

## **¿Por qué meditar?**

---

A veces, después de practicar la meditación durante un tiempo, especialmente si lo hacemos solos, nos podemos descubrir pensando. "¿Por qué estoy haciendo esto?". Especialmente si sentimos que nuestro progreso es lento. En momentos así, es útil recordarnos algunos de los motivos y beneficios más importantes que vienen de la práctica regular de la meditación.

### **1. Desarrollo de la conciencia del ser.**

La definición más sencilla de la meditación es el desarrollo de la conciencia del ser. Sin ser conscientes de nuestro ser espiritual no podemos ver qué es lo que hacemos erróneamente a nivel de nuestros propios pensamientos y sentimientos. De hecho, ni siquiera podemos ver que somos nosotros mismos y nadie más quien crea nuestros sentimientos y pensamientos. Cuando caemos bajo la ilusión de que otros son responsables por cómo nos sentimos, nos condenamos a una vida estresante a medida que nos volvemos dependientes de fuentes externas de estímulos, y entonces interpretamos el papel de víctima. La meditación eleva nuestro nivel de conciencia del ser interior y por tanto nos hace responsables de cuidar nuestro estado interno y nuestra propia creación: pensamientos y sentimientos.

### **2. Auto-control.**

En el mundo externo tendemos a definir el control como manejar las personas y los asuntos con firmeza. En el mundo interno de nuestros pensamientos y sentimientos, el control no se consigue con una lucha o "intentando" que ciertos pensamientos y sentimientos se alejen. El control a nivel interior viene al hacer lo opuesto, es decir, al desprendernos, al ser más como un observador desapegado de nuestros pensamientos y sentimientos. Éste es el primer paso en la práctica de la meditación que finalmente nos dará la habilidad de ser amos de nuestros propios pensamientos y sentimientos.

### **3. Crear nuestro estado.**

En un mundo casi totalmente enfocado en la acción, es fácil olvidar que en primer lugar está lo que somos y después lo que hacemos. Es fácil olvidar que todo lo que hacemos fluye desde nuestro estado del ser. Pocos dominan el arte de crear el estado del ser, y sin embargo todos sabemos que si empezamos el día con un estado de ánimo gris e irritable no importa cuán hermoso pueda ser el día, para nosotros será un día gris. Cuando nos hacemos más conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos, una vez vemos porqué emergen (conciencia del ser) y una vez restablecemos el poder de la elección y el control, podemos trabajar a un nivel más profundo y crear conscientemente nuestro estado. De la misma forma que el minero trabaja de forma subterránea, así la meditación nos da la habilidad de

trabajar al nivel más profundo de nuestra conciencia, a nivel del alma. Es ahí donde encontramos nuestro estado original: paz, amor y una dicha natural que no depende de nada externo.

#### **4. Comunicación desde el corazón.**

La vida son relaciones, y las relaciones son comunicación. Tanto nuestros éxitos como nuestra satisfacción en la vida dependerán en gran medida de cuan bien nos comuniquemos unos con otros. Nuestras formas de comunicación se aprenden en gran medida de las influencias externas como los padres y la sociedad, lo que significa que muchos de nosotros tenemos dificultades en conectar y comunicarnos desde nuestro propio corazón, nuestro corazón verdadero. La práctica de la meditación, que esencialmente es un viaje hacia el corazón, nos ayuda a ver y a comprender los bloqueos internos, las barreras y las cargas que distorsionan nuestra comunicación con los demás. La meditación nos permite disolver nuestros bloqueos y sanar nuestros corazones a nuestro propio ritmo, tomándonos nuestro tiempo necesario y a nuestra manera.

La meditación es un viaje y no un destino. A medida que practicamos con paciencia y perseverancia, el proceso de aprender a meditar nos lleva hacia la perfección. A medida que eso sucede, el viaje también se convierte en el destino.

#### **Experiencia práctica:**

- 1.** Encuentra un lugar tranquilo y relajado. Pon una iluminación y música suaves que puedan crear un ambiente adecuado.
- 2.** Siéntate confortablemente con la espalda recta sobre el suelo o en una silla.
- 3.** Mantén tus ojos abiertos y deja que tu mirada descansa en algún punto frente a ti. Puedes utilizar alguna imagen luminosa, como un paisaje de un atardecer, una vela, etc. Utiliza el punto luminoso para focalizar tu visión de una forma relajada, puedes parpadear normalmente.
- 4.** Suavemente, aparta la atención de todo lo que te rodea, incluyendo los sonidos.
- 5.** Conviértete en el observador de tus propios pensamientos. No intentes dejar de pensar, simplemente sé el observador, ni juzgar ni ser arrastrado por tus propios pensamientos, simplemente observar.
- 6.** Crea un pensamiento para ti mismo, sobre ti mismo. Por ejemplo: "Soy un ser pacífico".
- 7.** Mantén ese pensamiento en la pantalla de tu mente, visualízate a ti mismo en un estado pacífico, tranquilo y calmado.
- 8.** Permanece tanto como puedas en la conciencia de ese pensamiento. No luches con ningún otro pensamiento ni recuerdos que puedan venir a distraerte. Simplemente obsérvalos pasar y vuelve al pensamiento creado, "soy un ser de paz".
- 9.** Reconoce y aprecia los sentimientos positivos y cualquier otro pensamiento positivo que emerja directamente de este único

pensamiento.

**10.** Permanece estable en esos sentimientos durante unos pocos minutos. Sé consciente de los pensamientos que no tienen relación con esos sentimientos. Gradualmente se ralentizarán y empezarás a sentirte más pacífico.

**11.** Termina tu meditación cerrando tus ojos durante unos breves momentos y creando un completo silencio en tu interior.

---

Copyright © 2005 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)