

## ***La meditación como educación (II)***

---

Nuestros recursos originales son: el amor, la paz, la pureza, el conocimiento y la felicidad.

Para comprender y recordar estas cualidades, necesitamos reconocer las profundas y pesadas sombras que las han emborronado o contaminado. A veces no reconocemos los contaminantes porque se han adherido tan profundamente en la personalidad que decimos "soy así".

*No nos damos cuenta de que somos más que los límites que repetidamente nos ponemos.*

¿Qué es lo que nos limita y nos eclipsa? Con los pensamientos de "yo necesito", "yo quiero" y "yo poseo", las personas se valoran en relación a los aspectos externos y materiales de sus vidas. Sin embargo, esto no funciona y cuando insisten en comportarse de esta manera (es decir, en relación a lo externo), entonces se generan apegos adictivos. Intentan llenarse, pero sucede exactamente lo opuesto: el ser se queda cada vez más vacío. Desafortunadamente, el mecanismo de las necesidades y la avaricia, funciona de esta manera: primero se genera la ilusión de ganar algo, y segundo, cuando no se consigue, se produce la experiencia de pérdida, en lugar de enriquecimiento. Cualquiera que sea la adicción, no importa cuán camuflada pueda estar, tranquila pero firmemente, arruinará a la persona. Es una enfermedad silenciosa que podemos curar con la meditación.

La ira en todas sus manifestaciones es el resultado directo de una expectativa insatisfecha y conlleva lamentos (aunque a veces sean silenciosos) como "Deberían haber hecho esto", "Debería haber sucedido esto" o "¿No sabes hacerlo mejor?". La decepción, las acusaciones y las demandas son energías violentas, que arrojamos a nuestro alrededor de forma fácil y natural en nuestra vida diaria cuando no se satisfacen nuestras expectativas. Son como un fuego que consume nuestras cualidades espirituales originales, convirtiéndolas en un polvo que contamina el ser y a los demás.

En lugar de ello, sigamos practicando el orientar nuestros pensamientos hacia nuestro ser y recordando nuestra fuente originaria de paz. En esa experiencia de paz profunda y natural encontraremos equilibrio y claridad y la habilidad de tolerar y de amoldarnos a lo inesperado.

Una de las claves de la práctica de la meditación es reunir rápidamente nuestra energía del pensamiento y llevarla hacia el interior para conectar con nuestras cualidades originales, no importa lo que suceda fuera o incluso dentro.

*He de desconectarme de todo lo externo y conectar con las energías internas que me dan un soporte.*

La meditación, en la práctica, significa entrar en esta reserva de paz siempre que necesitemos durante el curso del día. Este ejercicio incrementa el auto-control y previene las explosiones y reacciones de ira que desgastan nuestra fortaleza. El método fácil es no tener expectativas sino aceptar: entonces la tolerancia y el respeto hacen nuestra vida mucho más confortable.

Puede que hayan otras sombras y contaminantes, pero con frecuencia nuestro dolor se origina en: "Yo poseo", "yo necesito", "yo quiero", "mío" y "mis expectativas". Si aprendemos a reconocer las características de tal conciencia, estaremos en posición de diluir las situaciones y pensamientos difíciles antes de que nos abrumen. Simplemente tenemos que permanecer despiertos, y ese estado de alerta evita que estas sombras nos dominen y nos hagan inconscientes.

Nuestras necesidades y querencias se satisfacen de una manera sana sintonizando con los recursos originales del alma, debido a que su satisfacción no depende de nadie ni de nada externo. Cuando nos sustentamos desde el interior, entonces nuestro bienestar es seguro y progresivo. Como resultado, cuando mostramos y expresamos nuestras cualidades originales del ser a los demás, sea la paz, la felicidad o el amor, éstas incrementan de forma natural en el interior. Cuanto más damos incondicionalmente, más tenemos. Este milagro del "ser de calidad" es la consecuencia de la pureza natural, el estado original de altruismo, que Dios siempre posee y al que los meditadores aspiran a retornar.

---

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](mailto:reflexiones@aembk.org)  
Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)