

## ***Tomar control de nuestro interior***

---

La meditación nos ofrece poderosas herramientas mediante las cuales podemos mejorar nuestro carácter. Esto es debido a que practicando la meditación, aprendemos a no reaccionar simplemente a los estímulos externos, sino que desarrollamos la habilidad de observar qué es lo que sucede en la mente y ejercitamos la capacidad de crear pensamientos de mayor calidad.

Hacemos esto a través del intelecto. El intelecto toma las riendas de la mente y elige la dirección de los pensamientos. Cuando realizamos esto repetidamente de una forma consciente – dejar que el intelecto controle el proceso de creación de los pensamientos – nuestras tendencias más arraigadas de la personalidad empiezan a cambiar. El intelecto significa nuestro entendimiento y comprensión, la capacidad de análisis y discernimiento del alma.

La conciencia del alma es la llave para estar en control de lo que sucede en nuestra mente. Si creemos que nuestros pensamientos y sentimientos, incluyendo la conciencia que tenemos de nosotros mismos, son simplemente consecuencias de procesos cerebrales, significa que perdemos la llave. Cuanto más se atrape nuestra conciencia en la identidad física, más difícil nos será disciplinar nuestra mente.

En la meditación, cuando emergemos el entendimiento de que somos un alma y nuestro intelecto acepta y absorbe esta conciencia, podemos reconocer que los pensamientos son nuestra propia creación, y que tenemos la capacidad de elegir qué clase de pensamientos queremos crear. Nos damos cuenta de que nuestro estado natural de conciencia es el de ser amos de nuestra mente y empezamos a tomar las riendas y el control de lo que sucede en nuestro interior.

Para ilustrar este proceso, veamos un ejemplo de una situación en la que no tenemos mucho control: si nos hemos enfadado y nuestro cuerpo está en un estado de trastorno. Nuestra presión sanguínea sube, el corazón palpita velozmente, el sistema digestivo está agitado y los niveles de colesterol suben, junto a todas las hormonas de estrés que acompañan estas reacciones.

Además de todo eso, empezamos a sentir que se aproxima una ola de remordimiento. Hemos hecho esto antes suficientes veces como para conocer las repercusiones de nuestro comportamiento. Hemos estropeado relaciones y empeorado las situaciones a través del enfado y el malhumor. Hay pesar, culpabilidad y desesperación debido a nuestra falta de control, una crisis de confianza en el ser, y hay miedo acerca de nuestro futuro.

Afortunadamente, un rayo de luz puede atravesar con su brillo esta oscuridad. Eso sucede cuando, en un instante, recordamos y tomamos conciencia de que, de hecho, somos un alma. Incluso mientras estamos atrapados en la agitación de la situación, podemos usar nuestro intelecto para restablecer en nosotros, consciente y deliberadamente, la conciencia de ser un ser espiritual, un punto de energía brillando en el interior, detrás de los ojos. En ese momento somos capaces de acceder a la profunda base de paz interior. Sentimos y sabemos que *somos* paz. A medida que esta experiencia crece, penetra en todo nuestro sistema. La calma y la estabilidad se restablecen tanto en el cuerpo como en la mente.

---

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)