

INFORMACIÓN LEGAL

Este Libro Electrónico NO TIENE COSTO. Usted cuenta con nuestro permiso para duplicarlo, imprimirlo y distribuir tantas copias como se considera necesario.

Condiciones: Usted NO PUEDE editar, conceder licencia ni vender este Libro Electrónico bajo ninguna circunstancia; solo está autorizado a entregarlo en su formato actual y SIN COSTO.

Copyright © [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#). Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas pertenecen a sus respectivos titulares.

Este trabajo está protegido por derechos de autor y [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) se reserva todos los derechos. El uso de este trabajo está sujeto a los términos antes mencionados, con excepción de lo permitido en virtud de la legislación internacional de derechos de autor y el derecho de guardar y retirar una copia del trabajo. No está permitido descompilarlo, desarmarlo, aplicarle ingeniería inversa, modificarlo, crear trabajos derivados del mismo, venderlo, publicarlo ni obtener/ceder licencia sobre la totalidad o una parte del mismo sin el consentimiento expreso redactado por escrito de [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#).

[BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no será responsable ante ninguna persona en caso de inexactitud, error u omisión, independientemente de la causa, en relación con el trabajo ni con los daños y perjuicios resultantes del mismo. [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no asume responsabilidad por el contenido de ninguna información a la que se acceda mediante el trabajo. Bajo ninguna circunstancia será [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) responsable por daños y perjuicios indirectos. Incidentales, especiales, punitivos, emergentes o similares que resulten del uso o de la incapacidad de uso del trabajo. Esta limitación de responsabilidad aplicará a toda demanda que se presente fundada en contrato, agravio o en otra causa.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa respecto a los asuntos cubiertos por la misma. Se ofrece en base a la premisa de que el autor y el editor no están vinculados con la prestación de servicios médicos ni de psicoanálisis. Esta publicación no sustituye ninguna terapia ni consejo profesional.



EL POTENCIAL DEL PENSAMIENTO POSITIVO

"ERES LO QUE PIENSAS". UNA AFIRMACIÓN SIMPLE PERO MUY PRECISA. LO QUE HACEMOS, LO QUE DECIMOS, LO QUE SENTIMOS, TODO TIENE SU ORIGEN EN LA MENTE. LA ENERGÍA DE LA MENTE HUMANA ES EL PENSAMIENTO. POSIBLEMENTE ES EL MAYOR PERO A LA VEZ MENOS COMPRENDIDO DE LOS RECURSOS ENERGÉTICOS DEL UNIVERSO.



BRAHMA KUMARIS
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

EL POTENCIAL DEL PENSAMIENTO POSITIVO



EL POTENCIAL DEL PENSAMIENTO POSITIVO

UN CURSO PARA ALCANZAR UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA



BRAHMA KUMARIS

EL POTENCIAL DEL PENSAMIENTO POSITIVO

UN CURSO PARA MEJORAR
LA CALIDAD DE TU VIDA



BRAHMA KUMARIS
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

Copyright Brahma Kumaris Raja Yoga Centres Inc. (Australia)
1994

78 Alt street. Ashfield, Sidney, NSW 2131 Australia
for the Brahma Kumaris World Spiritual University

Primera Edición en Castellano 1994
Décimo sexta Edición en Castellano
y Tercera en Argentina, 2009

Escrito por: Anthony Strano

Diseño dibujos y maquetación: Manuel Galdón

Traducido por: Guillermo Simó Kadletz

*Impreso para la Universidad Espiritual Mundial Brahma
Kumaris que ha producido y editado este libro.*

*Es una organización no lucrativa cuya
objetivo es compartir conocimiento como un servicio a la
comunidad para
el crecimiento espiritual de las personas.*

ISBN 987-97806-5-5

Se terminó de imprimir en el mes de Junio de 2009 en
colomboPG

EL POTENCIAL DEL PENSAMIENTO POSITIVO



Anthony Strano

Es escritor y profesor de la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris desde 1977, en la actualidad dirige los centros de dicha Universidad en Grecia y Hungría.

Ha coordinado simposiums internacionales para científicos como *Ciencia al Servicio de la Humanidad y Ciencia y Conciencia*. Ha viajado por diversos países impartiendo conferencias y seminarios sobre el *Pensamiento Positivo*, *El Poder de la Mente* y sobre *como Mejorar la calidad de Vida*.

INDICE

Introducción	6
Lección 1. Los beneficios de los pensamientos positivos en la mente, el cuerpo y las relaciones	9
Lección 2. Convierte a tu mente en tu mejor amigo	25
Lección 3. El arte de mantener un equilibrio	43
Lección 4. El juego de la vida	60
Lección 5. La meditación. El poder del pensamiento concentrado	77

Introducción

El objetivo de este curso es desarrollar un conocimiento sencillo pero a la vez profundo sobre la importancia de los pensamientos y su efecto en nuestra vida diaria.

Se dice: "Eres lo que piensas". Una afirmación simple pero muy precisa. Lo que hacemos, lo que decimos, lo que sentimos, todo tiene su origen en la mente. La energía de la mente humana es el pensamiento. Posiblemente es el mayor pero a la vez el menos comprendido de los recursos energéticos del universo.

El pensamiento es como una semilla, cada pensa-

miento produce su flor y su propio fruto. Es decir, los pensamientos pueden ser constructivos o destructivos, amorosos o rencorosos, de felicidad o depresivos. Cuando somos capaces de entender y utilizar esta energía de la mente, entonces la podemos canalizar para producir aquellos "frutos" que nos proporcionan más felicidad y contentamiento.

El objetivo de este curso es proveer un entendimiento de nuestra propia mente para mejorar la calidad de nuestra vida. Ofrece métodos prácticos para mejorar nuestras relaciones ya sea en nuestro hogar, con los amigos o en el trabajo.

El curso está dividido en cinco lecciones que abordan los siguientes temas:

Lección 1. Los beneficios de los pensamientos positivos en la mente, el cuerpo y las relaciones.

Lección 2. Convierte a tu mente en tu mejor amigo.

Lección 3. El arte de mantener un equilibrio.

Lección 4. El Juego de la vida.

Lección 5. Meditación. El poder del pensamiento concentrado.

1 LOS BENEFICIOS DE LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS EN LA MENTE, EL CUERPO Y LAS RELACIONES.

El propósito de estas cinco lecciones es ofrecer una introducción sencilla al papel que tienen nuestros pensamientos en nuestra vida y en el desarrollo de nuestra personalidad. Nuestros pensamientos juegan un papel muy importante en todos los aspectos de la vida, incluso podríamos afirmar que todo depende de ellos.

Se dice: "Eres lo que piensas", es verdad ya que la calidad de nuestros pensamientos tarde o temprano se hace visible mediante nuestras palabras, nuestro comportamiento e incluso a través de las expresio-

nes de nuestra cara. La semilla de nuestras palabras y acciones es el pensamiento.

Todo lo que está hecho por el hombre empezó primero con un pensamiento o una idea que vino a la mente, sea de una casa nueva, un descubrimiento científico o incluso una guerra. Primero hay un pensamiento, después se hacen los planes y finalmente ese pensamiento se exterioriza en la forma de palabras o acciones.

Pero, ¿por qué hemos de pensar de forma positiva? y, ¿quién dice que todavía no tenemos la maestría en este arte? Como entendemos que los pensamientos son la raíz de las acciones y de la actitud, hemos de cambiar estas raíces para que nuestras acciones y comportamiento se hagan más positivos.

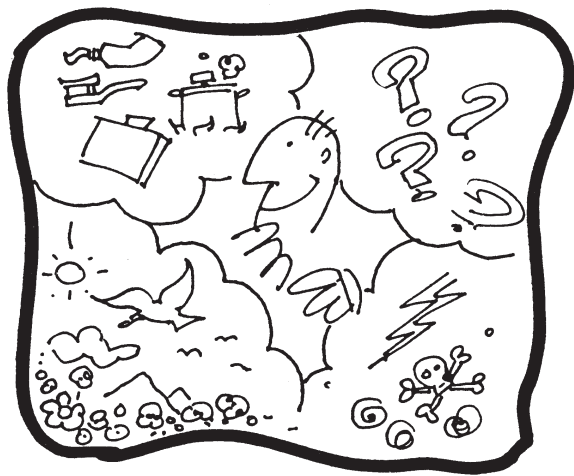
Lo primero, antes de que empecemos a aprender es-

te arte de pensar en positivo, es descubrir cuántos tipos de pensamientos puede crear nuestra mente. Normalmente emergen cuatro tipos de pensamientos de nuestra mente.

Entendiendo cada uno de ellos podemos empezar a escoger los pensamientos que nos den beneficio y descartar los que son inútiles o dañinos para nosotros.

Los cuatro tipos de pensamientos son:

- 1.- Pensamientos necesarios o mundanos.
- 2.- Pensamientos inútiles.
- 3.- Pensamientos negativos y/o destructivos.
- 4.- Pensamientos positivos y/o sutiles.



1.- Pensamientos necesarios son aquellos que se refieren a nuestra rutina diaria como: "qué comemos, qué tengo que hacer hoy, cuándo tengo que pagar el alquiler, etc." Pensamientos que tratan con la vida diaria.

2.- Pensamientos inútiles son los que no tienen utilidad ni constructiva ni particularmente negativa. Se refieren a cosas del pasado, como "si esto no me hubiera ocurrido, por qué me dijo eso, si sólo hubiera hecho esto o lo otro, etc." Demasiados pensamientos sobre algo que ya no podemos cambiar.

Los pensamientos inútiles tratan también sobre el futuro, como: "¿qué va a ocurrir si...?, ¿cómo va a ocurrir...?, ¿qué haré si...?, etc." Muchos de nuestros pensamientos entran bajo esta categoría de pensa-

mientos inútiles (y la ciencia dice que diariamente creamos entre 30.000 y 50.000 pensamientos) y aunque no son negativos, aún así nos vacían de nuestra fuerza interior y nos hacen sentir cansados. Nuestra habilidad de concentración también se debilita mediante los pensamientos inútiles; y por eso si tenemos muchos de tales pensamientos utilizaremos mucha más energía y tiempo para llevar a cabo una tarea.

3.- Los pensamientos negativos son los más dañinos, especialmente hacia nosotros mismos. Aparte del impacto que puedan causar en los demás, estos pensamientos causan una gran pérdida de nuestra paz y fuerza interior. Los pensamientos negativos están basados en la ira, avaricia, expectativas insatisfechas, desacuerdos, celos, etc. Si nuestros

pensamientos están basados en estas debilidades es como si estuviéramos envenenando nuestra propia mente y también la atmósfera de nuestro alrededor.

No importa cuánta razón tengamos, pensando con negatividad siempre seremos los perdedores ya que los pensamientos negativos nos arrebatan nuestro autorrespeto y también los demás pierden el respeto hacia nosotros. Por lo general vemos que la gente que piensa muy negativamente sobre los demás a menudo se encontrará sola, aunque tenga muchas relaciones. Si, por ejemplo, tenemos pensamientos de ira, los demás intentarán evitarnos ya que la ira es como un fuego que destruye y hace daño y nadie puede acercarse a tal fuego.

4.- Los pensamientos positivos son los únicos que nos permiten acumular fuerza interior y nos capacitan a ser

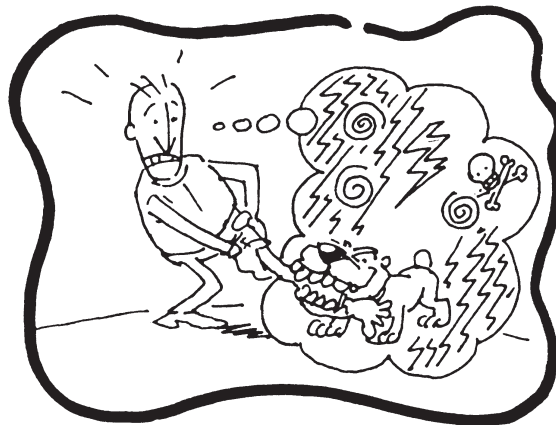
constructivos. Los pensamientos positivos son los que siempre dan beneficio en todas las situaciones sin atraparnos en la apariencia externa de una situación. Pensar positivamente no significa que ignoremos la realidad a nuestro alrededor y pretender vivir en lo irreal o pretender ser otro. Por ejemplo: cuando paseamos por la calle y hay mucha basura por todas partes, el decir que no lo veo, que no huelo nada, es irreal, o cuando estamos enfermos y nos repetimos una y otra vez: estoy sano, estoy sano, esto no es lo que queremos decir con pensamiento positivo. Pensar positivamente significa ver los problemas y reconocer su realidad, pero al mismo tiempo ser capaces de encontrar soluciones a ese problema.

A menudo, esto requiere tolerancia, paciencia y sentido común. Es fácil ser pesimista, así como ser optimis-

ta, pero necesitamos ser muy cuidadosos y maduros si queremos ser realistas. Una persona que piensa positivamente será consciente de las debilidades de los demás a su alrededor pero aún así dirigirá su atención hacia las buenas tendencias de los demás. Los pensamientos positivos nos dan el sentimiento de contentamiento interior y gracias a esto nuestras expectativas hacia los demás disminuyen cada vez más. Esto no significa que no nos importen, sino que dejamos de pedirles amor, respeto, reconocimiento, etc. y hacemos que la relación sea más ligera. Este es el mejor método para crear relaciones duraderas y armoniosas. También cuando estamos contentos interiormente tenemos la fortaleza para aceptar a los demás tal como son sin querer cambiarles como nosotros pensamos que sería correcto. Junto a esto somos capaces de darnos tal como somos, con nuestros talentos positivos y nuestras limitaciones, sin pretender

otra cosa.

Nuestro cuerpo también experimenta gran beneficio, ya que cuando nuestra mente está en equilibrio y en armonía somos menos sensibles a las diferentes enfermedades. Todos conocemos el término "enfermedades psicosomáticas" y vemos como la ciencia está descubriendo cada vez más la profunda interacción y conexión entre el espíritu y el cuerpo. Una persona que tiene muchos pensamientos inútiles a menudo se encontrará muy cansada, ya que está gastando su energía en crear miles de pensamientos sin sentido. Nuestra mente se hace fuerte y sana si la alimentamos con pensamientos positivos. Una mente sana se convierte en la base para una personalidad equilibrada. Nuestros pensamientos, sean positivos o negativos, crean nuestra conciencia y nuestra actitud hacia los demás o sobre las situaciones.



Si nuestros pensamientos son positivos nuestra actitud también será positiva y esa es la mayor protección de la negatividad en nosotros y a nuestro alrededor. Teniendo una actitud positiva podemos permanecer pacíficos cuando afrontamos las dificultades y por lo tanto, rápidamente encontramos la solución correcta sin quedarnos atrapados en esa dificultad. De esta forma, siendo capaces de tomar la decisión correcta en el momento adecuado, uno es capaz de ahorrar mucho tiempo y energía. Sobre todo, una actitud positiva nunca permite la falta de esperanza o que la confusión entre en la mente y por eso nos ayuda a mantener nuestra dignidad y nuestro auto-respeto. Realmente, la forma en la que afrontemos a los demás o a las situaciones depende completamente de nuestra actitud. Algunos, por ejemplo, consideran una botella de agua medio vacía, mientras que

otros la consideran medio llena. Para las personas con una actitud positiva, todos los obstáculos serán simplemente una oportunidad para mejorar aún más, no para reaccionar con negatividad. Se dice: "Así como es tu actitud, así es el mundo". Estamos acostumbrados a ver la negatividad que existe en el mundo, sin embargo, al dirigir constantemente nuestra atención hacia ella, no hemos conseguido cambiarla por lo mejor. Tenemos que ser conscientes de que donde quiera que se dirijan mis pensamientos es ahí donde irá también nuestra energía. Concentrándonos ahora en el aspecto positivo de nosotros mismos, hacemos algo constructivo para llevar a cabo un cambio en nosotros y en nuestro entorno inmediato. Esto se puede entender como el mayor desafío de nuestros tiempos para el que necesitamos valentía y autoconfianza.

Ejercicio de silencio

Ahora podemos experimentar creando un pensamiento positivo y ver por cuánto tiempo podemos mantenerlo. El pensamiento positivo debería ser sobre el ser: tenemos que aprender a convertirnos en nuestro mejor amigo. El pensamiento más positivo es experimentarse uno mismo como un ser de Paz. La Paz se considera como el poder y la religión original del ser humano. Para concentrarnos con facilidad imaginemos un punto de luz, un pequeño punto de energía en el centro de la frente. Enfoca tu atención en ese punto, relájate y empieza a crear estos pensamientos:

*"¿Quién soy yo?, ¿Quién soy verdaderamente?
Me dirijo hacia el interior para conocerme a
mí mismo. Relajado,
concentro toda la energía de mi mente y
poco a poco me concentro
en un pensamiento:
Soy un ser de paz.
Soy un punto de energía, un átomo de luz.
Así como es mi pensamiento, es mi conciencia.
Voy a descubrir mi cualidad eterna, interior de Paz,
viéndome como un ser pacífico.
Experimentarme como un ser de paz es el
pensamiento más positivo
de todos.
La Paz es mi naturaleza.
La Paz es mi religión.*

*La Paz es mi poder original.
Paz significa armonía, significa equilibrio.
Soy pacífico.
Soy un ser de Paz.
Siento cómo viene esta energía interna
a mi conciencia.
Permanezco enfocado en mí mismo como
un punto de energía, como
un punto de Paz eterna.
Yo, un ser eterno, soy Pacífico.
Siento una Profunda Paz.
Voy a las profundidades de esta experiencia.
¿Quién soy yo?
Soy un ser de Paz.
En silencio, permanezco absorto en este pensamiento
de Paz completa”*

CONVIERTE A TU MENTE EN TU MEJOR AMIGO

La razón por la que queremos alcanzar un conocimiento más profundo de nuestra mente es para poder entender cómo se crean nuestros pensamientos, y cómo se expresan en palabras y acciones.

Nuestra mente es nuestro mejor amigo si la alimentamos sólo con pensamientos positivos, pero se convierte en nuestro peor enemigo si le permitimos que piense pensamientos negativos o inútiles. La cualidad de este “alimento” depende por completo de nosotros.

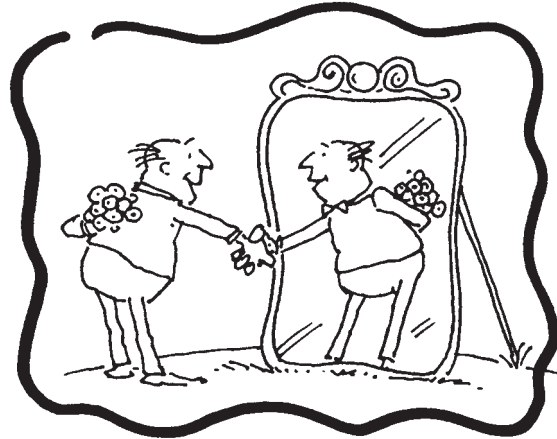
Aunque las circunstancias exteriores nos influyen fuertemente aún así podemos convertirnos en los maestros de nuestra mente e ir más allá de esa influencia. Nuestro esfuerzo para lograr este estado depende del objetivo que nos hemos fijado para nosotros mismos. Este objetivo elevado depende de cuánto hayamos entendido los beneficios prácticos de pensar de forma positiva. Sin este reconocimiento básico no nos sentimos motivados para cambiar lo necesario en nosotros mismos.

La mente es probablemente la parte menos comprendida del ser humano, tan poco conocida que le ha sido muy difícil a la gente entender qué es, cómo funciona y sobre todo, cómo controlarla. Es sólo cuando comprendemos cómo funciona algo que

podemos tenerlo bajo nuestro control y dominarlo. Pero en nuestra sociedad, especialmente en el mundo occidental, queremos probar y tener una demostración de todo, y esta actitud hace difícil que la gente pueda entender qué es la mente; ya que, la mente no es algo material que podamos ver, tocar o medir con instrumentos científicos. La mente es algo invisible, pero aún así, sus efectos se pueden ver en nuestra cara, nuestras palabras o en nuestro comportamiento. Si, por ejemplo, nuestros pensamientos son de tristeza, aunque intentemos evitar esa tristeza con una sonrisa artificial, tarde o temprano se hará visible a través de los ojos o de las palabras. La mente es como el viento, invisible, no podemos verlo pero podemos ver sus efectos. Es como los cimientos de una ca-

sa, no podemos verlos pero son los responsables de la estabilidad del edificio. O es como las raíces de un árbol, están bajo tierra y no las podemos ver, pero aún así le dan al árbol la fuerza para soportar las tormentas. Algo muy importante que se aplica a muchos aspectos en la vida es: **"Lo invisible determina la cualidad de lo que es visible"**. Nuestras palabras y acciones son el espejo de nuestros pensamientos.

Al principio, hablamos de alimento para la mente. De la misma forma que alimentamos a nuestro cuerpo diariamente para que pueda mantenerse sano y fuerte, lo mismo se aplica a la mente. La gente hoy en día pone más atención a tener una dieta sana y equilibrada, pero ¿cuántos de ellos ponen la misma atención



al alimento de la mente, es decir, a la cualidad de sus pensamientos? Hay dos factores que influyen en nuestra forma de pensar:

1. Todas las influencias externas en nuestra vida diaria, por ejemplo, la gente con la que entramos en contacto, situaciones que debemos afrontar, todo tipo de noticias de la prensa, objetos materiales, etc. Dependiendo del interés o la atención que les demos, de acuerdo a ello es su influencia en nuestra mente.

2. Impresiones de nuestro subconsciente; estas impresiones pueden ser positivas o negativas, las últimas son a menudo debidas a profundos hábitos causados por acontecimientos del pasado, todo lo que está profundamente alojado en el ser.

Con atención y algunas disciplinas, las influencias externas y mis reacciones hacia ellas se pueden cambiar. Por ejemplo, veo que me estoy enfadando debido a lo que alguien me está diciendo y esto está creando pensamientos negativos en mi mente, así que poniendo atención en mi mismo pongo un freno, un punto final para parar la expansión o reacción innecesaria.

Sin embargo, la influencia de los hábitos fuertes o del pasado, profundamente enraizados en la conciencia del ser, son más difíciles de detectar y, por tanto, más difíciles de revisar y de controlar. Pero, sea la influencia del exterior o del interior o de ambos, la respuesta es la misma. En algún lugar en mi interior tengo que tener la capacidad o el poder para filtrar o

analizar los patrones o tipos de pensamientos creados, de manera que mis palabras y acciones puedan ser positivas y de beneficio para mí y para los demás. ¿Cuál es esta capacidad, este poder o facilidad para filtrar y analizar? Se llama intelecto. En el ser hay tres facultades que forman la conciencia humana: la mente, el intelecto y las impresiones.

El trabajo de la mente es crear pensamientos, luego éstos se convierten en palabras y acciones.

Las impresiones son características de la personalidad que constantemente alimentan a la mente y determinan la reacción con las influencias exteriores. Estos rasgos o hábitos trabajan automáticamente.

Por ejemplo, si desde pequeño se me ha dicho que no soy bueno, que no valgo, etc. y esto lo oigo de la familia, en la escuela y en otros lugares, al cabo del tiempo se desarrolla un sentimiento de inferioridad que arraiga profundamente en la personalidad. De hecho se convierte en la personalidad y por eso se dice que esa persona no tiene confianza en sí misma, no tiene autorrespeto, depende de la opinión de los demás, etc.

Cualquier patrón de pensamientos o acciones que se repite por un período de tiempo se convierte en un hábito arraigado o rasgo de la personalidad. Lo mismo se aplica a malos hábitos físicos, tales como fumar, comer sin control, etc.

Así que, ¿cómo revisarse y cambiar? ¿cómo ha-

cer que estas impresiones paren de crear automáticamente patrones de pensamientos y de acciones negativas? La respuesta es utilizar el filtro del intelecto en el ser. Cuando hay el objetivo de cambiar entonces también hay que tener un método. El poder para cambiar, para ser más positivo y mejor, reside en uno mismo no en ningún poder exterior.

El intelecto, cuando está atento, puede despegarse y observar los hábitos y cómo influyen al ser. Con práctica el intelecto aprende a filtrar lo que es correcto de lo incorrecto e intenta poner sólo los pensamientos correctos en la mente. Es muy importante darse cuenta que tenemos este filtro en nuestro interior que nos permite discernir y tomar decisiones precisas y beneficiosas.



Sin embargo, a menudo, aunque el intelecto se da cuenta de lo que es correcto e incorrecto, no hay el poder para poner lo correcto en la práctica. Especialmente cuando uno se ha hecho adicto a ciertos hábitos o impresiones subconscientes, es como imposible. Por ejemplo, una persona puede comprender perfectamente que fumar mucho es muy malo para la salud; o que no tener autoconfianza sobre algo influye mucho en el estado mental, sin embargo, no hay el poder para cambiar tales hábitos o patrones de pensamientos.

Ahora bien, necesitamos comprender que hay impresiones positivas en el ser, de la misma forma que están las negativas. Las positivas pueden considerarse como fuentes de energía que son cualidades

eternas o poderes que existen en el interior de cada ser humano. Por ejemplo, la paz, la felicidad, la verdad son recursos de energía eterna que la gente no toma constantemente. Aunque a veces hay la experiencia de paz, amor o felicidad es pocas veces constante, hay muchas interferencias de las impresiones negativas tales como el miedo, dudas, celos, ira, ego, etc. Estas impresiones negativas destruyen o polucionan el libre fluir de las energías positivas y eternas hacia el ser.

El intelecto tiene que trabajar para separar los flujos negativos y positivos que a menudo están mezclados para permitir que sólo los positivos entren en la conciencia. ¿Cómo entrenar al intelecto para hacer esto?

¿Cómo permitir que el flujo positivo entre en la mente y en las acciones? ¿Cómo revisar y transformar los flujos negativos?

Es por esta razón que practicamos los ejercicios de silencio. Los ejercicios de silencio me ayudan a concentrar mi mente e intelecto, ir hacia mi interior hacia las energías positivas y eternas. Con la concentración adecuada de la mente y del intelecto hacia mis fuerzas constructivas interiores de paz, amor y felicidad, puedo hacerme poderoso. Poderoso en el sentido de permanecer positivo frente a situaciones negativas; pacífico cuando todo alrededor mío es caótico, es decir, no ser influenciado negativamente sino influir con mi positividad. Cuando estoy estable en mi poder interior de paz, entonces puedo dar esto a los demás y ayudarles a calmarse.

Siempre recordad que el primer paso hacia la paz reside en el interior. Cuando he aprendido el arte de filtrar lo negativo de lo positivo entonces puedo dar verdadera paz y amor a los demás a mi alrededor.

Vamos a hacer ahora un ejercicio de silencio, entendiendo que utilizo la energía de la mente, de los pensamientos, y la energía de mi intelecto, comprendiendo cómo profundizar hacia mi interior y emerger los recursos interiores de paz, amor o cualquier recurso que yo desee.

En estos ejercicios de silencio nos concentraremos principalmente en la paz. Esta es la fundación, ya que cuando hay equilibrio y armonía interior se hace fácil construir sobre ella los otros poderes del

amor, felicidad, verdad, etc. La experiencia de paz profunda me calma, me clarifica y me llena de energía para pensar y actuar positivamente.

Vamos a empezar.

Ejercicio de silencio

Me relajo totalmente, y sigo las palabras del comentario

con facilidad, sin esfuerzo.

"Me veo a mí mismo como un punto de luz, un punto de energía en el centro de la frente.

¿Quién soy? ¿Quién soy en verdad?

Soy energía,

Soy un punto de luz pura,

y dentro de esta luz

está mi mente, mi intelecto y mis impresiones.

Voy a crear un pensamiento y situarlo en mi mente:

Soy un ser de paz, soy un ser pacífico.

Me sumerjo en este pensamiento,

suavemente me concentro en este pensamiento de paz

y ahora, con mi intelecto, entiendo que tengo una gran fuerza interior de paz, la tengo que alcanzar

y utilizar para recargar mi ser.

Esta fuente de paz eterna está siempre en mi interior.

Ahora voy allí con mi pensamiento.

Me dirijo profundamente con mi pensamiento, muy profundamente

*hacia mi interior.
Empiezo a experimentar esta fuerza interior de mi ser,
esta fuente eterna de paz.
Absorbo esta paz,
la absorbo y me hago totalmente pacífico.
En silencio, en concentración,
me experimento como un ser totalmente en paz.
Soy un ser de paz.
Soy paz, completa paz.
En silencio permanezco en este pensamiento.
Soy un punto de energía viviente.
soy un ser de paz."*

EL ARTE DE MANTENER UN EQUILIBRIO

La razón por la que queremos entender cómo funciona nuestra mente es para que podamos crear un equilibrio entre nuestro mundo interno (pensamientos, sentimientos, impresiones) y nuestro mundo externo palabras, acciones, comportamiento, relaciones, etc.)

El equilibrio es la base para la armonía en todos los aspectos de la vida: en el universo, en la naturaleza, en el entorno, en la sociedad, en la familia

e incluso en el individuo. No importa cuán bueno o beneficioso sea algo, si no lo entendemos y pasamos sus límites se convierte en algo que finalmente causa daño (por ejemplo, la buena comida). Muy a menudo tendemos a realizar un exceso de cosas y vamos a los extremos; mantener un equilibrio requiere un claro entendimiento de cuando hacer algo y cuando no hacerlo, cuando empezar y cuando parar. A esto también lo llamamos la habilidad de discernir y de tomar decisiones, que es la tarea de nuestro intelecto. Un intelecto claro tiene objetividad y nos da una amplia perspectiva en nuestra actitud hacia los demás y las situaciones, de esta forma uno puede fácilmente mantener este equilibrio interior y exterior.

Quando hablamos de equilibrio no nos refe-

rimos a equilibrio entre lo positivo y lo negativo sino equilibrio sólo entre aspectos positivos que son opuestos uno con otro. Por ejemplo, el equilibrio entre la tolerancia y la valentía, o entre el amor y el desapego, o entre la paciencia y la determinación, o ser preciso y a la vez estar libre de preocupaciones, o ser activo y ser silencioso.

Vamos a tomar el ejemplo de la tolerancia y la valentía. Todos sabemos lo importante que es la virtud de la tolerancia, que tan a menudo es necesaria en nuestra vida diaria para evitar conflictos y para permanecer en paz con nosotros mismos. Con tolerancia somos capaces de aceptar las diferencias que existen y no tenemos miedo de ellas. La tolerancia viene del entendimiento de que cada per-

sona es como un actor que representa su papel propio e individual y de comprender que yo tengo que representar mi propio papel lo mejor que pueda. La tolerancia nos capacita a aprender de cada situación, incluso aunque parezca muy negativa, ya que mediante la tolerancia aprendemos a no reaccionar negativamente, permitiéndonos así ver el beneficio que está escondido en esa pérdida. Sin embargo, si nos excedemos de tolerancia, entonces el resultado es que nos hacemos apáticos, indiferentes, despreocupándonos de lo que sucede.

La razón por la que la tolerancia puede llegar a un extremo, es decir, a la indiferencia, es debido a que no la hemos equilibrado con la valentía (afrontar a los demás o las situaciones) y ser activo. Muy a menudo es necesario que digamos nuestra opinión acerca de

algo que es erróneo pero por falta de autoconfianza, un poco de inseguridad o por tener miedo a la reacción de los demás, preferimos mantener silencio y no hacer o decir nada.

No hacer o no decir por miedo a lo que los demás dirán eso no es tolerancia. Aunque es muy importante que digamos nuestra opinión claramente sobre algo que no nos gusta o que no estamos de acuerdo, aún así tenemos que poner atención que lo hagamos con buenos sentimientos o por lo menos con ningún mal sentimiento o ego. Ya que si la ira, la irritación o el odio está detrás de nuestras palabras entonces la otra persona no escuchará, pensando que la queremos corregir. Por eso, necesitamos ser capaces de ver el momento adecuado para decir algo y también cómo decirlo de manera que pueda haber comunicación.



Si por ejemplo, alguien está enfadado con nosotros e intentamos en ese momento decirle que lo está haciendo mal, entonces es imposible hacerle comprender. Es más sabio esperar el momento adecuado cuando la persona esté calmada y entonces hablarle sin malos sentimientos. Ya que tolerancia no significa aceptarlo todo a ciegas, sino por el contrario, entender y cambiar lo que puedo y aceptar lo que no puedo cambiar.

Otro equilibrio importante en la vida es el de ser amoroso y desapegado al mismo tiempo. Si mantenemos este equilibrio podemos ser amorosos con los demás y a la vez estar libres de desacuerdos y preocupaciones. El amor probablemente es el valor más elevado que todos los seres humanos desean

experimentar desde el momento del nacimiento hasta la muerte. El amor verdadero y desinteresado se ha hecho tan escaso que la mayoría de la gente no cree en su existencia. Por amor verdadero entendemos la capacidad de respetar a los demás tal como son y ser capaces de dar sin esperar un retorno de lo que se ha dado. El verdadero amor da libertad y nos crea el espacio para crecer y expresar nuestra individualidad. A menudo, sin embargo, no mantenemos la distancia adecuada entre nosotros y aquellos a quienes amamos y entonces en lugar de dar desinteresadamente empezamos a tener expectativas, a poseer y a exigir. Es cuando confundimos el amor con el apego que creamos ataduras hacia nosotros mismos y con los demás. El apego significa que no respetamos la libertad de los demás e inclu-

so peor, desarrollamos el sentimiento de posesividad con los demás. El signo, de este apego o posesividad es que habrá miedo, preocupaciones, inseguridad, celos y finalmente sufrimiento. Este amor malentendido no sólo destruye la amistad y las relaciones en general sino que nos hace perder el respeto por nosotros mismos. Por supuesto que necesitamos también amor y respeto pero nunca podemos recibirlo pidiéndolo o esperándolo de los demás o dándolo por sentado en nuestras relaciones. Es cuando empezamos a dar estas cosas que automáticamente las recibimos. Cuanto más demos más recibiremos, pero tenemos que dar de forma altruista, sin expectativas de recibir un retorno, de otra forma puede que demos mucho y no recibamos nada. Sólo podemos dar desinteresadamente

cuando primero descubrimos que tenemos estas cualidades en nuestro interior y cuando nosotros primero las experimentamos también viendo el lado positivo en los demás somos capaces de darles respeto y consideración. Si tomamos el ejemplo de una madre, ella trata de hacer crecer a sus hijos y educarlos lo mejor posible; cuida amorosamente de ellos y olvida sus errores por amor. Ella constantemente da mucho, pero ¿qué ocurre si el resultado final no es el que ella esperaba, si su hijo no toma todos los buenos consejos que le ha estado dando y sigue sus propias ideas (erróneas)? Lo que ocurre a menudo en tales casos es que la madre tiene una conciencia negativa pensando que no fue lo suficientemente buena, o culpará o acusará a sus hijos por ser tan desgraciados. En ambos casos, ella no ha entendido

una ley básica y eterna que es: "No importa cuanto demos a alguien, depende de él cuanto quiere tomar". De la misma forma, como esta madre, nuestra tarea es la de ser capaces de tener pensamientos positivos y sentimientos de cooperación hacia los demás, pero no es nuestra tarea el preocuparnos por cuanto quieren tomar o no, o culparlos si no toman nada. Cada uno es libre de escoger para sí mismo qué quiere hacer y hasta qué punto. Lo importante es que yo esté haciendo lo que es correcto; revisar esto es mi primer deber.

El equilibrio más importante es el de los pensamientos, palabras y acciones. O en otras palabras, el equilibrio entre el mundo interior y el mundo exterior. Sólo cuando hablamos lo que pensamos y

hacemos lo que decimos puede empezar a crecer en nosotros el autorrespeto y la autoconfianza. Cuando mi entendimiento, mis experiencias y mis acciones son uno, entonces puede haber armonía y estabilidad interior. Y sólo cuando estamos estables los demás pueden confiar en nosotros. Ni los demás no pueden confiar en mí ni yo no puedo tener fe en mí mismo si un día estoy en paz y coopero y al siguiente estoy enfadado y de mal humor. Probablemente fe en nosotros mismos es la fe más difícil de tener. Es fácil tener fe en Dios, por lo menos cuando tenemos problemas o tenemos necesidad. Es fácil también tener fe en los demás si nos ayudan. Pero para desarrollar fe en nosotros mismos necesitamos poner atención a no repetir el mismo error por segunda vez.

La hipocresía, es decir, hablar una cosa y hacer otra es lo que destruye la fe y la confianza en mí mismo y la fe de los demás en mí. La honestidad conmigo mismo es muy importante para ser capaz de crear ese equilibrio interior entre pensamientos, palabras y acciones. La honestidad hace que haya claridad y sencillez en todo; no hay complicaciones ni confusiones.

El equilibrio es una función especial del intelecto ya que es sólo mediante el entendimiento de lo que se necesita, cuándo se necesita y hasta qué punto, que nuestra vida podrá ser positiva y con contentamiento.

Hemos hablado del equilibrio entre tolerancia y valentía, amor y desapego, los cuales nos ayudan



Determinación y Paciencia

mucho en nuestras actividades diarias. Otro equilibrio es entre la determinación y la paciencia. Necesito determinación para conseguir una meta. No dejo que las distracciones me alejen de lo que me he fijado hacer. Esa firmeza es muy admirable, sin embargo, llevada al extremo, esa determinación se convierte en cabezonería y, con cabezonería la persona se olvida del arte de escuchar a los demás y no permanece fácil ni flexible. La determinación, para que sea correcta, tiene que ir equilibrada con la paciencia. Paciencia significa cambiar y seguir un objetivo pero sin presión. La paciencia me enseña que no todo depende de mí; a menudo tengo que esperar, tengo que tolerar situaciones y personas mientras intento conseguir mi objetivo. La paciencia es calma y quietud, permitiendo que el gran factor del tiempo juegue su parte.

El jardinero tiene la determinación de plantar un hermoso jardín y hace todos los arreglos adecuados, sin embargo necesita paciencia. El sol, la tierra, las estaciones, el tiempo, todos tienen su papel que representar e incluso las semillas mismas germinan a su propio tiempo. El jardinero no puede insistir para que todas germinen juntas y den el mismo perfume.

La paciencia es una gran virtud, pero en su extremo puede convertirse en descuido y pereza. "Mañana, mañana", "no tengas prisa", algunas veces tales frases pueden venir de la pereza más que de la sabiduría. Así que de estos ejemplos, podéis ver como cada una de las situaciones de la vida requiere un número de virtudes trabajando al mismo tiempo para que haya éxito.

¿Podéis pensar en otros equilibrios importantes y necesarios para un estilo de vida positivo y con contentamiento?

Para mantener cualquier equilibrio es importante interiorizarnos y tomar poder de nuestras fuerzas interiores y después utilizar ese poder en los patrones de pensamientos, palabras y acciones que creamos.

No vamos hacia dentro para quedarnos allí, sino para descubrir aquello que falta en nuestras vidas. Es en el verdadero y profundo silencio que emergemos de nuevo el poder para mejorarnos a nosotros mismos.

Repetir el ejercicio de silencio de la lección 2.

4 EL JUEGO DE LA VIDA

¿Cuáles son algunas de las características de un juego?

- A) Cada jugador debe conocer exactamente su posición, papel y responsabilidades.
- B) Cada jugador debe conocer la posición exacta, el papel y las responsabilidades de los demás en su equipo.
- C) Normalmente hay un equipo de jugadores; cada

miembro del equipo necesita cooperar completamente con el otro, de lo contrario no puede haber victoria.

D) Cada jugador debe conocer la meta y el objetivo del juego.

E) No hay dos jugadores en un equipo que tengan exactamente la misma función.

F) Hay leyes y reglas para cada juego. Romper o desafiar una regla en particular supone una penalización, una pérdida de algún tipo.

G) A menudo los juegos tienen un árbitro, alguien que no está jugando pero que observa el juego ase-

gurándose de que se juega de acuerdo a las reglas.

H) Se necesita mucho entrenamiento para perfeccionar el arte del juego y, en particular, el papel de uno dentro del juego.

La vida humana es similar a un juego. Cada persona es un jugador que tiene un papel específico que desempeñar. Cuando hay el reconocimiento del ser o autoconocimiento de mi papel entonces puedo jugar correctamente en el juego de la vida, es decir, con contentamiento, propósito y éxito. El éxito me da felicidad y realización y, mis interacciones con los demás son positivas y no están llenas de negatividad como la ira, desconfianza, celos, egoísmo, etc.

Otra imagen que también podemos utilizar para describir la vida humana es la de un teatro. La vida es una obra de teatro y cada ser humano es un actor que interpreta su papel.

La esencia del tema, sea que veamos la vida como un juego o como una obra, es que cada uno debe conocerse a sí mismo y su papel, de lo contrario las interacciones, es decir, las relaciones con los demás son confusas y alteradas. También, para una interacción correcta con los demás jugadores, necesito conocer qué es lo que son y cuál es su papel; necesito valorar y respetar, eso si queremos relacionarnos los unos con los otros con facilidad, flexibilidad y tolerancia.

También dijimos que dos jugadores de un equipo o dos actores no pueden tener exactamente la misma parte que interpretar. Esto también es una regla para la vida: cada uno de nosotros es un individuo único interpretando un papel único. Si yo no entiendo, valoro o aprecio mi propio papel, entonces me comparo a mi mismo con los demás y desarrollo un tipo de pensamientos y hábitos negativos, tales como culpar a los demás por mi propia falta de felicidad o paz, también celos, competitividad, incluso se desarrollan complejos de inferioridad y depresión. Cuando estas actitudes entran en la conciencia, significa que otra regla o ley básica del juego de la vida ha sido olvidada, que es: cada persona en el juego tiene su papel distinto e individual a in-

terpretar, al igual que yo. Cuando nos olvidamos de nosotros mismos, fácilmente nos olvidamos de esta regla. El resultado es que una observación excesiva de los demás así como analizarles provoca una "crisis de identidad" dentro del ser. "Debería ser yo así; debería hablar como éste; debería..."

Yo soy yo mismo; debo aprender el arte del autoconocimiento. A partir de este primer paso al interior del ser se inician unas relaciones sanas con los demás.

Por supuesto, aunque uno necesita apreciar y valorar al ser, no debería haber ego: "Soy esto, soy eso, tengo este talento, esta posición social, etc., etc." Tal ego, que está basado en un entendimiento

limitado del ser, significa perder el juego. Tal falta de autoconocimiento significa que no puedo jugar con precisión, facilidad ni éxito. Los objetivos más importantes de la vida son las experiencias del amor y la felicidad; una persona egoísta nunca puede experimentar estas cualidades porque el amor, respeto y felicidad sólo pueden ser dados libremente desde los corazones de los demás, no pueden pedirse o tener expectativas sobre ellos. Una persona con un complejo de inferioridad ni puede ganar el amor ni el respeto de los demás, sólo pena o compasión en el mejor de los casos.

Para ir más allá del sentido de superioridad e inferioridad hay otra regla: "Nunca pensar que yo

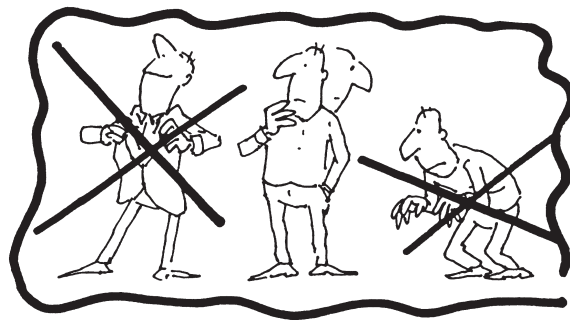
soy todo, nunca pensar que no soy nada". Mantener siempre el reconocimiento de que existo, por lo tanto tengo algún valor y sea lo que yo sea o tenga, dejar que se desarrolle y se utilice de manera altruista para el beneficio de los demás. Esta actitud automáticamente trae consigo felicidad y beneficio para el ser. Lo que se comparte es lo que tiene valor.

La libertad es un ingrediente esencial para experimentar felicidad. Cuando hay un amor y respeto verdaderos por los demás, automáticamente tal persona utiliza su libertad con un sentido de responsabilidad; sabe no infringir en los derechos de otro porque éste también tiene derechos, tiene un papel que interpretar, tiene un valor y por encima de todo, también tie-

ne un derecho a la libertad.

Una persona irresponsable nunca es libre; irresponsable significa el que usa mal su propia libertad o restringe la libertad de los demás debido al egoísmo o al ego. Tal persona no es nunca libre ella misma porque siempre tiene que pagar el efecto de tal actitud y tales acciones. Las consecuencias pueden ser en forma de soledad, falta de amor, vacío interior, depresión, etc.

La libertad y la responsabilidad son las dos caras de una moneda y son absolutamente inseparables. Es una regla fundamental de todas las relaciones e interacciones humanas. En otras palabras, es la ley del karma, que enunciada de una forma sencilla dice que por cada acción hay una reacción igual y opuesta.



Opuesta significa opuesta en dirección. Lo que yo doy a los demás, sea bueno o malo, es lo que recibiré. Somos libres de elegir, pero cada elección que hago lleva consigo una responsabilidad personal y unas consecuencias.

¿Cómo puedo interpretar el juego de la vida con éxito, interactuando con los demás con positividad mediante el hecho de mantener tanto mi auto-respeto como el dar respeto a los demás?

El primer paso, como se ha mencionado, es conocer ¿quién soy yo?, y ¿cuál es mi papel? Sin un autoconocimiento preciso el juego está ciertamente perdido.

“Hemos estado hablando en los tres cursos

previos de un punto de energía y de la mente, intelecto e impresiones. Ahora voy a entender que yo soy este punto de energía eterna al que se llama alma y que dentro de yo, el alma, están la mente, el intelecto y las impresiones, las tres energías que constituyen la conciencia humana. ¿Quién soy yo? Soy un ser eterno, pienso, decido, siento, actúo. Yo soy un alma, un actor dentro de este traje físico, el cuerpo y estoy interpretando mi papel, en el escenario del mundo. Yo no soy este traje de materia sino que lo utilizo y lo necesito para interpretar mi papel.

Cuando me entiendo a mí mismo como un ser eterno, entiendo que tengo recursos de energía eternos en mi interior, es decir, paz, amor, felicidad, verdad. Puesto que soy eterno y tengo cualidades

eternas, no importa cuán escondidas pueda parecer que están, entonces entiendo que las demás personas son lo mismo. Nosotros, como actores eternos, estamos en un juego, en esta obra juntos. Con esta conciencia de mi individualidad y del respeto por la individualidad eterna de los demás, el juego de la vida puede jugarse correctamente, con armonía.

Sin embargo, cuando me hago "consciente del traje" me siento como si fuera sólo el cuerpo, eso crea actitudes y emociones negativas tales como el odio, los celos, los complejos de superioridad o inferioridad, el ego, etc.

Así que cuando se pierde la verdadera identidad del actor o jugador, entonces nuestras interacciones con los demás se vuelven confusas, negativas y nos cansan. Volver a jugar el juego de la vida correc-

tamente significa que la paz y la armonía reinarían en el individuo y a nivel global. Todos queremos paz pero necesitamos estabilizarnos en el punto correcto y éste es el interior del ser. Necesito volver a la identidad original, donde todos somos lo mismo: puntos de luz eterna, seres individuales, todos tenemos un derecho a estar aquí.

Con este conocimiento del ser eterno, uno desarrolla una gran fortaleza interior y con ella es capaz de superar muchos obstáculos y negatividades de la vida. Cuanto más estable estoy en mi autoconocimiento más fácil es para mi ser tolerante, flexible y paciente. El éxito de mi papel en el juego de la vida depende de esto.

Ahora, en el ejercicio de silencio, podemos

practicar el ver, entender y experimentar el ser como un ser eterno con recursos interiores eternos.

Ejercicio de silencio

Utilizaremos la expresión "Om Shanti" para ayudarnos a enfocarnos y concentrarnos.

Om significa soy un alma

Om Shanti: Soy un alma de paz

Este término, realmente, es un pensamiento que podemos mantener de forma firme en nuestra mente. Cuando tal pensamiento positivo se mantiene con firmeza uno es capaz de obtener poder de él.

Relajémonos y empecemos:

"Suavemente me concentro en el centro de la frente.

A medida que me concentro

me veo a mí mismo como un punto de energía,

un punto de luz pura.

Soy energía

y dentro de esta energía

hay muchas cualidades.

La cualidad más poderosa de todas ellas es la paz;

OM SHANTI

Soy un alma

un ser de paz.

Me concentro suavemente en este pensamiento:

OM SHANTI

y experimento

mi estado original de paz eterna.

OM SHANTI

Soy un alma llena de paz.

Soy un punto de luz, de energía.

Con concentración

voy en lo profundo de mí mismo

y absorbo este poder de la paz.

En silencio

permanezco absorto en este pensamiento

de OM SHANTI

de paz pura y eterna.

OM SHANTI”.

MEDITACIÓN, EL PODER DEL PENSAMIENTO CONCENTRADO

Cuanto mayor es la concentración, más puede profundizar uno, tanto en el entendimiento como en la experiencia. Cuando la mente y el intelecto chapucean en la superticie, cuando la vida es simplemente una continuación de rutinas y hábitos superficiales, entonces la vida se vuelve vacía, seca y sin significado.

Una vida sin una meta es como un barco sin timón. El resultado es un ir a la deriva, agotador y sin un objetivo. Las energías, especialmente las de

la mente, están dispersas y esparcidas, no hay un foco donde reunir y concentrar las energías del ser y así utilizarlas de forma constructiva.

La sociedad moderna tiene este mal o enfermedad interior, la falta de contentamiento, propósito y valores apropiados con los cuales la vida puede ser guiada. Esta carencia produce frustración personal, stress y una variedad de pesares.

¿Cómo superar esta enfermedad interior del alma humana? ¿Cómo organizar y dirigir las energías del ser hacia objetivos dignos?

La meditación ha sido reconocida como un método viable para ayudar al ser humano a reorientar su vida y conseguir una estabilidad interior. La

palabra "meditación" procede de la palabra latina "mederi" que significa "curar". La curación del ser interior no es una cuestión de tomar ninguna medicina física sino que depende de restablecer el equilibrio interior mediante el conocimiento espiritual, las actitudes correctas y la utilización correcta de la energía mental. En la meditación, tal y como se ha enfatizado durante el curso entero, aprendemos a mirar hacia nuestro interior y es en el interior del ser donde hallamos los recursos que pueden sanarnos. ¿Qué recursos? Los recursos de paz, amor, verdad, felicidad... que son energías eternas del interior del ser y mediante el pensamiento concentrado aprendemos a dejar que estas energías puras se manifiesten en la conciencia, y después, en nuestras acciones diarias.



En Grecia, la palabra meditación se traduce como "dialogismos", de donde procede la palabra española "diálogo". En Grecia, la idea de la meditación es la de tener un diálogo con uno mismo, con el ser, un proceso muy necesario para desarrollar el autoconocimiento y acumular fortaleza interior.

El diálogo con uno mismo, con su ser, cuando se dirige correctamente y se basa en las perspectivas y valores espirituales, limpia la mente de ideas negativas acerca de uno mismo y clarifica el intelecto, tanto para formular como para seguir ideas correctas para el desarrollo del autorrespeto.

Diálogo no significa quedarse atrapado en sentimientos de culpabilidad sobre los errores o limitacio-

nes, ni significa blanquear cosas obvias que deben cambiarse, significa la eliminación de repetidas auto-imágenes negativas que vacían al ser de felicidad y confianza en sí mismo.

La base de este diálogo espiritual con el propio ser es la introspección. La introspección es la habilidad de examinar, revisar y cambiarme a mí mismo, dondequiera, como sea y cuando quiera que deba hacerlo. Sin una reevaluación consistente de mis actitudes y modelos de pensamiento, los hábitos negativos dominarán mi conciencia con mucha facilidad. Por supuesto, un diálogo sano con el ser significa que interactúo positivamente con los demás, no quedarme atrapado o perdido en mí mismo. Los demás, las situaciones, son todos mis profesores; ellos me ayudan a crecer si tengo la sensatez de tomar beneficio de todas las cosas. Sin embargo, cualquier cosa que entre en la mente y

el intelecto siempre necesita ser evaluada y revisada. Tal evaluación es necesaria a fin de que no se produzca ningún daño para el ser ni para los demás.

La introspección trae el estado de ser un observador: observar el ser y no reaccionar a las situaciones con emociones negativas tales como la ira, el odio y el resentimiento.

El estado del observador desapegado, conserva "la energía interior y al mismo tiempo mantiene al ser espiritual, mental y emocionalmente sano. Así, si aprendo a dialogar conmigo mismo positivamente, es decir, no quedarme atrapado en sentimientos de culpabilidad, remordimiento, proyección de culpa sobre otros, comparación con los demás, entonces puedo convertirme en mi mejor amigo.



El tercer significado de meditación podemos tomarlo de la palabra sánscrita "yoga". Es a través del entendimiento de esta palabra que aprendemos a cómo obtener ayuda, es decir, cierto poder espiritual externo que puede ayudarme a sanar y también a dialogar positivamente conmigo mismo. La palabra yoga significa juntar o volver a unir. ¿Volver a unirse con qué y con quién? La respuesta es, en primer lugar, con mi ser original y eterno, el alma, y en segundo lugar con la eterna Fuente Suprema de Todo Poder y Energía; esa Fuente me ayuda a reenergizarme y volver a conocerme a mi mismo.

Sobre este planeta Tierra, todo depende de alguna fuente externa de energía para el movimiento y el crecimiento. Por ejemplo, las semillas de las plan-

tas y árboles tienen su propia fuente de energía dentro de sí mismas: a esta se la llama la energía de la naturaleza. Sin embargo, esta energía no puede liberarse a menos que actúe sobre ella una fuente de energía externa, es decir, la energía del sol. Sólo a través del poder de la luz del sol las semillas de la tierra brotarán en la vida y crecerán.

El cuerpo humano mismo tiene su propia energía, pero diariamente necesita fuentes externas de energía, comida, aire, luz del sol, agua. Sin estas fuentes externas, el cuerpo humano no podría existir.



Incluso una batería gastada necesita otra batería o alguna fuente de energía para recargarse. El ser humano se ha debilitado, no hay paz constante ni sensación de propósito, felicidad o contentamiento, etc. El alma humana necesita recargarse. Aunque el alma humana tiene grandes potencialidades dentro de sí misma, como las semillas de la naturaleza, se necesita una fuente de energía externa para que emerjan los poderes latentes. Esta fuente externa de poder no es física, puesto que el alma humana tampoco lo es. A esta fuente de poder se la ha llamado tradicionalmente Dios o el Ser Supremo. Muchos nombres, de hecho, se le han dado a la Fuente. Por el momento es suficiente saber que este Poder Supremo es el Punto Eterno de Referencia para toda Creación, cuya tarea es recargar y limpiarlo todo. Siendo eternamente pu-

ra y no polucionada por ningún rastro de egoísmo o violencia, el Ser Supremo es totalmente benevolente y a través de las energías eternas de Amor y Verdad es capaz de recargar y llenar al alma humana con todos los poderes. Por supuesto, cada uno elige su propio nivel de limpieza, recarga o plenitud. De acuerdo a la elección individual así serán los poderes resultantes de amor, paz, felicidad y verdad visibles con claridad en el ser.

El Ser Supremo es entendido como un punto eterno de Luz pura, que reside en el mundo del silencio eterno más allá del Tiempo y la Materia. Podemos alcanzar esta fuente de Amor y Pureza, o a la inversa, el Ser Supremo puede alcanzarnos a través del poder del pensamiento concentrado. Sólo to-

ma un segundo para que empiece tal comunicación. Cuando alcanzamos tal lugar de silencio eterno, el mundo de luz silenciosa, enfocamos nuestra atención amorosa sobre el Ser Supremo y, si nuestro enfoque es concentrado, podemos sentir como el ser se llena de la paz y el amor más puros que jamás hayamos sentido en toda nuestra existencia.

Esto es yoga: volver a unir el ser con el Supremo y a través de esto recordar todas las cosas de valor que hablamos olvidado. Yoga significa recordar: recordar el ser original, la relación original y eterna con el Ser Supremo y recordar, mediante la experiencia, el significado puro de amor, paz y felicidad.

Ahora, vamos a experimentar con un ejercicio de

meditación sobre esta unión con el Supremo:

*Me enfoco suavemente en el centro de la frente
Soy un punto de energía viviente
Soy energía
Soy un alma
Suavemente me concentro en este pensamiento
de ser un alma
la personificación de la paz
Om Shanti.
Yo, el alma
estoy llena de paz
Om Shanti
Ahora con un pensamiento, sólo un pensamiento
voy más allá del Tiempo, más allá de esta tierra;
voy a un mundo de silencio, un mundo de luz*

*En este mundo veo una luz.
Es un punto de luz pura, irradiando luz.
Es la luz de la sabiduría, la luz del amor.
Este es el Supremo entre todos los seres
Es mi Padre, y mi Madre eternos
es la Fuente Suprema de Poder Espiritual
En profundo silencio, con el pensamiento suavemen-
te concentrado
me acerco más y más
a esta Fuente de Luz y Amor
Yo, el alma, el punto
estoy absorta en las olas de amor
de esta Fuente
Me lleno con poder, con luz, con paz.
En silencio, en profunda paz,
permanezco aquí contigo*

*mi amado Padre
absorviendo suavemente amor y fortaleza.
Déjame permanecer aquí contigo
en paz, en amor y en silencio;
silencio puro y profundo.
OM SHANTI*

Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

SEDE MUNDIAL

P.O. box No.2, Mount Abu, Rajasthan 307501, India

OFICINA COORDINACIÓN INTERNACIONAL EN EUROPA

Global Co-operation House, 65-69 Pound Lane,
London NW10 2HH, UK - london@bkwsu.org
Tel. (44) 208 727 3350 - Fax (44) 208 727 3351

OFICINA REGIONAL AMERICAS

Global Harmony House, 46 S. Middle Neck
Road, Greack Neck,
NY 11021, USA
Tel. (1) 516 773 0971
Fax (1) 516 773 0976
newyork@kwsu.org

ESPAÑA

Diputación, 329, pral. 08009 - Barcelona
Tel 932 720 834 / 934 877 667
barcelona@es.bkwsu.org

URUGUAY

Magallanes 1570 - Montevideo
Tel. 5982-400 33 34
Email: montevideo@uy.bkwsu.org
Web: www.brahmakumaris.com.uy

PARAGUAY

México 1039, Asunción, Paraguay
Tel. (59521) 498-189
Email: asuncion@py.bkwsu.org

COLOMBIA

Carrera 28 #91-95 La Castellana
Bogotá - DC
Tel. 57-1-236 6908/623 2537/636 9431
533 1339/533 1340
Cel: 57-3-10 563 2806
Email: bogota@co.bkwsu.org
Web:www.bkcolombia.com

MÉXICO

Cocoteros 172, col. Nueva Santa María,
02800 México, City D.F. 02800
Tel. (52) 55 5556 2152
Fax (52) 55 5556 2468
mexicocity@mx.bkwsu.org

SEDES EN ARGENTINA

BUENOS AIRES, SEDE NACIONAL

Av. Santa Fe 1863, 2do. piso,
(C1123AAA) Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
Tel. 4815 1811 - Fax 4815 1811
buenosaires@ar.bkwsu.org

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Villa Elisa

*Centro de Aprendizaje
Espiritual Brahma Kumaris*
(1894) Villa Elisa
Tel. 0221 425 6173
villaelisa@ar.bkwsu.org

Lomas de Zamora

Boedo 188, 1er piso
(B1832HRD) Lomas de
Zamora
Tel. 4292 2349
lomas@ar.bkwsu.org

Mar del Plata

Matheu 2045
(B7602GAO) Mar del Plata
Tel. 0223 492 2637
mardelplata@ar.bkwsu.org

CAPITAL FEDERAL

El Carpintero 6947
(C1408DZC) Liniers
Tel. 4641 1824
liniers@ar.bkwsu.org

PROVINCIA DE SANTA FE

Obispo Gelabert 3217
(S3000AAK) Santa Fe
Tel. 0342 455 8550
santafe@ar.bkwsu.org

Este libro se terminó de imprimir en Junio de 2009
en **colomboPG** - *Proyección Gráfica S.R.L.*