

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.

GUÍA PRÁCTICA

MEDITACIÓN RAJA YOGA



BRAHMA KUMARIS
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

GUÍA PRÁCTICA

MEDITACIÓN RAJA YOGA



BRAMA KUMARIS
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

MEDITACIÓN RAJA YOGA

GUÍA PRÁCTICA

Autor: Marta Matarín

Obra pictórica de la portada e interiores: Sigrun Olsen

Diseño y Maquetación: Antoni Febrer

© Copyright: Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris, 2010.

1ª edición, Barcelona, febrero 2010

2ª edición, (revisada): Barcelona, julio 2011

3ª edición (revisada), Buenos Aires, Febrero 2012

Brahma Kumaris World Spiritual University ha publicado este libro con el objeto de compartir sabiduría espiritual para el desarrollo de la consciencia en las personas de nuestra sociedad.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida, en forma alguna ni por cualquier medio, ya sea manual, electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabación o de otra forma, sin el permiso previo del propietario de los derechos de reproducción. Reservados todos los derechos.

Matarín, Marta

Meditación Raja Yoga. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires:

Asociación Civil Espiritual Brahma Kumaris, 2012.

96 p. ; 13x14 cm.

ISBN 978-987-27887-0-4

1. Meditación. I. Título - CDD 291.4

Fecha de catalogación: 29/02/2012

Impreso en Colombo PG - Proyección Gráfica S.R.L. - Buenos Aires, Argentina

www.bkwsu.org/argentina

www.bkwsu.org/latam

www.eligelacalma.org

www.sofounminuto.org

www.bkpublicacionesgratuitas.org

GUÍA PRÁCTICA

MEDITACIÓN RAJA YOGA



BRAHMA KUMARIS
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

ÍNDICE

Introducción | 7

- 1** La importancia de la relajación corporal y el ritmo de la respiración | 15
- 2** Aprender a estar en el presente y a ser un observador | 23
- 3** El camino hacia el mundo interno:
 - a) *Tomar conciencia del ser interior: el alma* | 35
 - b) *Comprender cómo actúa la energía del alma y se expresa a través del cuerpo* | 37
 - c) *Activar las cualidades originales del alma* | 41

- 4** Crear una conciencia elevada | 45
- 5** El viaje hacia la dimensión espiritual; establecer la conexión con la Fuente Suprema | 53
- 6** Crear la relación: llenarnos de la luz, las cualidades y los poderes del Alma Suprema | 63
- 7** Ocho poderes espirituales para nuestra vida cotidiana | 71
- 8** Ser un benefactor del mundo | 79
- 9** Sugerencias para adoptar un estilo de vida saludable y coherente con la práctica de la meditación | 87



INTRODUCCIÓN



Esta guía práctica nos muestra cómo aprender el Raja Yoga, una de las escuelas de meditación más antiguas de Oriente. Esta meditación no implica la práctica de ninguna postura o ejercicio físico, sino que se basa en reorientar nuestros hábitos mentales y crear una conciencia elevada para que podamos vivir con más paz, armonía y satisfacción.

Este libro ha sido pensado como una guía sencilla y práctica para aquellos que deseen aprender el arte de la meditación Raja Yoga. Contiene una serie de meditaciones guiadas concebidas para dirigirnos hacia ese objetivo. Al principio de cada capítulo se hace una breve explicación sobre la filosofía y la conciencia espiritual en que se fundamenta el Raja Yoga y, a continuación, se incluye una variedad de ejercicios prácticos de meditación para llevarlo a nuestra experiencia personal e integrarlo en nuestras vidas.

A través de los diferentes capítulos, se irá trazando un camino gradual y progresivo, de forma que puedas canalizar la energía de tu mente y acceder a todas las energías de paz, amor y sabiduría que residen en tu ser interior.

El Raja Yoga te permite establecer un vínculo sutil con el Ser Supremo y la Fuente de todo poder y sabiduría espiritual.

Sugerencias para usar esta guía:

- Al principio de cada capítulo, se dan unas reflexiones previas que te orientan para realizar las meditaciones. Léelas detenidamente, pues te ayudarán a preparar tu mente para ir a la profundidad de la experiencia.
- Cuando leas estas meditaciones guiadas, repite lentamente los pensamientos en tu mente, y después deja un espacio de silencio entre un pensamiento y otro. Los puntos suspensivos que hay entre cada frase son para que hagas una pausa y te concentres en los pensamientos que se te sugieren. Solo cuando te repites estas ideas lentamente puedes ir integrándolas en lo profundo de tu ser y vivenciarlas.
- Cuando creamos pensamientos sobre un tema en particular y reflexionamos de forma correcta sobre ello, esos pensamientos comienzan a hacerse más claros, llevándonos a su propia esencia. Llevar nuestros pensamientos a la esencia se llama concentración.
- Mientras te concentras en los comentarios de meditación, permite que los sentimientos que hay detrás de esos pensamientos vayan fluyendo, no te quedes solo en un plano intelectual practicando una repetición monótona y aburrida.

- Se sugiere que la meditación Raja Yoga se practique con los ojos abiertos. Esto nos ayuda a mantenernos más presentes en el aquí y el ahora y aumenta nuestro nivel de atención. El cerrar los ojos nos lleva a la inducción del sueño, por lo cual la atención tiende a decaer. Con la práctica de la meditación no se pretende obtener solo un disfrute temporal, sino también crear un estado de conciencia más espiritual que procuramos mantener durante nuestra actividad cotidiana, actividad que realizamos generalmente con los ojos abiertos.
- Para evitar distracciones mientras escuchas una meditación guiada, puedes realizar la siguiente práctica para mantener tu concentración: enfoca la mirada en un punto enfrente de ti y permite que descanse en éste. Si la mente se va hacia otras direcciones, concéntrate de nuevo en los pensamientos que te sugiere la meditación, mantén los ojos abiertos y déjate llevar por esos pensamientos.
- Cada meditación guiada termina con la afirmación *Om Shanti*, que significa Soy un alma pacífica. Cuando decimos *Om*, nos centramos en el momento presente y conectamos con nuestra identidad verdadera, la de un alma eterna, pacífica e inmortal.

- Lo ideal sería utilizar esta guía como complemento a los cursos de meditación que se imparten en los centros que la Universidad Brahma Kumaris tiene repartidos por los cinco continentes.



1

LA IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN CORPORAL Y EL RITMO DE LA RESPIRACIÓN



La mayor parte del tiempo, la mente está siempre enfocada hacia el mundo exterior: en las relaciones, las responsabilidades, las rutinas, etcétera. Esto nos lleva a un gran consumo de energía, tanto física como mental, lo cual nos debilita y nos provoca estados de estrés, tensión, preocupaciones, ansiedad, depresión, etcétera.

Si queremos mantener el equilibrio interior y la estabilidad emocional y mental, tenemos que aprender a desconectar a menudo de todas las influencias externas e internas que perturban y debilitan la energía de nuestro ser.

Para ello, el primer paso consiste en aprender a relajarnos y centrar la atención en el ritmo pausado y natural de la respiración. Esto nos ayudará a desconectar gradualmente del mundo exterior, a calmar los sentidos físicos y a reducir la velocidad de nuestros pensamientos.

La relajación física nos prepara para la posterior relajación mental y, por tanto, es algo básico y esencial para lograr que nuestra mente esté más atenta, alerta y concentrada.

A continuación vamos a realizar una serie de ejercicios que nos irán guiando en esta relajación.

EJERCICIO Nº 1: RELAJACIÓN CORPORAL

Me siento cómodamente, mantengo los ojos abiertos y enfocados en un punto... sintiendo los pies bien firmes en el suelo... dejo los brazos y manos sueltos y relajados sobre las piernas...

Voy enfocando la atención en un punto en el centro de la frente, y trato de visualizar un diminuto punto de luz, donde se concentra toda la energía de mi ser...

Esa energía positiva de luz... de paz... de amor... me va calmando y relajando...

Gradualmente voy a utilizar esta energía para relajar todo mi cuerpo...

Primero centro la atención en los pies, tensando un poco los dedos y relajándolos, enviándoles energía positiva...

Ahora tenso ligeramente las piernas, las suelto y relajo, sintiendo que esa energía va llegando hacia ellas...

Relajo el estómago y visualizo cómo se llena de esta energía cálida que me calma y relaja...

Separo las manos y muevo los dedos, los tenso y relajo, al tiempo que siento que mis manos recogen esa luz y esa paz que emana de mi interior...

Veo cómo esta energía recorre mis brazos, los muevo suavemente y los dejo relajados...

Centro mi atención en los hombros, siento que una energía cálida va entrando en ellos, los muevo un poco para que se relajen y dejo que se suelten...

Muevo ligeramente el cuello hacia un lado y después hacia el otro, y siento que esa energía positiva va recorriendo mi cuello hasta que se queda relajado y libre de tensiones...

Muevo un poco las mandíbulas y las aflojo sin abrir la boca y dejo que se relajen...

Siento ahora cómo los músculos de la cara se van relajando y se van llenando de esa energía...

Percibo cómo ahora todo mi cuerpo está en calma, completamente relajado. Siento esa suave energía y vibraciones de luz; paz y calma van recorriendo mi cuerpo... Me siento muy bien, estoy en paz; siento la paz, la tranquilidad... Disfruto de estar en esta paz y en silencio... Me siento ligero y cálido como esa luz... todos mis sentidos están muy calmados y serenos...

Lentamente ahora respiro profundamente, haciéndome consciente de mi cuerpo y del lugar donde me encuentro... Voy moviendo los pies y las manos, voy regresando a este lugar y abro los ojos si los tenía cerrados.

Om Shanti

Un ejercicio alternativo a esta primera relajación corporal sería el siguiente, en el cual nos concentraremos en una respiración consciente y enfocada.

EJERCICIO Nº 2: RELAJACIÓN A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Adopto una postura cómoda, sin cruzar los brazos ni las piernas. Mantengo la columna en una posición recta y dejo caer los hombros y mantengo las manos abiertas y los dedos sueltos...

Ahora me centro en la respiración, respiro como lo hago habitualmente y escucho mi respiración durante unos instantes...

A medida que inspiro, imagino que me voy llenando de energía positiva de paz, calma y serenidad... y cuando exhalo el aire, expulso todos esos pensamientos innecesarios, tensiones, preocupaciones, hacia el exterior...

Empiezo a respirar muy profundamente, llenando el abdomen y después hinchando los pulmones (en una sola inspiración)... retengo el aire unos segundos y voy soltándolo lentamente a través de la boca...

Repito cinco veces esta respiración profunda...

Por último, repito tres veces más este mismo ejercicio y al soltar el aire emito el sonido Om lentamente.

Ahora dejo que la respiración se normalice y permanezco unos minutos en silencio.

Om Shanti

El resultado de esta relajación debería ser un estado más alerta, la mente serena y los sentidos calmados. Ello nos abre la puerta para acceder y explorar nuestro mundo interior.

Estar relajados nos ayuda a no ser tan reactivos a los diferentes estímulos externos y a dar respuestas más creativas y acertadas.



2

**APRENDER A ESTAR EN
EL PRESENTE Y A SER UN
OBSERVADOR**



Explorar nuestro mundo interior para acceder a todos nuestros recursos personales requiere un estado de observador atento e imparcial, en el cual permanezcamos sólo en el presente. Con frecuencia nuestra mente está divagando hacia el exterior, el pasado o el futuro creando pensamientos innecesarios de preocupación e intranquilidad.

Para sentir y experimentar ese estado de conciencia de paz, armonía, y bienestar es absolutamente necesario estar consciente sólo del momento presente.

El estado de ser un observador nos permite tener más control sobre nuestros pensamientos y emociones y permanecer más desapegados de las influencias del mundo exterior.

Cada momento y cada día son una oportunidad para fortalecer nuestra habilidad de permanecer conscientes del ser interior. La aplicación práctica de la meditación significa que podemos entrar en esta conciencia dondequiera que nos encontremos, ya estemos en medio de una reunión, en un viaje, en los momentos silenciosos de una conversación, o bien simplemente sentados en una sala de espera. Estos son los pasos básicos para iniciar la experiencia de un estado de calma y concentración.

Los siguientes ejercicios nos guiarán en esta práctica.

EJERCICIO Nº 3: EXPERIMENTAR TU PAZ INTERIOR

Me siento en un lugar tranquilo, relajo el cuerpo tanto como sea posible, respiro profundamente y expulso el aire lentamente, y así aflojo toda la rigidez y la tensión del cuerpo mientras voy respirando...

Me doy un tiempo para estar en silencio y permanecer calmado, me centro en el ahora.

Me voy alejando de las influencias externas, desconecto del mundo exterior por unos momentos y me voy enfocando en mi mundo interior...

Permito que mis pensamientos vayan pasando...

No fuerzo mi mente para que vaya en ninguna dirección, no lucho contra mis pensamientos o sentimientos, simplemente los dejo pasar...

Me convierto en el observador de los pensamientos que van emergiendo en mi mente...

Ahora, lentamente, empiezo a cambiar la dirección...

Me visualizo en un hermoso lugar, en alguna parte donde me sienta libre, donde pueda crear pensamientos y sentimientos que no se contaminen por las influencias de la vida...

Y en ese hermoso lugar, puedo contemplar mi propia paz, me veo a mí mismo como la personificación de la paz...

Veo la tranquilidad resplandeciendo en mi cara...

La serenidad llena mis movimientos... todo mi ser irradia esa serenidad...

Entiendo el valor de la paz, es la cualidad que hace funcionar mi vida.

Siento la paz, vivo la paz, soy un ser de paz.

Om Shanti

EJERCICIO Nº 4: SER CONSCIENTE DEL PRESENTE

Voy alejando mi atención del mundo exterior y permanezco en una actitud alerta y relajada...

Yo el ser, estoy sentado detrás de estos ojos físicos, como un observador, en mi trono inmortal del centro de la frente...

Aunque mantengo mis ojos enfocados en un punto exterior, mentalmente doy un paso atrás, desde a fuera hacia mi interior...

Me voy separando de todo lo que me rodea...

Soy consciente de quien está observando a través de los ojos...

Soy distinto de todo lo que estoy viendo...

Percibo la separación entre el observador y lo observado...

Percibo las cosas que me rodean de una forma distinta,

no juzgo ni analizo nada de lo que estoy viendo...
Siento el espacio que me rodea...
Estoy completamente desapegado...
Todo lo que estoy viendo a través de mis ojos pertenece al mundo físico...
Todo es perecedero...
Mi atención se mantiene en aquello que es eterno e inmortal...
Soy un ser de luz eterno...
Estoy sentado en este cuerpo temporalmente...
Estoy separado de mis ojos físicos...
Soy una energía luminosa, expresándose a través de este cuerpo.
Ahora, poco a poco voy expandiendo mi conciencia hacia el exterior,
tomo conciencia de mi cuerpo y la habitación donde me encuentro. Me
preparo de nuevo para entrar en el mundo del sonido y la acción.
Me recuerdo a mí mismo que soy el ser consciente, la
energía viviente que habita detrás de estos ojos.

Om Shanti

EJERCICIO Nº 5: EL OBSERVADOR IMPARCIAL

Voy hacia mi interior y me hago consciente del aquí y el ahora...

Ahí fuera, el mundo sigue girando con su actividad y movimiento...

De forma consciente, me desapego de todo lo que sucede a mi alrededor.

Dejo a un lado todas las situaciones externas: las tareas, las actividades, las relaciones...

Me convierto en un observador...

Observo toda la información que me llega a través de los sentidos...

Los sonidos cercanos y lejanos...

Lo que puedo ver a través de las ventanas de mis ojos...

Los ojos son como unas ventanas que me permiten observar el mundo que me rodea...

Me voy desconectando de todo lo que es externo a mí.

Ahora me hago consciente de mi espacio interior...

Observo sin juzgar ni analizar el mundo de mi mente...

Los pensamientos que cruzan por la pantalla de mi mente...

Soy el observador imparcial...

Simplemente tomo conciencia de lo que hay en mi interior...

Tomo conciencia también de los sentimientos que hay

en mi espacio interior... en este preciso instante.
Soy el observador desapegado...
Y a medida que me estabilizo en el estado del observador...
Me doy cuenta de que yo no soy mis pensamientos...
Los pensamientos son la creación de la mente...
Me distancio de mis propios pensamientos...
Yo soy el observador...
Y estoy observando desde un punto de silencio y quietud...
Voy conectando con ese centro interior desde el cual observo...
Y me doy cuenta de que es un punto de paz y silencio...
Un punto de estabilidad y serenidad...
Me doy cuenta de que ésa es mi esencia...
Yo, el observador... soy un ser de paz... de silencio...
La estabilidad es mi estado natural...
Desde esa quietud... paz... y silencio... voy retornando
de nuevo de este viaje interior

Om Shanti

Al practicar estos ejercicios lograremos centrarnos en nosotros mismos y ser introvertidos. La mente se liberará de pensamientos innecesarios provocados por creencias o experiencias del pasado.

Al observar con desapego, nos sentimos cómodos y nos mostramos tal cual somos. Esta naturalidad en compañía de los demás, facilita que ellos se relajen y no se sientan presionados por expectativas.

Desde la imparcialidad vemos las virtudes, talentos y cualidades en las personas, valoramos sus cualidades internas aunque no se hayan manifestado y así facilitamos que ellos mismos las perciban.

Ser un observador nos da una perspectiva más amplia de todas las situaciones, incrementa nuestra capacidad de discernir y de tomar las decisiones adecuadas. Permanecemos en un estado de ecuanimidad y neutralidad ante las influencias externas y los estados emocionales alterados de otras personas en nuestro entorno. Podemos permanecer estables y equilibrados ante los vientos y tempestades de las situaciones de la vida.



3

EL CAMINO HACIA EL MUNDO INTERNO



a) Tomar conciencia del ser interior: el alma

Para acceder a nuestro mundo interior, comenzamos con una pregunta básica: ¿Quién soy yo? Normalmente nuestra identidad está asociada al cuerpo, las diferentes etiquetas que le vamos poniendo y los roles que vamos adoptando: Yo soy hombre/mujer, soy español/inglés, empresario/abogado, soltero/casado, cristiano/musulmán, etcétera.

En la meditación nos movemos hacia la idea básica de que yo, el ser, no soy esta forma corporal, sino un ser espiritual, de energía sutil y consciente, que se está expresando a través de este traje/vestido del cuerpo, de la misma forma que un actor adoptaría un rol por un periodo temporal, para más tarde regresar a su conciencia original y verdadera.

Los siguientes ejercicios nos permitirán hacernos conscientes de la forma, la posición y la naturaleza del ser espiritual, al que llamaremos *alma*.

EJERCICIO Nº 6: EXPERIMENTAR EL ALMA

Enfoco mi atención hacia el interior...

Siento cómo toda la energía de mi ser está distribuida por mi cuerpo...

Intento concentrarme en un punto en el centro de la frente...

El centro de la frente es el asiento del alma...

Su forma es como un punto de luz sutil... como una hermosa estrella irradiando luz...

Observo y soy consciente de cómo emana toda mi energía desde este diminuto punto de energía: el alma...

Cuando me enfoco en ese trono inmortal del alma, donde se encuentra toda la energía, me hago más consciente...

Siento que soy esa luz, que soy el alma... soy luz y energía...

Mi cuerpo es el lugar donde resido...

Ahora simplemente permanezco enfocado en mi ser...

Soy como una estrella... soy un ser viviente y consciente...

Yo soy luz, mi forma es luz, irradío luz, vivo en la luz, soy la joya de luz que brilla en el centro de la frente...

Om Shanti

b) Comprender cómo actúa la energía del alma y se expresa a través del cuerpo

Es importante que nos demos cuenta de que el alma es quien gobierna nuestro cuerpo. La práctica de la conciencia del alma nos ayuda a recuperar nuestra soberanía interior y a ser los amos de nuestra mente y sentidos físicos.

Los ejercicios que haremos a continuación nos permiten reforzar más esta conciencia.

Práctica de la conciencia del alma en la acción:

*Imagino que soy un diminuto punto de luz consciente...
situado en el centro de la frente...*

que controla la marioneta del cuerpo físico...

*Me miro las manos, con el sentimiento de que es el ser
quien observa a través de las ventanas de los ojos...*

*Empiezo a mover la mano suavemente, porque
yo, el alma, he decidido que se mueva...*

Levanto el brazo y lo muevo en círculos suavemente...

Me levanto poco a poco y hago pequeños movimientos, pero con la siguiente condición: ningún movimiento debe realizarse sin dejar de tener esa conciencia de ser el alma, la energía consciente, que utiliza el cuerpo como un instrumento...

Otros pensamientos que se pueden utilizar durante esta práctica serían:

- *Yo, el alma, veo a través de los ojos.*
- *Yo, el alma, escucho a través de los oídos.*
- *Yo, el alma, muevo el cuerpo.*
- *Yo, el alma, estoy caminando con este cuerpo.*

EJERCICIO Nº 7: LA CONCIENCIA DE SER UN ACTOR Y UN HUÉSPED

Permito que mi cuerpo se relaje. Mi mente se va calmando y relajando...

A lo largo del día voy pasando a través de diferentes situaciones... interpretando diferentes roles, ya sea como padre o madre, hermano o hermana, o compañero en el trabajo...

Me doy cuenta que eso son solo diferentes papeles que interpreto, roles que van cambiando según la situación...

Empiezo a verme a mí mismo como un actor interpretando mi papel...

Empiezo a pensar en mí mismo como un ser de paz, energía de amor puro, de felicidad y verdad, que expresa sus cualidades a través del papel que interpreta...

Me veo a mí mismo como un ser de luz, como una estrella de paz y amor, que irradia esta energía de paz y luz dondequiera que me encuentre...

Voy sintiendo una gran liviandad, tomo conciencia de que soy un invitado en este cuerpo y en este mundo... como invitado no poseo nada... esta conciencia me trae sentimientos de seguridad... recuerdo que todos somos residentes temporales en este planeta. Como invitado, no hay nada que pueda perder, ya que nada de este mundo me pertenece...

Experimento la libertad y la seguridad del invitado... con el ojo de la mente veo al huésped como una estrella viviente... me recuerdo a mí mismo que soy un viajero... Llegué a este mundo viajando... los viajeros siempre

permanecen livianos... me desprendo de cualquier carga innecesaria en mi viaje... Disfruto de todos los lugares que voy conociendo en este viaje de la vida, pero sin apegarme a nada ni a nadie... Somos viajeros a través del tiempo... Como viajero aprendo a soltar el pasado, y a apreciar este momento presente y único... con el ojo de la mente reconozco que esa estrella inmortal es el viajero... Mientras continúe este viaje, yo, el ser de luz, seguiré recordando la belleza de esta verdad eterna...

Om Shanti

c) Activar las cualidades originales del alma

Así como el cuerpo está formado por los cinco elementos, el alma también posee unas cualidades innatas y originales, que son la paz, el amor, la felicidad, el poder y la pureza. En este siguiente ejercicio, vamos a activar y experimentar estas cualidades del alma.

EJERCICIO Nº 8: DESCUBRIR LA BELLEZA DEL SER

Crearemos un espacio en nuestro interior. Observaremos nuestro ser de manera diferente. Miraremos las cualidades hermosas que tenemos dentro y aprenderemos a reconocerlas.

Me permito unos momentos para relajarme... y distanciarme de todo lo que sucede a mi alrededor... Dejo que los músculos del cuerpo se distiendan... permito que la respiración se haga más relajada y profunda... Manteniendo la columna erguida.

Voy llevando la atención hacia mi espacio interior... desconectándome de todo lo que me rodea... mi atención se abre a mi mundo interior... a sentir la energía de mi ser espiritual... a redescubrir mis cualidades más profundas.

Empiezo por conectar con mi naturaleza de paz y silencio... voy conectando con mi estado natural de quietud... de paz... de serenidad... en esta paz siento un gran confort... una gran seguridad... los pensamientos fluyen despacio

y en calma... mi mente se llena de serenidad... siento la energía luminosa de mi ser... me concentro suavemente en un punto a la altura del centro de la frente... trato de visualizar una diminuta estrella de luz... en la que me enfoco... como símbolo de mi esencia... mi ser espiritual... me voy abriendo a los maravillosos tesoros que brillan en el interior de mi ser... el tesoro de la paz... paz pura y verdadera... paz interior... siento y experimento mi cualidad genuina de paz... mi mente es como un lago calmado y sereno... un lago de paz... dejo que mi mente descanse en la quietud y el bienestar de esa paz.

Y desde esa paz... percibo el brillo y la belleza de otras cualidades... el amor espiritual... manifestándose a través de sentimientos puros... buenos deseos... soy un ser lleno de amor... mi corazón es fuerte y generoso... ahora, conectado con mi esencia, observo cómo el amor fluye de manera natural e incondicional... mis buenos deseos se irradian hacia el exterior... hacia todos los demás.

Me abro a la experiencia de la alegría... la felicidad... como un sentimiento natural... que surge de lo más profundo del ser... sin necesidad de estímulos externos... experimento que la felicidad es un estado natural del alma... es una cualidad original de mi ser... hay felicidad también al reencontrarme con mi verdadero ser... dejo también que esta felicidad se irradie hacia los demás... hacia el mundo que me rodea.

Permanezco en este bienestar y poco a poco voy retornando y preparándome para volver al campo de la acción... manteniendo viva esta experiencia.

Om Shanti

La práctica de estos ejercicios nos irá poniendo en contacto con nuestro ser interior, el alma que nosotros somos. Ello nos acercará a la experiencia de liberarnos de cargas y preocupaciones. Nuestra mente se irá haciendo más liviana y luminosa y nuestros pensamientos serán más claros, positivos y poderosos.

Iremos notando cómo las cualidades del alma van brillando en nuestra personalidad. Una energía de amor más limpia e incondicional se irá expresando en todo nuestro ser, lo cual nos permitirá desarrollar más aceptación y comprensión de los demás. Podremos perdonar y olvidar con facilidad. Soltaremos las cosas del pasado y viviremos en el presente con más conciencia.

El despertar de nuestra luz interior nos convertirá en una persona más sabia y sabremos discernir y tomar las decisiones que nos beneficiarán, tanto a nosotros mismos como a los demás.



4

**CREAR UNA CONCIENCIA
ELEVADA**





Mantener una conciencia espiritual en el mundo en que vivimos no siempre es tarea fácil. Se requiere una práctica continuada y mucha atención. Necesitamos un método sencillo para elevar la energía espiritual y mantenerla a un nivel alto, como el avión que necesita de un combustible muy refinado para elevarse y seguir volando.

Pensamientos poderosos, creados cada día con un determinado propósito, elevan la conciencia. Estos pensamientos son generadores de poder, que nos dan energía y fortalecen el alma.

Cuando tenemos una conciencia elevada sentimos un flujo automático de energía pura del alma con el Alma Suprema.

Para entrar en una conciencia más elevada se requiere tener un propósito claro y meditaciones guiadas hacia la consecución de ese fin. La base de este planteamiento es comprender que el pensamiento crea la realidad. Para que un pensamiento se haga poderoso hay que aceptarlo, creerlo y sentirlo.

Vamos a practicar con los siguientes ejercicios la creación de una serie de pensamientos que nos llevarán a la conciencia deseada.

EJERCICIO Nº 9: PASOS PARA CREAR UNA CONCIENCIA ELEVADA

Conecto con mi espacio interior y creo un pensamiento, como por ejemplo, “soy un alma pacífica y amorosa”... Creo este pensamiento y permito que se asiente durante unos segundos en la pantalla de mi mente...

A continuación repito este pensamiento lentamente, de forma que se pueda asentar en mi conciencia. Ahora acepto conscientemente este pensamiento: “Sí, soy un alma pacífica y amorosa”...

Experimento que ese pensamiento es verdadero, que ese es mi estado original. Me digo a mí mismo de nuevo: “Soy realmente un alma pacífica y amorosa”. Ahora experimento otro pensamiento: “Soy un alma pacífica y poderosa”, y me doy un tiempo para permitir que este pensamiento se haga mío...

Mientras permanezco enfocado en este pensamiento, permito que emerjan los sentimientos que hay detrás de este pensamiento, “sí, soy un alma pacífica, amorosa y poderosa, y siento cómo el amor y la paz fluyen en mi interior”.

Om shanti

Otros pensamientos para practicar y crear una conciencia elevada:

- *“Soy un alma poderosa, llena de poder espiritual.”*
- *“Estoy en la luz y mi vida está llena de paz, verdad y amor.”*
- *“Yo, el alma, me acepto, me amo y me respeto.”*
- *“Soy un alma especial y única, fuerte y valiente.”*
- *“Soy un alma pacífica, silenciosa y equilibrada.”*

EJERCICIO Nº 10: PENSAMIENTOS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

Me regalo estos momentos... para desconectar de la actividad exterior... y abrirme a la experiencia de mi espacio interior... dejo que el cuerpo se relaje... así como la respiración.

Voy a dedicar estos momentos ... a conectar con mi ser... mi verdadera esencia... y apreciar todo lo valioso... lo hermoso que hay en mi interior... desde el silencio... aprendo a crear una visión elevada de mi mismo... de todo el potencial y riqueza que hay en mi interior.

Me visualizo ahora como un ser libre... con una mente libre de preocupaciones... y de negatividad... me veo como un ser lleno de positividad... de alegría... de sentimientos nobles y elevados... sí, ese soy yo... un ser luminoso... libre... único.

Aprendo nuevamente a valorarme... a amarme... a apreciar mis sinceros esfuerzos por mejorar... por crecer... por desarrollar mi verdadero potencial... aprendo a amar y apreciar lo que soy... más allá de la crítica o la alabanza... sé quién soy... en este silencio puedo experimentar la nobleza de mi alma... mi naturaleza de autenticidad y honestidad... de paz y estabilidad... me amo... me acepto... me respeto por lo que soy... no por lo que tengo... o por lo que hago... o por lo que dicen de mí... sino por lo que soy... y ahora estoy en conexión con lo que soy... mi esencia... paz... amor... felicidad... estabilidad... silencio... todas estas cualidades hermosas... soy yo... el alma... el ser verdadero.

Ahora que estoy en conexión con mi esencia... disfruto de mi propia compañía... me convierto en mi propio amigo... me hablo a mí mismo con paciencia... con amabilidad... me animo a avanzar y a progresar... y a superar los errores.

Me siento lleno de bienestar y satisfacción... y de paz... y desde esta paz... desde esta calma... desde esta serenidad... desde la experiencia de esta verdadera autoestima... me preparo para entrar de nuevo en el campo de la acción.

Om Shanti

La práctica de esta conciencia elevada y de pensamientos de autorrespeto de una forma regular y sistemática nos permitirá ir experimentando sentimientos de confianza y seguridad en nosotros mismos, lo cual nos hará sentir seres cada vez más libres. Nuestra autoestima dejará de basarse en la opinión, el respeto o la aprobación que recibamos de los demás. Conocernos, amarnos y respetarnos nos convertirá en una persona más autónoma, equilibrada y estable, tanto a nivel mental como emocional.

Muchos miedos irán desvaneciéndose ante la luz de esta nueva conciencia. A través del autorrespeto se abre una puerta para cultivar la humildad, el amor, la aceptación, y para liberarse de juzgar a los demás y liberar el poder del alma. Empezaremos a brillar.



5

**EL VIAJE HACIA LA
DIMENSIÓN ESPIRITUAL;
ESTABLECER LA CONEXIÓN
CON LA FUENTE SUPREMA**



La práctica de la conciencia del alma nos abre la puerta de una nueva dimensión: el mundo espiritual. Más allá de este mundo físico de cambios, sonidos y movimiento constantes, hay una dimensión de silencio absoluto y perfecta quietud, en la que no existen referencias temporales. Es el mundo del alma o el hogar de todas las almas.

Para percibir el hogar del alma y sentir el estado puro de conciencia, imaginemos por un instante que nosotros, el alma, la energía espiritual, nos hemos desapegado del cuerpo. Los sentidos físicos han desaparecido, no podemos ver, oír, tocar, ni sentir. No podemos hablar ni comunicarnos. Simplemente somos. No tenemos necesidad de pensar en nada ni de tomar decisiones. Permanecemos completamente absortos en nuestro propio ser. Esta es la experiencia del mundo del alma, una dimensión de silencio y quietud completos.

En este siguiente ejercicio vamos a realizar ese viaje a la dimensión espiritual con el poder del pensamiento.

EJERCICIO Nº 11: VIAJE AL HOGAR DEL SILENCIO

Permanezco sentado cómodamente y en calma. Con una postura relajada, en un estado alerta y prestando atención al momento presente...

Enfoco mis pensamientos en la conciencia del ser, el alma, como un diminuto punto de energía infinitesimal...

Voy entrando en la conciencia de ser una estrella resplandeciente, un ser de luz...

Con el poder de mi pensamiento me voy separando de este traje físico... y ahora puedo ver mi cuerpo físico sentado, muy calmado, en esta habitación...

Por unos momentos voy más allá del mundo de la materia, a la dimensión de luz...

Yo, el ser de luz, estoy rodeado de una luz infinita... estoy en una dimensión de luz...

No hay movimiento, ni sonido, solo quietud...

Aquí me siento muy cómodo... surge en mi interior un sentimiento de que estoy en mi hogar, de que pertenezco a este lugar... me siento lleno, contento... soy consciente y aún así permanezco calmado y silencioso en este lugar de pureza constante y eterna...

Mi propio estado de pureza se manifiesta y resuena con la pureza que me rodea...

Soy un alma pura, un alma pacífica, me siento llena...

Y desde allí arriba miro hacia abajo y observo el planeta Tierra...

Observo la actividad, el movimiento, la vida...

Durante unos instantes más sigo en ese estado de descanso en mi hogar...

Y ahora, con el poder de mis pensamientos, voy dejando esa dimensión de silencio y regreso al escenario del mundo en esta habitación, a la conciencia de mi traje físico... y mientras voy regresando, procuro mantener la experiencia del dulce silencio en mi interior.

Utilizaré esta experiencia como un recurso mientras interprete mi papel en el escenario del mundo.

Om Shanti

Hemos experimentado el mundo de la eternidad: silencioso e invariable. En este mundo habita un punto de energía consciente, eternamente incorporeal. Es un punto de energía pura, benevolente, lleno de conocimiento, que irradia luz. Este Ser Benevolente es el punto eterno de referencia para la vida humana, dentro del cual existen las cualidades que nosotros queremos para elevar nuestra conciencia.

La palabra *yoga* significa unión o conexión, que puede ser física o espiritual. En la meditación Raja Yoga el objetivo es que el alma se conecte con el Alma Suprema.

En su conexión con el Ser Supremo, el alma se llena y se siente completa, ha encontrado lo que buscaba. El amor divino actúa sobre todo en el silencio y el alma se despierta del sueño de la ignorancia y le da una nueva vida.

En la meditación podemos pensar en las cualidades del Alma Suprema que más nos atraen: el Océano del Amor y la Paz; el Océano de la Felicidad y la Verdad. Visualicémosle como una fuente de luz, e imaginemos que estas cualidades son rayos que llueven sobre nosotros y nos llenan.

También podemos pensar que el Alma Suprema es un punto de luz calmado, que irradia paz, amor, felicidad y poder. Vamos a sentir que estamos en su compañía y que nos llena con su energía.

En las siguientes meditaciones vamos a proseguir con el viaje al hogar del alma y del Ser Supremo para experimentar esta conexión espiritual con la Fuente Eterna de todas las cualidades y poderes espirituales:

EJERCICIO Nº 12: EL ENCUENTRO: CONECTAR CON LA FUENTE

Permito que el cuerpo se relaje... y la respiración se haga más calmada y profunda... me preparo para iniciar un viaje interior...

Voy conectando con mi esencia... el alma... la estrella eterna de luz que brilla en mi interior... Voy conectando con la paz de mi ser interior... Desde esa paz y calma interiores, se abre una ventana a otra dimensión.

Mis pensamientos son como las alas de un pájaro y con ellos vuelo más allá del tiempo y del espacio... me visualizo flotando en un mundo de luz y silencio como un océano... una dimensión de luz ilimitada... luz rojo dorada.

Es una dimensión de luz sin límites donde no hay movimiento, ni tiempo... sólo silencio y una quietud y paz absolutas.

Me veo allí flotando en ese océano de luz... en el que reina una paz suprema...

Visualizo la presencia de una Fuente ilimitada de luz y poder espiritual... una hermosa estrella resplandeciente... desde esa fuente me alcanzan olas de luz... olas de paz... olas de amor incondicional... me dejo alcanzar por esas olas... me sumerjo en esas olas benevolentes y puras... olas de paz... olas de silencio.

Todas esas olas vienen de la misma fuente... el Ser Supremo... la luz más pura y elevada de este universo espiritual... su luz benevolente, dulce y poderosa... me alcanza... y limpia mi alma... me renueva... me rejuvenece... me eleva.

Siento al alma llena... completa... limpia... pura... fuerte y poderosa... renovada... llena de silencio y poder.

Manteniendo esta experiencia... voy retornando a este mundo del tiempo y del espacio... y me preparo para volver a interpretar mi papel en este campo de la acción.

Om Shanti

Cuando nos conectamos con la Fuente Suprema, recuperamos nuestro poder interior. También se despierta todo el potencial latente que hay en el alma. La Energía Divina nos ayuda a mantener la felicidad y la paz que hay en nuestro interior y a no ser influidos negativamente por los demás o el entorno que nos rodea.

Se produce una renovación y limpieza interior, con las cuales el alma puede sanar sus heridas del pasado. El Alma Suprema nos da la fuerza para soltar el pasado, perdonar y olvidar. Se produce una alquimia interior y todas las zonas oscuras del ser van desapareciendo a medida que esa Luz Divina va penetrando en todos los rincones del alma.

Nuestra relación con el Divino nos permite mejorar nuestra relación con los seres humanos, nos liberamos de las expectativas, y nuestro amor hacia nuestros semejantes se vuelve más altruista e incondicional.



6

**CREAR LA RELACIÓN:
LLENARNOS DE LA LUZ, LAS
CUALIDADES Y LOS PODERES
DEL ALMA SUPREMA**



La práctica regular de la meditación Raja Yoga nos permite sentir la presencia del Divino en nuestras vidas, en cada tarea y acción. Recordar a ese Ser de energía ilimitada es mantenerlo en nuestra conciencia, sintiéndole como un amigo que siempre está a nuestro lado, con el que podemos hablar, compartir o jugar, o al que podemos pedir consejo.

Crear una relación implica que debemos nutrirla y cuidarla constantemente. Debemos darle importancia y priorizar en nuestras vidas esta comunicación diaria con el Ser Supremo.

Un pensamiento que nos ayudará a mantener esta relación de forma constante es pensar que Dios siempre está a nuestro lado, y que Él es nuestro soporte principal.

El lenguaje que la Luz Divina utiliza para establecer esta comunicación con nosotros es el silencio. Es una relación de corazón a corazón, ya que este Ser trabaja con los sentimientos más puros y elevados y estos se expresan en la comunicación silenciosa. No podremos establecer esa comunicación si llevamos a un plano demasiado intelectual esta relación.

Recordar al Alma Suprema simplifica nuestra vida y la libera de estrés y preocupaciones.

En las siguientes meditaciones vamos a experimentar la relación con el Ser Supremo:

EJERCICIO Nº 13: LLENARME DE LA LUZ Y EL PODER DEL SER SUPREMO

Empiezo dejando que el cuerpo se relaje... también la respiración... y voy hacia el interior... me abro a la experiencia del alma, la imagen inmortal... sentada en el trono del centro de la frente... irradiando su luz a todo el cuerpo... y formando un aura protectora.

Ahora... en las alas de mis pensamientos... vuelo más allá de este mundo físico... este mundo del tiempo y del espacio... este mundo de los cambios y el movimiento... hacia un espacio sin límites... más allá de la Luna, del Sol y de las estrellas... Es un mundo de luz infinita.

Ahora estoy en una dimensión ilimitada de luz rojo dorada... Percibo una presencia luminosa... Estoy ante la presencia de un ser extraordinario...

Este Ser de Luz es silencioso y poderoso como un sol espiritual...

No tengo nada que temer... Siento una gran seguridad y protección... Este ser irradia rayos de amor que disuelven mis miedos y debilitan mis resistencias... Es como un imán que me atrae hacia un océano de luz... Estoy flotando en la luz... Siento que mi naturaleza es luz.

Todos los pensamientos del mundo físico quedan atrás... Mi única realidad

ahora es la experiencia de este momento... Experimento al ser supremo como un océano de amor... amor puro e incondicional... que penetra en mi ser... sanando mis sentimientos... confortando mi corazón... llenando mi mente... todo mi ser se llena de esta experiencia de amor puro e incondicional.

Me sumerjo en el océano del amor... me convierto en un alma llena de amor y paz... permito que mi ser irradie amor y paz... como un canal de luz pura y pacífica... me siento un instrumento para irradiar la luz más pura del sol espiritual.

Y con estos sentimientos y pensamientos elevados... manteniendo esta experiencia... voy retornando a este mundo físico.

Om Shanti

EJERCICIO nº 14: EXPERIMENTAR UNA RELACIÓN CON EL ALMA SUPREMA

Dejo que el cuerpo se relaje... y dejo que la respiración se haga más serena y más profunda...

Me interiorizo y voy conectando con mi espacio interior... en mi mente creo la imagen de mi identidad eterna... una estrella de luz espiritual... un punto de

luz... la energía viviente y consciente dentro de este traje físico... desapego mi consciencia de su identificación con la materia... y entro en la consciencia de mi ser eterno... con el poder de mi mente, yo el alma, viajo a la dimensión de luz y silencio... más allá del tiempo y del espacio... el mundo de la eternidad... más allá de toda influencia de este mundo físico... en este mundo de silencio y pureza reconozco mi hogar original... experimento la dulce e ilimitada paz de mi hogar original... y me abro a la presencia de una hermosa luz... un ser que irradia amor puro e incondicional... como una fuente ilimitada de luz y poder espiritual... me abro a la presencia del Ser Supremo y a su amor ilimitado... y en ese amor puedo experimentar seguridad y protección... es como el amor de una madre protectora... de un padre que me da seguridad y confianza... también de un amigo... que está siempre dispuesto a escucharme y a ayudarme... experimento una relación cercana y de pertenencia con el Alma Suprema... siento que es una relación eterna... que va más allá del tiempo y del espacio... siento a este ser como un océano de amor puro e incondicional... me baño en este océano de amor y dejo que sus olas de amor y paz sacien mi corazón... y manteniendo la experiencia de este amor elevado y espiritual... de esta paz ilimitada... retorno a la dimensión física... y me preparo para volver al campo de la acción... y seguir interpretando mi papel...

Om Shanti

A lo largo del día suceden muchas cosas, y por ello es de gran valor, antes de acostarnos, revisar los momentos claves del día, y en la medida de lo posible, corregir aquello que pueda ser corregido, perdonarnos por los errores y aprender de ellos, de forma que podamos ir a dormir con la conciencia tranquila, soltando el pasado.

Poniendo lo sucedido durante el día ante el Supremo, con verdadera humildad, encontraremos la ayuda para ver con claridad dónde actuamos correctamente y dónde cometimos errores. La verdad de la Divinidad iluminará nuestra vida, con un juicio preciso, pero a la vez con benevolencia, de forma que podamos aprender y progresar. El Ser Supremo, el amigo, está siempre con nosotros, y quiere llevarnos a la perfección.

Nosotros queremos cumplir con nuestra parte en esta relación, y queremos reconocer dónde debemos cambiar y qué debemos hacer para reparar cualquier daño del que hayamos sido responsables.

Cuando nuestras acciones sean poderosas, seremos conscientes de que la fortaleza que hay detrás de ellas proviene de nuestra relación viva con el Supremo.



7

**OCHO PODERES
ESPIRITUALES PARA
NUESTRA VIDA
COTIDIANA**



Además de activar las cualidades eternas del alma, la práctica de la meditación aporta el desarrollo de ocho poderes espirituales muy útiles. La conexión o yoga con la Fuente Suprema de todos los poderes inyecta en el alma humana estos poderes: introversión, empaquetar, tolerar, amoldarse, discernir, decidir, afrontar y cooperar.

Estos ocho poderes espirituales nos permiten afrontar con eficacia las exigencias y los desafíos de la vida cotidiana. Funcionan en conjunto y de manera integrada para equilibrar lo que ocurre dentro y fuera del ser.

EJERCICIO Nº 15: TOMAR CONCIENCIA DE LOS OCHO PODERES

Nos sentamos cómodamente, evitamos cualquier postura que nos pueda crear tensión y, a un ritmo natural y suave de la respiración, vamos relajando el cuerpo...

Introversión

Del mismo modo como una tortuga se protege en el interior de su caparazón, me dirijo hacia mi interior... Dirijo toda mi atención hacia el centro de la frente... y me visualizo como un punto de luz, una estrella radiante y luminosa sentada sobre su trono inmortal... Yo,

el alma, estoy conectada con mi esencia original... Esta perspectiva interior me permite desapegarme del cuerpo y de los sentidos físicos... Y me abro a la luz del Ser Supremo, la Fuente de poder espiritual.

Empaquetar

Desde este espacio interior, sentado en mi trono eterno de autorrespeto, soy capaz de desprenderme de toda carga que pueda arrastrar de mi pasado, de lo que es inútil y desechable... Puedo poner punto final a todas aquellas cosas del pasado que me debilitan y me impiden avanzar... Soy un alma poderosa, un punto de energía eterna, una estrella que irradia la luz de la positividad...

Tolerar

Se desarrolla en mí una fortaleza interna, que me hace más tolerante y comprensivo... Una fortaleza que me permite ofrecer lo mejor de mí, no importa cuál sea la situación, cuál sea la relación ni las circunstancias...

Amoldarse

Me experimento como el agua pura y cristalina, capaz de amoldarse y adaptarse a cualquier terreno... Ningún obstáculo, ninguna dificultad es capaz de oponerse a su paso... siempre hay una solución, una respuesta adecuada a cada situación...

Discernir

Desde ahí puedo distinguir la realidad de la ilusión, puedo discernir con claridad... mi intelecto se limpia y mi corazón se llena de honestidad... Las nubes de la oscuridad de mi vida desaparecen y absorbo la luz del poder del Ser Supremo...

Decidir

Con la claridad de esta Luz Divina, tomo las decisiones más idóneas... las más beneficiosas para el ser y para los demás...

Afrontar

Soy consciente de que muchas pruebas vendrán a mí, muchos cambios intentarán sacudirme, pero sé que definitivamente me harán más fuerte... Ningún miedo ni duda pueden debilitarme... soy capaz de afrontar cualquier situación... Con la valentía y la sabiduría de mis cualidades... cada escena y situación es una lección maravillosa para mi espíritu de aprendizaje y crecimiento...

Cooperar

Mi fortaleza original y eterna deviene de esta cooperación entre el alma, el Ser Supremo y el mundo entero... Absorbo el amor, la luz y la paz de la Fuente Suprema... y como un faro de luz irradio y comparto

estos tesoros con el mundo... Esta conexión silenciosa, este espíritu de equipo, crean armonía en todos los aspectos de la vida...

El vínculo del alma con el Supremo, el Ser Benevolente, llena al alma con todos los poderes, con todas las virtudes... Esto me hace sentir como un alma completa y dichosa...

Y desde ese estado lleno de poder, poco a poco voy retornando a la conciencia de mi cuerpo físico y de este lugar...

Om Shanti

Los poderes que logremos de la conexión con el Alma Suprema, la Autoridad Todopoderosa, fuente de todos los poderes y virtudes, cooperarán con nosotros en cualquier situación o momento en que los necesitemos. Estos poderes espirituales son como bendiciones de la Divinidad y pueden adoptar la forma que sea necesaria, en un momento pueden mostrarse con la forma de la calma y la tranquilidad, y al momento siguiente pueden reflejar la forma del poder y la fortaleza. Simplemente convirtámonos en una autoridad, sintamos que somos dignos de ellos y seremos capaces de utilizarlos en tiempo de necesidad.



8

**SER UN BENEFACTOR
DEL MUNDO**



Dar es el paso final del silencio. Nuestro ser se llena de las cualidades divinas que empiezan a fluir desde nuestro interior hacia el exterior en forma de vibraciones y sentimientos que se esparcen por la atmósfera. Esta energía noble y pura puede alcanzar a otras personas y darles un beneficio a nivel espiritual.

La conciencia de ser un faro nos puede servir para esparcir esta energía de paz, luz y amor por el mundo. Un faro permanece en un lugar y esparce su luz en todas direcciones. Trae luz donde hay oscuridad, trae paz donde hay intranquilidad, trae un destello de felicidad donde el ambiente está triste y decaído. A esto se le conoce como ser un benefactor del mundo.

Si cambiamos nuestra conciencia de ser el que solo espera y toma a ser el que da y no espera nada a cambio, nos convertimos en un pájaro que puede volar libre y que finalmente se convierte en un ángel que, con su presencia, sirve al mundo de forma ilimitada y altruista, ofreciendo la experiencia de la luz y el amor del Ser Supremo dondequiera que vaya.

En los siguientes comentarios vamos a crear la conciencia de ser un servidor del mundo.

EJERCICIO Nº 16: SERVIDOR ILIMITADO: SER UN FARO DE LUZ

En la conciencia de mi naturaleza original y eterna del alma, dirijo mis pensamientos hacia el Ser Supremo, el Océano ilimitado de la energía más pura y elevada...

En esta forma combinada del alma con el Alma Suprema, permanezco centrado, experimentando la naturaleza benevolente...

En este estado elevado de amor espiritual, dirijo mi atención hacia este mundo, hacia la Tierra, que visualizo rodeada por unas nubes pesadas que esconden su belleza, donde los corazones de los seres humanos se sienten vacíos, tristes y desamparados...

Desde el centro del corazón del Alma Suprema, envío a mis hermanos y hermanas del mundo vibraciones y olas de sentimientos puros y espirituales...

Me convierto en un faro... estable, calmado, generoso y compasivo... que comparte la luz del amor de la Fuente Suprema... Este es un amor que da esperanza, confianza... un amor que da protección y coraje...

Con mis pensamientos me convierto en un instrumento para dar beneficio y esperanza a este mundo...

Una luz para el mundo que tiene buenos sentimientos elevados hacia todos los seres de esta tierra...

Mi corazón desborda amor y buenos deseos... que comparto como un regalo altruista, buenos deseos que alivian el sufrimiento

que hay en los corazones de los seres humanos.

Soy un ser de paz, un hijo del Océano de la Paz, del Océano del Amor... soy luz... soy un faro que trae luz en la oscuridad, que trae la paz donde hay intranquilidad...

Permanezco unos momentos en silencio, sintiendo cómo se esparcen estas vibraciones tan puras y pacíficas por todo el mundo.

Om Shanti

EJERCICIO Nº 17: ESPARCIR OLAS DE MISERICORDIA

Soy un alma incorporal, mi hogar es el nirvana... el mundo del silencio... el mundo de luz rojo dorada... más allá del universo físico... En las alas de mis pensamientos vuelo a mi hogar... mis pensamientos abren un camino de luz hacia el Océano de la Paz, el Océano del Amor... Ahora me experimento en la presencia del Ser Supremo... Siento su corriente de amor que me atrae como un poderoso imán... Estoy flotando en las olas de los pensamientos más puros... Siento los buenos deseos, el amor ilimitado que el Alma Suprema tiene hacia todas las almas del mundo... Me convierto en instrumento para compartir estos buenos deseos y sentimientos puros... Mi corazón desborda amor... buenos deseos hacia todos... Los

buenos deseos son como la fragancia de las flores... se da como un regalo libremente... Me lleno con el amor, la misericordia y la paz de la Fuente Suprema y empiezo a irradiar pensamientos hermosos, vibraciones muy puras que sanan los corazones lastimados... Esta energía de paz y amor los reconforta... lo une todo, crea armonía en el mundo... Visualizo que el mundo se envuelve en un velo de luz inmaculado... que proviene del Ser Supremo, el Océano de la Pureza, el Océano del Silencio... Todas las almas y los elementos se llenan con estas vibraciones de pureza, de paz, de amor.

Om Shanti

La meditación nos muestra lo que podemos hacer por el mundo. Lo más importante no serán nuestras acciones, sino el pensamiento y la intención que haya detrás de ellas.

Necesitamos actuar, pero es la pureza y la bondad con la que llenemos nuestras acciones lo que hará que el mundo sea un lugar mejor. Dios nos da esa fortaleza para actuar de esta forma, con una motivación pura y noble.



9

**SUGERENCIAS PARA
ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE Y COHERENTE
CON LA PRÁCTICA DE LA
MEDITACIÓN**



La meditación implica el uso de nuestra energía mental para un propósito más elevado. Buscamos crear pensamientos y una conciencia más elevada y positiva. Por tanto, es muy importante ser coherentes con un estilo de vida y unos hábitos personales que nos faciliten el alcanzar esta meta.

Una vida equilibrada, espiritual y plena es como una mesa: se sostiene sobre cuatro patas y si una de las patas es más corta, el contrapeso y el equilibrio se hacen difíciles. Las cuatro asignaturas de estas enseñanzas espirituales del Raja Yoga que se aconseja practicar a diario son:

1. Meditación:

La meditación diaria proporciona los medios para explorar, descubrir y reconectarnos con el ser y la Fuente Suprema.

Sugerimos empezar el día con media hora de meditación, a ser posible temprano por la mañana, antes de iniciar cualquier otra actividad. Esta práctica nos permite crear un estado mental pacífico y positivo que nos será de gran ayuda a lo largo del día.

Una vez nos involucramos en la actividad cotidiana y en realizar acciones, nos puede ser de gran utilidad hacer pequeñas pausas, por ejemplo dedi-

car un minuto cada hora a parar unos momentos, y permitir que la mente se calme y relaje. Este ejercicio mental refrescará la mente y nos proporcionará nuevas energías para seguir con nuestras tareas y responsabilidades.

Al final del día también sería recomendable meditar 15 minutos antes de dormir. Esta práctica descarga la mente de los pensamientos innecesarios sobre cosas que nos preocupan o situaciones que nos crearon alguna tensión y malestar en nuestras interacciones con los demás. La meditación nos permite poner un punto final, cerrar el día e irnos a descansar sin cargas ni preocupaciones.

2. Estudio espiritual:

El estudio espiritual diario proporciona la nutrición necesaria para que la mente y el intelecto, las facultades clave del alma, permanezcan claros, estables y fuertes a lo largo del día.

Lo recomendable es darle este alimento a nuestra alma antes de empezar la jornada. Podemos seleccionar alguna lectura de textos espirituales que sirva de estímulo para que la mente genere pensamientos positivos y elevados, lo cual nos facilitará la creación de una conciencia elevada.

A lo largo del día deberíamos procurar recordar esas enseñanzas, y ver

cómo las podemos aplicar en la vida, tanto en nuestra personalidad como en la forma de relacionarnos con el entorno y los demás.

3. El desarrollo de la virtud:

Dedicar cada día un tiempo al desarrollo conciente de nuestro carácter nos ayudara a expresar una personalidad más espiritual. De esta forma mejoraremos nuestra habilidad para construir relaciones armoniosas y de calidad.

Para el fortalecimiento de la virtud, una práctica diaria que nos puede ser útil es seleccionar alguna cualidad que necesitamos desarrollar y expresar en nuestra interacción cotidiana con el entorno, por ejemplo la paciencia, la tolerancia, la humildad o el desapego. En la meditación matutina podemos reflexionar sobre esa cualidad, tomando conciencia de que forma parte de nuestro ser y por tanto lo único que tenemos que hacer es permitir que se exprese. Podemos visualizarnos interactuando con el entorno expresando esa cualidad y viendo los resultados que nos aporta.

4. El servicio a los demás:

Un propósito de vida basado en algún tipo de servicio espiritual es la base del crecimiento personal. Se trata de dar y compartir con los demás aquello que vamos desarrollando y experimentando en nuestra práctica espiritual diaria.

Encontrar una forma apropiada para utilizar nuestro crecimiento espiritual y entendimiento para el beneficio de nuestros semejantes es una de las formas más gratificantes de hacer uso de nuestra energía en el presente y con ello asegurarnos un futuro lleno de prosperidad.

Por tanto, procuremos compartir cada día algo que pueda beneficiar a las personas con las que nos relacionamos, ya sea una sonrisa, unas palabras amables y sabias, una mirada dulce y compasiva, una cooperación desinteresada, o unos pensamientos pacíficos, positivos y elevados.



BRAHMA KUMARIS

Brahma Kumaris World Spiritual University es una organización internacional que trabaja para el cambio positivo en todas las áreas de la sociedad. Establecida en 1937, actualmente a través de sus 9.000 delegaciones en más de 130 países, lleva a cabo una gran variedad de programas educativos para el desarrollo de los valores humanos y espirituales en diferentes áreas: jóvenes, mujeres, medio ambiente, desarrollo social, valores en la educación, salud y derechos humanos.

Los centros ofrecen cursos y conferencias de meditación y valores positivos, capacitando a las personas a reconocer su verdadero potencial y realizando la dignidad de sus vidas.

Todos los servicios que ofrece la Universidad son gratuitos. Los centros se financian con el aporte voluntario de profesores, alumnos y simpatizantes.

BRAHMA KUMARIS

SEDE MUNDIAL

Pandav Bhawan P.O Box N°2, Mount
Abu 307501, Rajasthan, India.
Tel. 91-2974-238261 to 68.
Email: abu@bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org

REINO UNIDO

Main Centre, Global Co-operation
House, 65-69 Pound Lane - London
NW10 2HH
Tel. 44 - 20 - 8727 3350.
Email: london@bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org/uk

OFICINA REGIONAL AMERICAS

Global Harmony House, 46 S, Middle
Neck Road, Great Neck, NY 11021, USA
Tel. 1-516-773 0971.
Email: newyork@bkwsu.org
Web: www.ghhny.com

ESPAÑA

C / Diputació 329, Pral, Barcelona 08009.
Tel. 34-93 487 7667.
Email: barcelona@es.bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org/spain

CHILE

Pocuro No. 2841, Providencia Santiago
Tel. 56-2-223 2062
Email: santiago@cl.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

MEXICO

Cocoteros 172, Col. Nueva Santa María,
Mexico City DF 02800
Tel. 52-55-55 56 21 52 .
Email: mexicocity@mx.bkwsu.org

PARAGUAY

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

PERÚ

Valle Riestra 652
San Isidro, Lima
Tel. 51-1-264-5308
Cel. 51-1-99890-7220
Email: lima@pe.bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org/peru

URUGUAY

Magallanes 1570, Montevideo
Tel. 5982-400 33 34.
Email: montevideo@uy.bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org/uruguay

SEDES EN ARGENTINA

SEDE NACIONAL

BUENOS AIRES

Echeverría 2972

C1428DSB Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Tel: (54-11) 4784-4082

E-mail: buenosaires@ar.bkwsu.org

www.bkwsu.org/argentina

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Lomas de Zamora

San Martín 410 (entre Pereyra Lucena y Rivera)

(B1832HRD) Lomas de Zamora Oeste

Tel. 4292 2349

lomas@ar.bkwsu.org

CAPITAL FEDERAL

El Carpintero 6947

(C1408DZC) Liniers

Tel. 4641 1824

liniers@ar.bkwsu.org

MAR DEL PLATA

9 de Julio 2852 (entre Mitre e Yrigoyen)

(B7602GZL) Mar del Plata

Tel. 54-223-4922637

mardelplata@ar.bkwsu.org

PROVINCIA DE SANTA FE

Obispo Gelabert 3217

(S3000AAK) Santa Fe

Tel. 0342 455 85550

santafe@ar.bkwsu.org



Esta guía práctica nos muestra cómo aprender el Raja Yoga, una de las escuelas de meditación más antiguas de Oriente. Contiene una serie de meditaciones guiadas que nos facilitarán este aprendizaje. A través de los diferentes capítulos recorreremos un camino gradual y progresivo para lograr la maestría y el control sobre la mente.

El Raja Yoga nos abre la puerta a la experiencia de un vínculo sutil con la Fuente Suprema del amor y la sabiduría espiritual.

www.bkwsu.org/argentina
www.bkwsu.org/latam
www.eligelacalma.org
www.solounminuto.org
www.bkpublicacionesgratuitas.org



BRAHMA KUMARIS
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

