

## **Meditación**

---

Aunque muchos reconocen que la meditación es muy importante, pocos la practican. De entre los que lo hacen, el número de personas que realmente consigue ser eficiente en la práctica de la meditación todavía es menor.

Sin embargo, aunque nunca hayas meditado, verás que es algo bastante sencillo.

Basta con pensar en experimentar las cualidades originales del ser de paz, felicidad, poder, amor, etc.

La mejor manera de describir la meditación consiste en reproducir la secuencia de pensamientos más comunes que se origina en los primeros intentos de levantar el vuelo espiritual:

- 1.** Escoge un lugar tranquilo y aireado y, si es posible, pon música suave de fondo.
- 2.** Adopta una postura ni muy rígida ni muy relajada, pues, a fin de cuentas, no es el cuerpo el que está meditando. Es el ser.
- 3.** Fija tu atención en el punto central de la cabeza, a la altura del centro de la frente, donde se encuentra el ser consciente en el cuerpo y desde donde lo pensamos y lo decidimos todo.
- 4.** Intenta permanecer en un estado de observador. Centrado mentalmente en el punto entre las cejas, observa la sala a tu alrededor, reconoce los sonidos que te rodean. Toma conciencia del momento presente y a la vez procura mantenerte ligeramente desapegado de la escena en la que te encuentras.
- 5.** Así como puedes observar la sala y los sonidos, puedes, con el mismo sentimiento agradable de desapego, observar lo que sucede en tu vida.

Surgen con mucha naturalidad pensamientos de ayer, hoy o planes del mañana.

Empieza a observar el propio proceso de los pensamientos.

Pueden percibirse tres fases en cada uno de los pensamientos: la creación, la experiencia y la observación.

Deja que vengan sin ningún esfuerzo por tu parte para impedirlo. De este modo, empezarás a sentirte diferente en tu proceso de pensar, como si el

verdadero ser fuera algo mucho mayor que una simple secuencia de pensamientos, muchas veces sin nexo.

6. Una vez estabilizado en la conciencia de observador desapegado, inicia la creación consciente de pensamientos relacionados con tu verdad intrínseca.

Un ejemplo (hay que leer cada pensamiento y sentirlo profundamente):

*Soy una energía consciente... Puedo pensar, decidir...  
Toda mi energía ahora está concentrada en un punto entre las cejas... Soy una energía diferente del cuerpo físico... Necesito el cuerpo... Es mipreciado vehículo pero yo soy el conductor...*

*Un día entré en esta forma física y un día la dejaré... Soy el ser, el alma... No soy un cuerpo con alma... Soy un alma y tengo un cuerpo... Ahora soy consciente de esto...*

*¿Cómo es mi verdadera naturaleza? Cuando me coloco en esta postura de observador percibo mi tranquilidad... Soy un ser de paz... Nada ni nadie pueden cambiar lo que soy en esencia... Como un pequeño faro, estoy encendido en el centro de la cabeza y empiezo a irradiar luz... la luz de mi paz...*

7. Sin memorizar estos pensamientos, intenta hacer el ejercicio del principio hasta al final con los ojos cerrados.
8. Cuando adquieras más seguridad en el proceso de meditación, intenta hacerla con los ojos abiertos. La meditación con los ojos abiertos se convierte en una experiencia sublime.

Tanto es así que la puedes practicar andando, detenido por el tráfico, en el trabajo o haciendo las tareas domésticas.

Crea simultáneamente una experiencia de relajación agradable y de percepción clara.

9. Vuelve al ejercicio y profundiza más en el sentido de cada frase pero esta vez emplea tus propias reflexiones, que tengan que ver con tu vida.

*iRecuerda que la paz que estás sintiendo es TUYA!*

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)