

Aprendiendo a meditar (2)

Hay varios sinónimos de paz, que ofrecen unos matices de significado ligeramente distintos:

Serenidad

El sentimiento de satisfacción y de estar completamente lleno sin ninguna necesidad más para el ser; un sentimiento de contento, de plenitud del ser.

Calma

No hay alteraciones ni ondulaciones en la mente, como una piscina de agua transparente a la que no altera ni una sola ondulación.

Tranquilidad

Éste es el estado de armonía en la naturaleza y en nosotros mismos que lo mantiene todo en equilibrio con naturalidad.

Silencio

En este estado, no hay sonidos de pensamientos incontrolados saltando por ahí como un mono en la mente; nuestros pensamientos son esenciales, volviendo a lo que importa, sin expansión; es una economía de pensamiento lo que crea el silencio.

Quietud

No hay ningún movimiento de pensamientos. Permanezco absorto en un pensamiento y, en la quietud del silencio, estoy en reposo, con un sentimiento de completo desapego de todo.

Paz significa armonía, equilibrio, orden y libertad: cuando estamos libres de residuos y de negatividad, entonces existimos de forma completamente serena, completamente en paz con todo.

Paz es mi energía y tesoro original, y con la mente concentrada yo me dirijo hacia su interior y la experimento.

Cuando nosotros creamos un pensamiento, es habitual que lo expresemos con palabras y actos. Durante la meditación, el pensamiento es sostenido en la mente y canalizado hacia el interior. Tal concentración de pensamientos viene a ser como una llave que abre nuestra reserva espiritual interior.

Ahora, hagamos un ejercicio de meditación:

Estoy relajadamente sentado y concentrado en el centro de mi frente, creando muy lentamente pensamientos de paz.

(Cuando meditamos es importante no ir deprisa, más bien se requiere ir despacio; la lentitud permite la profundidad y la tranquilidad. Relajar el cuerpo en una posición cómoda y suavemente, muy suavemente, concentrarse en el centro de la frente).

Continuemos con estos pensamientos:

Me relajo. Lentamente me relajo. Me concentro en el centro de mi frente. Estoy en calma. Empiezo mi viaje en el interior, mi viaje en el silencio. En ese silencio, la mente se concentra en un pensamiento: la idea del ser original, el ser espiritual.

¿Quién soy yo?... Suavemente, empiezo a experimentar mi ser eterno... Om... soy. ... Soy un ser espiritual,... un alma;... shanti,... un ser de paz. ... La paz es mi fuerza original. ... Yo, el alma,... un punto de energía eterna,... soy la esencia de la paz. ... La paz es armonía. ... La paz es equilibrio. ... La paz es serenidad. ... Contento,... completo,... pleno. ... Tal como es mi pensamiento, así es también mi conciencia... Permanezco en este pensamiento:... Om shanti. ... Paz y silencio... Paz y silencio... Permanezco calmado... Me concentro en mi ser,... como un punto de energía eterna... Yo, el alma,... un ser de paz,... un ser sereno... Permanezco calmado... Permanezco en paz completa:... Om shanti.

Recordemos que hay que hacer este ejercicio despacio, dándonos tiempo, sin prisa. La mente y los pensamientos puede que vayan en otras direcciones, pero suavemente se van volviendo a concentrar para retornar a la conciencia de "Om shanti", la conciencia original de paz.

Al igual que para aprender un idioma, la meditación requiere una práctica sistemática y paciente, a diario, para obtener verdaderos beneficios. Si sólo se hace una vez, o sólo en un momento de necesidad, entonces el estado de paz no se consigue fácilmente. Raras veces se aprende o domina algo en seguida. Por lo tanto, es importante no darse por vencido si parece que no funciona. Hay que seguir intentándolo y poco a poco llegará por sí solo. Se trata de sentarse unos quince minutos por la mañana y por la tarde para practicar; a medida que se va haciendo más fácil, se puede ir aumentando el tiempo.

Copyright © 2006 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org
Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain