

La experiencia de la meditación

La meditación Raja Yoga es un estado relajado y alerta a la vez. Este tipo de meditación no está asociado con la relajación tranquila, limítrofe con el estado de sueño. Puede describirse como un tranquilo estado alerta. La meta es alcanzar un equilibrio entre un estado de paz y de percepción total.

Si, por ejemplo, estamos en un estado meditativo y suenan el teléfono o el timbre, podemos ir a atender fácilmente, sin que parezca que acabamos de salir de un estado de trance.

No tenemos que separarnos de nuestras tareas cotidianas ni esperar durante largos minutos para volver de la meditación y ocuparnos de ellas.

Caminar por la calle es una ilustración de cómo podemos estar haciendo una actividad sencilla mientras nuestra atención está ocupada con asuntos más importantes. Podemos comprobar que sólo necesitamos dedicar una pequeña parte de nuestra atención para evitar a otros peatones, postes en la calzada, coches, etc. Podemos dedicar gran parte de ese tiempo a pensamientos relacionados con cuestiones más existenciales o planes para el futuro.

Es exactamente esta habilidad mental natural de dividir nuestra atención la que se usa en la meditación. El mundo de movimiento y actividad sigue girando a nuestro alrededor, pero al mismo tiempo podemos estar investigando nuestros recursos internos.

Vamos ahora a practicar un ejercicio de meditación. Para conseguir óptimos resultados, vamos a buscar un lugar tranquilo, donde podamos estar algunos minutos sin interrupciones. Unos diez minutos es un tiempo aconsejable en nuestras prácticas iniciales. Vamos a dejar que el cuerpo se relaje, observando desde la cabeza hasta los pies, que no hayan tensiones en los músculos. Los hombros, el cuello, las manos y brazos, pies y piernas, vamos soltando las tensiones. Nos preparamos para explorar nuestro interior y la dimensión espiritual. Observamos la respiración y dejamos que sea serena y armoniosa. Podemos leer ahora esta meditación muy lentamente, experimentando con cada pensamiento.

Meditación 1

Dejo que mis pensamientos fluyan... los observo... como si fuera un pasajero en un tren... las escenas de hoy, ayer y mañana se suceden a través de las ventanas... puedo oír los sonidos que me rodean... soy consciente del lugar y del momento presente. Me rodean los elementos de mi existencia: mis roles, relaciones, responsabilidades y rutinas, aunque permanezco como un observador, en el centro de todo eso.

De forma ligera y fácil, mi atención se dirige al foco de energía consciente en el centro del cerebro, a la altura del centro de la frente... un

pequeño espacio desde donde controlo mi vida... pienso... observo... donde yo, el ser espiritual, estoy centrado... pensamientos sobre lo que he hecho, lo que tengo que hacer... sencillamente, me desprendo de ellos... y dirijo mi atención para adentro, al proceso del propio pensamiento...

Pienso en mi verdadera naturaleza... dejo todas las preocupaciones relacionadas con mi vida diaria y me concentro en el ser interior... veo que soy algo distinto en esencia de la identidad física... un ser pensante... ni masculino ni femenino... ni joven ni viejo... sin nacionalidad... yo soy yo, nada más... sin ninguna etiqueta... sin los adjetivos que se refieren al cuerpo... a la raza, la nación, la religión... soy el ser, simplemente...el ser espiritual... confusión, agresión, negatividad... parecen distantes de mí... no forman parte de mi esencia... yo soy un ser pacífico, lleno de amor, sin cargas...

Puedo liberar todo mi potencial, ya que consigo librarme de las cadenas de restricciones y etiquetas que me aprisionan... soy consciente de que soy un ser de paz... de luz... en el centro de la frente... gradualmente... vuelvo al momento y lugar presentes y permanezco un poco más en este profundo silencio, con los ojos abiertos...disfrutando de esta conexión natural con mi esencia, mi ser de luz...om shanti

Copyright © 2007 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