

# CONQUISTANDO LA TRANQUILIDAD INTERNA

Durante siglos, el imaginario popular creó diversas imágenes de lo que es la tranquilidad. Lagos, casas de campo, playas... todo, menos la casa cotidiana o el trabajo diario.

Sin embargo, es ahí donde más vivimos, donde más horas pasamos y donde tenemos que interactuar con más personas.

El reto que enfrentamos hoy día, es encontrar una forma para crear un lugar de paz en medio del caos diario. Aunque no suene fácil, hay una técnica que puede ayudar a lograr esta meta.

## **Meditar y conquistar la paz interior**

La paz ha sido identificada hasta el momento con aspectos externos solamente. Esto nos ha dado una sensación de paz que, desde el punto de vista histórico, ha durado muy poco tiempo. La humanidad, en la ironía de la búsqueda de la paz, ha enfrentado guerras, conquistado y, eventualmente, entrado en nuevas guerras.

El ciclo de la paz está directamente vinculado al ciclo de las guerras. Si miramos nuestro contemporáneo vemos el mismo patrón: alguien declara guerra a alguien, con la meta de obtener paz; los sobrevivientes y aliados no-derrotados, normalmente después de un tiempo prudencial, hacen guerra con los primeros para vengarse; a su vez, estos le hacen guerra para de nuevo estar en paz, etc.

Pero, analizando un poco más este ciclo, vemos un factor poderoso: **TODOS LOS LADOS DE UNA GUERRA TIENEN COMO META LA PAZ.** Una paz externa, conquistada con sangre y que mueve hacia nuevas guerras futuras. ¿Tendrá fin este ciclo?

Una forma de romper un ciclo es crear otro – probablemente, la única manera. La meditación ofrece un medio para esto, fácil para cualquier persona, sin distinción de edad, estrato o raza.

## **Quien va a meditar**

Lo primero es tener claro QUIEN MEDITARÁ.

Si hablamos antes del concepto de la paz como algo meramente externo, lo mismo pasa con el ser, el YO. Nos miramos en un espejo y nos identificamos fácilmente con esta cara que vemos. O bien, con la cultura en la cual fuimos educados, la edad o el sexo que tenemos. ¿Cuántas veces paramos para pensar qué hay detrás de esta piel?

Más allá de los músculos, huesos y sangre, hay algo importante. Quien ya vio un cadáver, debe haber notado que “le falta algo”. Sí, hay una luz, una energía que ya no está presente, aunque el resto del cuerpo ahí esté. Esta luz es el espíritu que habita en la hermosa casa del cuerpo. Y es quien realmente va a meditar.

Porque la paz interior no puede estar relacionada con nada material – ya que todo lo exterior está basado en la materia. La paz interna es un estado mental donde la energía fluye de forma constante y suave. Es un estado que causa paz externa, aún en medio del caos.

Por lo tanto, es fundamental comprender que yo, el ser espiritual, será quien va a meditar. Para eso debo:

- ❖ Hacer un proceso de concientización diario de las cosas no-materiales que se tiene: sentimientos, valores, etc.
- ❖ Utilizar imágenes o palabras que lleven a uno a un estado de conciencia espiritual. Una imagen muy útil es la de un punto de luz. Palabras como “yo soy un alma”, “no soy este cuerpo físico”, etc. también pueden ayudar en el proceso de la meditación.
- ❖ Empezar a valorar su parte espiritual tanto como la parte física – por ejemplo, no dejar de “alimentar” al alma con conocimiento espiritual diariamente.
- ❖ Es importante que el cuerpo esté bien para la meditación, pues ahí está el alma. Antes de meditar, limpiarlo bien y no dejarlo con hambre o incómodo.

## **En quien meditar**

Lo segundo es tener claro EN QUIEN SE VA A MEDITAR. Sí, porque la meditación es un proceso de unión.

La palabra **yoga**, muy utilizada en la India, significa esto: unión. Meditamos naturalmente cuando nuestra capacidad de pensar va hacia algo o alguien. Por ejemplo, cuando una persona piensa en

lo que tiene que hacer en la oficina, genera un vínculo con aquel trabajo, o un chico en problemas, recuerda a su mamá o papá – es decir, **crea un vínculo o tiene yoga** con sus padres.

Cuando tenemos yoga con la materia, entonces perdemos energía. La materia se alimenta de la energía de las almas. Es por esa razón que nos estresamos. También es por la misma razón que la casa de una persona pacífica generalmente emite paz.

Por otro lado, cuando tenemos yoga con seres humanos, podemos perder o ganar energía, representada a través de virtudes o un poder extra que surge. Quizá el chico de nuestro ejemplo se sienta más corajudo que lo normal.

Pero, la meta final del yoga es **solamente recargar energía**. Es decir, la idea es desperdiciar lo mínimo posible y recibir lo máximo. Este tipo de yoga exige la conexión con un Ser Superior, Dios. Así como antes decimos que debe haber la conciencia clara de ser espiritual, lo mismo debe ser con Dios. Para meditar, es fundamental sentir a Dios como un ser más allá de cualquier aspecto material, como la fuente de energía y poder. Aquí siguen algunos puntos:

- ❖ Utilizar imágenes o palabras ayudan nuevamente a entender a Dios. La mayoría de personas identifica a Dios como luz, que significa calor o claridad. Algunas palabras como “Tú eres mi mundo”, “Tú eres la fuente de la paz y amor”, etc. también pueden ayudar en el proceso de la meditación.
- ❖ Meditar no es orar. Cada uno tiene su razón de ser en momentos diferentes.
- ❖ Meditar es dialogar con Dios. Es decir, es necesario sentir a Dios como su Padre, Madre, Profesor o Amigo, como ejemplos de relaciones, para poder conversar con Él y compartir con Él su propia realidad.
- ❖ No esperar algo “místico”. Los efectos de la meditación se ven en el día-a-día, en las acciones subsecuentes, no necesariamente en el momento de la meditación.

### **Una metodología**

Resumiendo los puntos anteriores y agregando algo más, meditar es dialogar con Dios, desde un punto de vista netamente espiritual. Aquí van unos “trucos” para poder meditar de forma eficiente:

- ❖ Buscar un lugar tranquilo en una hora tranquila. A pesar de que la meditación descansa, su objetivo es recargar la energía, así que las horas matinales, antes del trabajo u oficio, es ideal.
- ❖ Utilizar música suave o el sonido de la naturaleza, al menos para empezar.
- ❖ No meditar donde hay mucha luz o imágenes que puedan distraer, como la televisión o una puerta que se abra constantemente.
- ❖ Dialogar internamente es hablar consigo mismo y con Dios. Al final de este artículo, encontrará un ejemplo de texto de meditación.
- ❖ Meditar por un tiempo determinado y aumenta el tiempo de forma periódica. Quince minutos para empezar suele ser suficiente para crear el hábito de la meditación.
- ❖ Después de meditar, no entre inmediatamente en la acción. Regálese un tiempo, aunque sean dos minutos, para que la mente vuelva a conectarse con el mundo exterior.

### **Beneficios de la meditación**

Son muchísimos, pero aquí citamos algunos de los más importantes para tenerse en cuenta:

- ❖ Liberarse del estrés.
- ❖ Mejorar en las relaciones con los demás.
- ❖ Aumento de la espiritualidad en las acciones diarias.
- ❖ Pensamiento positivo.
- ❖ Calma a la hora de reaccionar.
- ❖ Ser capaz de no dejarse afectar por el caos diario.

### **Comentario de meditación**

La práctica inicial de la meditación requiere un espacio específico. Con el tiempo, la persona se dará cuenta que puede meditar en las situaciones más negativas, pues es recuperar la paz interior que todos tenemos.

Este comentario será muy útil en un comienzo. Usted puede grabarlo y tocarlo a la hora de meditar o bien memorizarlo. También puede cambiar ciertas partes, adecuándolo a su propio crecimiento espiritual y experiencia en meditación.

Los puntos suspensivos indican una pausa suave en la lectura.

**Lo primero que hago es sentarme de forma tranquila...**

**Recordarme que soy un ser de luz, soy un ser espiritual...**

**Soy luz...**

**No soy este cuerpo físico...**

**El cuerpo está descansado...**

**Lo dejo relajarse, mientras yo, el alma, medito...**

**Soy un ser espiritual...**

**Me conecto con mi paz interior...**

**Es una paz diferente...**

**Que viene desde adentro...**

**Muy fresca, como una fuente...**

**Esta paz me calma...**

**Me tranquiliza...**

**Me da una sensación de amor y luz...**

**Luz...**

**Yo soy luz...**

**Mi paz es luz...**

**Para que esta paz aumente...**

**Me conecto con otra Luz...**

**Una Luz Superior...**

**Dios...**

**Dios es mi Padre...**

**Siento su amor hacia mí...**

**Dios es mi Madre...**

**Siento su cariño...**

**Dios es mi Amigo...**

**Que me acepta incondicionalmente...**

**Y le digo a Dios sobre mí mismo...**

**Quien soy...**

**Donde vivo...**

**Que deseo de esta vida...**

**Como una charla entre amigos...**

**Y recibo, en retorno, mucha paz y amor...**

**En el silencio de mi ser...**

**Mi ser alberga todo este poder de Dios...**

**Una fuerza que necesito para vivir en el mundo...**

**Una fuerza para dar a los demás...**

**Así que, retorno...**

**Vuelvo poco a poco...**

**Poco a poco...**

**Siento mi respiración relajada...**

**Siento esta paz correr por mi cuerpo...**

**Esparciéndose por el espacio donde estoy...**

**Más allá de este espacio...**

**A todo el mundo...**

**Estoy en paz...**

**Paz...**

Autor: Marcelo Bulk G. ( [marcelo@bkcolombia.com](mailto:marcelo@bkcolombia.com) )