

## ***Aprender a meditar***

---

¿Qué es la meditación? La meditación es el proceso de llegar a conocerme a mí mismo por completo, quién soy "interiormente" y cómo reacciono respecto a lo que está "fuera". Por encima de todo, meditación es "disfrutar de mí mismo" en el sentido literal de estas palabras. A través de la meditación descubro un "yo" muy diferente de la persona estresada y preocupada que superficialmente aparenta ser "yo". Comprendo que mi verdadera naturaleza, el yo real, es en realidad muy positivo. Empiezo a descubrir un océano de paz justo aquí, en mi propio umbral.

Hay una hermosa historia hindú acerca de una reina que perdió su valioso collar de perlas. Angustiada, lo buscó por todas partes, y cuando estaba a punto de abandonar toda esperanza de recuperarlo, se detuvo y se dio cuenta de que lo tenía alrededor del cuello. La paz se parece mucho a esa historia. Si la busco externamente, a través del entorno o en otras personas, siempre acabaré decepcionado; pero si aprendo dónde y cómo buscar paz mental en mí mismo, entonces me daré cuenta de que siempre ha estado ahí. La palabra "meditación" se utiliza para describir usos diversos de la mente, desde contemplación y concentración, a devoción y cantos. La palabra en sí misma proviene de la misma raíz que la palabra latina *mederi*, que significa "curar".

La meditación puede considerarse como un proceso de curación, tanto emocional como mental, y hasta cierto punto, también física. La definición más simple de meditación es: el uso correcto de la mente o del pensamiento positivo. No se trata de negar los pensamientos, sino de utilizarlos correctamente.

La meditación Raja Yoga implica concentración, pero sin ningún objeto físico. El objeto de la concentración es el "ser interior". En lugar de repetir una palabra o frase, como ocurre con la meditación basada en *mantras*, se alienta un flujo de pensamientos, para utilizar la mente de una forma natural.

Este flujo de pensamientos positivos se basa en una comprensión precisa del ser y por ello actúa como una llave que abre el valioso tesoro de las experiencias de paz de nuestro interior.

---

Copyright © 2005 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.  
08009 Barcelona  
T. 34 93 4877667 / 7874  
Fax 34 93 4877638  
E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)