

## ***Meditación y actividad***

---

La cuestión es, mientras nos movemos por las muchas actividades diversas de la vida, ¿dónde podemos encajar la meditación o el estudio necesario para fortalecernos espiritualmente? Podemos descubrir y comprobar que en vez de desconectarnos del mundo, podemos incorporar la práctica de la meditación en nuestra actividad diaria. Existen básicamente dos tipos de meditación:

### 1. Meditación sentada

Implica introspección y, por lo tanto, significa que tenemos que desconectar temporalmente nuestros pensamientos de las obligaciones y tareas. Por lo general, las horas matinales, antes de comenzar la rutina diaria, son el mejor momento para hacerlo. Esta clase de meditación puede repetirse poco antes de ir a dormir, como un buen modo de cerrar los asuntos del día. A esta práctica de meditación nocturna le sigue un sueño tranquilo y reparador.

### 2. Meditación y rutina diaria

Cada dos horas al día, por ejemplo (también podría ser cada hora), es bueno parar durante dos o tres minutos para verificar la dirección de los pensamientos y restablecer la conciencia del ser internamente. Ésta es una forma de control del tráfico de los pensamientos.

Aparte de esto, existen tres factores que ayudan a mantener un estado meditativo durante las actividades:

#### a) Perspectiva clara

Imagina a alguien que esté caminando por la montaña y se encuentra con un inmenso bloque de piedra que bloquea por completo el trayecto. Después de intentar retirarlo sin éxito con las manos, desiste, exhausto y decepcionado con su mala suerte. Mientras, un piloto que sobrevuela el mismo lugar ve el bloque de piedra, pero no implica ninguna dificultad para él. La piedra aún existe, pero al verla desde una perspectiva más alta y diferente, no tiene el mínimo sentimiento de que exista un problema.

De igual modo, no importa cuán desagradable pueda parecer una situación, siempre se puede contemplar desde otra perspectiva. El modo meditativo es como un avión desde el que puedo ver los pasos que he dado para llegar a donde estoy y también el terreno que hay por delante. La visión del pasado, presente y futuro de cada circunstancia me ayuda a permanecer ligero y despreocupado. Y entonces resulta mucho más fácil tomar decisiones.

#### b) Una noción correcta de mí mismo

Con una idea clara de mi verdadera identidad – como el ser innato, un ser de energía consciente, distinto del cuerpo, aunque opere mediante él – puedo entrar en contacto con la gente y cumplir mis responsabilidades con una conciencia más elevada. Con el tiempo, tal actitud deviene fácil y natural.

¿Cuántos miles de pensamientos durante un solo día están conectados con el ser mundano?

- *Ahora me tengo que lavar los dientes.*
- *Tengo hambre.*
- *Tengo una reunión a las diez con fulanito.*

- *Cuando tenga dinero me voy a comprar un coche nuevo...*

Existen muchas oportunidades de verificar si el yo sobre el que estoy pensando es el ser interno verdadero o simplemente el yo- limitado temporal (el sentimiento de que el ser es el nombre, la forma o el papel del cuerpo).

c) Meta clara

En una gran ciudad, si un recién llegado quisiera ir a la plaza mayor, necesitaría orientaciones. Si éstas fueran correctas y hubiera un grado de certeza al respecto, entonces los pasos que esa persona daría para llegar allí serían firmes y directos.

Si pudiera representar toda mi vida como una línea dibujada en una página, desde el nacimiento hasta el momento presente, ¿qué aspecto tendría? Tal vez sería una página llena de rayas, con varios cambios de sentido y líneas disparadas en muchas direcciones. Una meta clara puede ayudar a enderezar las líneas. El objetivo del esfuerzo espiritual es el de proporcionar poder al ser. Aunque mi vida presente esté llena de aspectos negativos, puedo alcanzarlo. El hecho de que tener un espíritu poderoso forme parte de mí hace que ello sea posible. Forma parte de la experiencia olvidada de todos nosotros. ¡Tan sólo tengo que volver a ser lo que era! El Raja Yoga es una herramienta que me puede ayudar a revivir mi propio poder espiritual. Si yo dirijo aunque sea sólo un poco de mi empeño a esa meta elevada, entonces tendré una hermosa sorpresa del increíble potencial que guardo dentro de mí.

---

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