

## ***Aprender la meditación Raja Yoga***

---

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 pueda dar la impresión de ser "yo". Comprendo que mi verdadera naturaleza, el yo real, es en realidad muy positivo. Empiezo a descubrir un potencial de paz en mi propio espacio interno.

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 fuera de mis límites físicos 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 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.

En la meditación Raja Yoga, el objeto de la concentración es el ser "interior". En lugar de repetir una palabra o frase, como ocurre con los 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 su interior.

### **PENSAMIENTOS PARA MEDITAR**

Siéntese en una postura cómoda con la espalda derecha. Puede hacerlo en un cojín en el suelo, con las piernas cruzadas o, si esta postura le resulta incómoda, en una silla. Elija un lugar tranquilo, alejado del ruido o de cualquier distracción visual. Puede poner una música tranquila de fondo si eso le ayuda a crear una atmósfera suave y relajada. Lea las siguientes palabras despacio y en silencio. Trate de experimentar y visualizar las palabras en su mente de manera que empiece a sentir lo que se describe.

*Imagino que nada existe fuera de esta habitación... Me siento totalmente aislado del mundo exterior y libre para explorar mi mundo interno...*

*Dirijo mi atención hacia el interior, concentrando mi energía del pensamiento en el centro de la frente... Siento una sensación de desapego respecto a mi cuerpo físico y a mi entorno físico...  
Me hago consciente de la calma que reina a mi alrededor y en mi interior...  
Una sensación de paz natural empieza a adueñarse de mí... Me invaden oleadas de paz, despojándome de cualquier inquietud y tensión que pueda albergar mi mente...  
Me concentro en esas sensaciones de profunda paz... sólo paz...  
Soy... paz... Paz es el verdadero estado de mi ser...  
Mi mente se sosiega y se despeja... Me siento cómodo y contento... al haber regresado a mi conciencia natural de paz... Permanezco sentado un rato, disfrutando de esa sensación de tranquilidad y serenidad...*

---

Copyright © 2004 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)