

¿Qué es la meditación?

Meditación es el descubrimiento de nuestro punto de silencio interior, que es como una aguja de la brújula que nos guía hacia la dirección correcta en el momento correcto. Volverse silencioso, calmado en medio del océano de acciones agitadas y ruidosas, es una elección personal. Cuando esto se consigue, la calma actúa para la mente como oxígeno, proporcionando la respiración para entender y enriquecer la vida. Por supuesto, las acciones son necesarias, como expresión de nuestro ser a través del tiempo, las relaciones y los roles que interpretamos. Sin embargo, si no nos detenemos de vez en cuando y tomamos un respiro de silencio, entonces la mente empieza a sofocarse, los pensamientos se aceleran y el cerebro se experimenta como si estuviera en una olla a presión. Las emociones erupcionan y reaccionan como volcanes, los ojos se marean con las montañas de información y la cabeza se siente como una montaña rusa. Esto es estrés. La cabeza necesita subir para respirar, dejar la jungla de presiones, fechas límite y velocidad y desacelerar para encontrar el punto de silencio interior.

La meditación es el método para encontrar ese punto que recarga la mente con paz, claridad y equilibrio. La meditación supone:

1. Retornar.

La meditación es el método para retornar a las cualidades originales del ser: paz, pureza, amor, dicha y sabiduría. Sólo podemos hacer esto llevando nuestros pensamientos hacia el interior.

Empiezo a encontrar mi fortaleza original reuniendo la energía de mi mente. Con pensamiento concentrado, me enfoco en reencontrarme con mi verdadero ser.

2. Relajarse.

En la meditación la mente se desconecta de los pensamientos de todo lo externo y se conecta con el ser interior. De esta forma puede recibir la corriente positiva de la fortaleza original del ser: una fuente pacífica de energía. Sin embargo, al principio puede ser difícil desconectar todos los enchufes de nuestra vida cotidiana: los enchufes del apego, la preocupación, la velocidad, etc. Requiere un esfuerzo.

A medida que me conecto con la "fuente puntual" de energía del ser, localizada en el centro de mi frente, empiezo a relajarme, a eliminar de la mente las muchas tensiones y demandas del mundo exterior.

3. Recordar.

A medida que la mente se relaja y se concentra en la "fuente puntual" de energía de paz, la persona empieza a recordar su identidad espiritual. La causa de que las personas estén tan desorientadas en sus vidas y de que a menudo encuentren la vida aburrida, tediosa o vacía es que han olvidado quiénes son realmente.

En el silencio, yendo hacia el interior, empiezo a recordar lo que he

*olvidado: soy un ser espiritual, una fuente puntual de energía positiva.
Mi espíritu es mi realidad!*

4. Soltar.

A medida que recordamos la realidad olvidada del ser como un ser espiritual y empezamos a experimentar nuestra fuente interna de paz, nos liberamos de la negatividad de nuestra mente: pensamientos de desperdicio y pensamientos llenos de dudas, miedo y preocupación – los tres grandes dragones que dominan nuestra mente constantemente.

A medida que empiezo a gobernar mi propia mente, me libero de la preocupación que deja lisiada mi confianza, del miedo que secuestra mi coraje y de la duda que ridiculiza cada intento que hago de devolver la esperanza a mi vida.

5. Reaprender.

A medida que nos volvemos libres, empezamos a respetarnos a nosotros mismos y reaprendemos qué significa valorar nuestro ser, nuestra vida y nuestra existencia en esta gran obra de la vida. Aparecen las verdades olvidadas y empieza una nueva educación del ser.

Soy capaz de comprender la eternidad y la espiritualidad y emergen sentimientos de mi verdadera humanidad.

6. Redescubrir.

A medida que reaprendemos, redescubrimos nuestros valores espirituales y recursos y, reconociendo que siempre estuvieron ahí, tomamos la resolución de utilizar estas verdades intrínsecas silenciosas, que son los cimientos de una mejor calidad de vida.

Soy un ser positivo, lleno de propósito, que tiene algo único que ofrecer a la vida..

7. Restablecer.

A medida que empezamos a usar estas verdades espirituales, se restablecen nuestras fortalezas y cualidades originales. Se produce una transición en la conciencia que permite que la confianza y la autoestima se conviertan en una forma natural de ser.

Me valoro como un ser de paz y de amor y sé que en mi interior dispongo de todas las cualidades que necesito para superar todos los retos de la vida.

8. Recargar.

El salto de conciencia que se produce cuando conectamos con nuestro ser interno espiritual es una poderosa manera de recargar las energías de la mente humana. Ésta se llena con una profunda tranquilidad que fluye en nuestros pensamientos y después se refleja en nuestras palabras y acciones. Se abre un mundo con una nueva visión en la que hay auto-dominio y aceptación de la vida tal como es.

Tengo la fortaleza interior de desprenderme de los enjuiciamientos, la insatisfacción, la impaciencia y para reemplazar las energías negativas con una perspectiva más positiva.

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