud
5. Duda

## SENSACIONES FÍSICAS QUE PUEDES NOTAR

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| Apretado / suelto | Punzada        |
| Húmedo / seco     | Adormecimiento |
| Suave / áspero    | Picor          |
| Tenso / relajado  | Dolor          |
| Ligero / pesado   | Palpitación    |
| Frío / caliente   | Temblores      |
| Flexible / rígido | Pulsación      |
| Duro / blando     | Tirantez       |
| Movimiento        | Vibración      |
| Hormigueo         | Malestar       |
| Ardor             |                |

## EMOCIONES QUE PUEDEN SURGIR

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Amor / afecto | Agitación          |
| Ternura       | Calma              |
| Envidia       | Serenidad          |
| Celos         | Claridad           |
| Culpa         | Confusión          |
| Desesperanza  | Dispersión         |
| Angustia      | Concentración      |
| Ansiedad      | Somnolencia        |
| Nerviosismo   | Apatía             |
| Inseguridad   | Desconexión        |
| Inquietud     | Sensación de vacío |

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

01/15

L

M

X

J

V

S

D

EJEMPLO:

Llego cansada, con la mente acelerada. Tensión en el cuello y en la mandíbula.

**Objeto:** He notado frío en el aire al entrar, picor y una sensación suave de presión.

**Fenómenos secundarios:** Hormigueo en las manos, presión en el pecho. Pensamientos de planificar y recordar conversaciones. La emoción dominante, inquietud. Escuchando los pájaros. Olor a café.

**Obstáculos:** Inquietud y preocupación. También un poco de duda (“no lo estoy haciendo bien”).

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

02/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«Quien vive consciente, aunque  
sea un solo día, es mejor que  
vivir cien años sin conciencia.»



*Dhammapada, verso 110*

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

03/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«Si la mente es pura, la felicidad  
la sigue como una sombra que  
nunca la abandona.»



*Dhammapada, verso 2*

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

04/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«Lo mejor que hay en el mundo  
es la felicidad que proviene de la  
calma interior.»

 Udanavarga 28:15



# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

05/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«Lo importante no es el destino,  
sino el camino que recorreremos.»



*Atribuido al Buda (tradición oral)*

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

06/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«Tal como una roca no se  
mueve con el viento, así los  
sabios no se conmueven por la  
alabanza ni por la culpa.»

 *Dhammapada, verso 81*

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

07/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«Empieza a eliminar las impurezas, poco a poco, una por una, cada día, tal como un herrero elimina las impurezas del hierro.»

 *Dhammapada, vers 239*

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

08/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«La paz viene de dentro. No la  
busques fuera.»

 *Atribuido al Buda (tradición oral)*

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

09/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«No seas prisionero de tu  
pasado. Sé el arquitecto de tu  
futuro.»

 *Dhammapada, verso 348*

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

10/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«Solo hay dos errores que se  
pueden cometer en el camino  
hacia la verdad: no comenzar y  
no llegar hasta el final.»



*Atribuido al Buda (tradición oral)*

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

11/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«La salud es el mayor regalo, el  
contentamiento es la mayor  
riqueza, la fidelidad es la mejor  
relación.»



*Dhammapada, verso 204*

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

12/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«El corazón que está en paz no  
conoce el odio.»



*Dhammapada, verso 197*



# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

13/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«Antes de hablar, pregúntate:  
¿es verdad? ¿es necesario? ¿es  
amable?»



*Atribuido al Buda (tradición oral)*

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

14/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«La mente es la causante de  
todas las cosas.»



*Dhammapada, verso 1*

# DIARIO DEL REFUGIO INTERIOR

15/15

L

M

X

J

V

S

D

REFLEXIÓN SEMANAL

«El odio nunca se apaga con odio; solo se apaga con amor.

Esta es una ley eterna.»



*Dhammapada, verso 5*