



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Apartado Postal 2306-1000, San José, Costa Rica  
Tel / Fax: +506 2234-0971 • www.bkwsu.org • sanjose@cr.bkwsu.org

### COMO ESTAR LIBRE DE PREOCUPACIONES

#### Por Marianne Lizana Moreno

*Estar preocupado es tan negativo como estar enojado. ¿En que momento nosotros dejamos de ser felices y aprendimos a ser tan especializados en complicarnos? ¿En que momento se nos olvidó nuestro rumbo?*

*Normalmente en la vida cotidiana las preocupaciones son algo natural, casi que están solo por el hecho de estar vivos. Hemos aprendido que la vida es un sinónimo de estar preocupados. ¿De que sirve preocuparnos?*

*Imaginense un día sin pensamientos inútiles, innecesarios, imagínense que se detuvo el tiempo, que no necesitamos pensar en el futuro, ¿Cómo sería ese día?..... un gran alivio.*

*Somos seres que podemos sentirlo todo, la diferencia entre nosotros y los animales es que también somos seres conscientes, así que podemos escoger lo que pensamos y las actitudes que tenemos, para ello tenemos que dar un paso que es aprender a cambiar.*

*Tener una actitud libre de preocupaciones requiere que volvamos a un estado espiritual donde volvamos a sentirnos libres, desapegado de lo físico para poder tener una relación de fe con el Alma Suprema, necesitamos conectarnos con nuestra propia fuerza interna, con nuestra propia luz.*

*La meditación es la herramienta que nos ayuda a ser autosoberanos, nosotros mismos nos proporcionamos nuestra paz ya no estamos esperando una pastilla que nos de la paz, necesitamos cambiar nuestro modo de pensar y estar felices. Cuando meditamos nuestras caras cambian, llevamos una vida más tranquila sin preocupaciones.*

Estar preocupado es tan negativo como estar enojado. ¿En qué momento nosotros dejamos de ser felices y aprendimos a ser tan especializados en complicarnos? ¿En qué momento se nos olvidó nuestro rumbo? En la vida cotidiana las preocupaciones han llegado a ser algo natural, casi que están solo por el hecho de estar vivos. Hemos aprendido que la vida es un sinónimo de estar preocupados.

¿De qué sirve preocuparnos?.... Por ejemplo: si nuestro hijo va mal en la escuela, si se tiene problemas en el trabajo, si hay alguien enfermo; nos preocupamos..... y creemos



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Apartado Postal 2306-1000, San José, Costa Rica  
Tel / Fax: +506 2234-0971 • www.bkwsu.org • sanjose@cr.bkwsu.org

que con preocuparnos seguro que vamos a poder resolver el problema, nos da miedo que si no pensamos en eso será peor.

Las preocupaciones vienen de varios aspectos, uno es creer que si pensamos constantemente en la situación, de alguna forma vamos a controlar lo que sucede. Por ejemplo: si alguien se enfermó y yo continuo pensando en ello, según nosotros se va sanar o tal vez voy a estar preparado por si muere. Pero la verdad es que no sirve preocuparnos pues hay una gran diferencia entre estar ocupado en resolver que preocuparse.

¿En qué momento nos empezamos a preocupar? En el momento en que dejamos que se desarrollen muchos pensamientos extras, principalmente del futuro. Imagínese un día sin pensamientos inútiles, innecesarios, imagínense que se detuvo el tiempo, que no necesitamos pensar en el futuro, ¿Cómo sería ese día?..... un gran alivio.

### **Pasos para liberarse de las preocupaciones:**

**Primer paso:** No existe el futuro, el tiempo se detuvo aquí y ahora. Todo lo que va a pasar después depende del aquí; cuando suceda uno va a estar en el presente y va a poder resolverlo en paz. Solo existe el ahora.

**Segundo paso:** Nuestra forma de pensar es “en modo problemas” o “modo solución”. Cuando uno esta en “modo problemas” todo lo pensamos difícil, como una maldición, algo imposible de superar, nos causa frustración y ya ni se sabe porqué se está vivo, todo es un problema. Si se vive en este “modo” nuestra mirada va a crear esa actitud ante la vida y será muy desgastante.

¿Cómo sería si uno viera todo en modo solución? Vería su vida como un regalo, de un modo positivo, con solución para todas las circunstancias, no habría nada imposible, siempre podríamos salir adelante, todo nos traería beneficio.

Se tiene la posibilidad de vivir de este modo, como sintonizarse en una frecuencia de radio de AM o FM. Somos seres sensibles, lo podemos sentir todo, pero la diferencia entre nosotros y los animales es que también somos seres conscientes, podemos escoger lo que pensamos y las actitudes que tenemos. Sólo se necesita aprender a cambiar.

¿A quién le gustan los cambios? A veces nos gustan y a veces no, pero si se desea liberarse de las preocupaciones, se tiene que aprender a cambiar. Preocuparse significa que *no hemos aprendido a aprender*.

La vida es un conjunto de aprendizajes y cada momento nos trae cambios, pero si no se aprende rápido, se empieza a llenar la mente de cosas inútiles; ¿Qué pasa cuando



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Apartado Postal 2306-1000, San José, Costa Rica  
Tel / Fax: +506 2234-0971 • www.bkwsu.org • sanjose@cr.bkwsu.org

los hijos crecen?, ¿Qué pasa cuando los padres envejecen? ¿Qué pasa cuando uno mismo cambia?, ¿Qué pasa si de repente ya uno no es el mismo?

Nos cuesta cambiar porque nos cuesta aprender algo nuevo, nos cuesta soltar lo pasado, nuestra estructura mental es muy rígida y aunado al miedo, se convierte en un bloqueo interno.

¿Qué es una preocupación? Es imaginación negativa. Si uno aprende a imaginar y mirar la vida de modo positivo todo sería una oportunidad, algo que trae un beneficio, que me ayuda a aprender y crecer. El lema es “voy a estar muy bien”, “es algo nuevo, y como todas las cosas, con perseverancia lo lograré”.

Para no preocuparnos tenemos que aprender a cambiar siempre, soltar todo y decirle a la vida ¡vida usted me trae esto, que dicha!..... Vamos a cambiar, yo puedo cambiar, seré llevadero y fácil como el agua.

**El tercer aspecto es Dios:** el Alma Suprema es un ser vivo, es un ser consciente, pero no tiene cuerpo físico; por eso es un Alma que constantemente mantiene un estado perfecto, puro.

Se ha recordado a Dios como el protector y se busca para recibir esa protección, para estar tranquilos, para que nos ayude a salir adelante.

Un aspecto importante es que Él es muy respetuoso y no toma ninguna decisión por nosotros; pero cuando uno toma una decisión correcta Él da muchísima ayuda. Esa ley espiritual dice que “a un paso de coraje Dios da mil de ayuda”. Cuando se tiene esa experiencia hay fe y ya no hay preocupación.

Al Ser Supremo no se le recuerda tanto como se debería. Él está siempre presente para uno, es un Ser Todopoderoso. Como alma uno le pertenece, y si Él está para uno, no se necesita pedirle nada, solo se necesita tomar su protección, su ayuda. Él ya la está dando, lo único que hay que recordar: Dios está aquí conmigo, sé que me está ayudando.

Con una actitud llevadera y una conexión espiritual, uno regresa al “modo paz”. En ese modo paz ya no hay miedo, se pueden tomar precauciones frente a las circunstancias.

**Cuarto paso:** Externamente hay un continuo flujo de información: el periódico, la televisión, la radio; con muchas noticias negativas y desde horas tempranas de la mañana ya uno empieza a preocuparse.

¿Cómo sería la actitud de no preocuparse aún viendo la realidad? Sería la actitud de **dar**: dar paz, dar amor, etc.; pero si se tiene miedo, uno daría ese tipo de vibraciones al planeta y éste nunca cambiaría. Para lograr esta actitud de “dar” se requiere un



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Apartado Postal 2306-1000, San José, Costa Rica  
Tel / Fax: +506 2234-0971 • www.bkwsu.org • sanjose@cr.bkwsu.org

estado espiritual, donde uno se sienta libre, desapegado de lo físico. Para ello se necesita una conexión con la propia fuerza interna, con la propia luz, y desapegarse del cuerpo el cual es sólo un traje. Si se logra tener esta experiencia de libertad interna, se quitan el 80% de las preocupaciones.

Uno no es la edad, el dinero, el trabajo, los hijos; uno es luz, paz, el alma. Cuando se medita el tiempo se alarga, pues la experiencia de éste tiene que ver con el estado interno. Si se toman aunque sean cinco minutos para meditar, el ser queda en tal estado de tranquilidad que se puede hacer muchas cosas y hay la sensación de que el tiempo se extiende.

El tiempo es creación nuestra y a veces cuando uno esta preocupado es porque hemos hecho del tiempo nuestro maestro o nuestro jefe. La verdad el tiempo es nuestra creación no es nuestro jefe, hacemos con él lo que deseamos, si deseamos lo alargamos o no, es mi tiempo no es éste el que me gobierna.

**El quinto punto:** se necesita fuerza para la vida diaria, cuando se dejan de pensar pensamientos inútiles se recobra la fuerza. No se puede dejar de pensar el 100%, pero los pocos pensamientos que se tengan serían de paz. Si se desea recobrar la fuerza se necesita paz, y no se requiere ir a una montaña, o a la playa, o de vacaciones, ya que la paz es un estado interno y se puede tener en cualquier momento.

La meditación es la medicina diaria, meditar es ir hacia dentro, conectarse con uno mismo aquí, ahora, y volverse a sentir alma, en silencio, conectarse con el Alma Suprema. Si uno lo hace como una práctica cotidiana ya no tiene que preocuparse de nada, si se logra la paz no habrán pensamiento inútiles.

**Sexto punto:** Otro aspecto importante es: ir más allá de lo bueno o malo, las cosas son como son, si se dice que algo es malo va a ser malo, pero no es ni bueno ni malo, simplemente "es". Si uno ve con esa mirada de observador desapegado, consciente del silencio interno, uno puede aceptar las cosas que pasan, aceptar que es solo una situación nada más; si se necesita resolver, uno resuelve, pero uno no se da permiso para agregarle veneno a la situación y que ésta nos haga perder la paz.

No pensar extra, no preocuparse por situaciones que no han acontecido. Cuando sucedan podremos resolverlas adecuadamente, en el presente.

La vida es maravillosa pero se vive con miedo, preocupado por mil cosas. El miedo es un pensamiento contagioso. Por un pensamiento de miedo aparecen muchos más y después cuesta mucho quitarlos, hay que meditar y hacer grandes esfuerzos para poder sacarlos.



## **Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris**

Centro de Raja Yoga, Apartado Postal 2306-1000, San José, Costa Rica  
Tel / Fax: +506 2234-0971 • [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org) • [sanjose@cr.bkwsu.org](mailto:sanjose@cr.bkwsu.org)

Ahora es muy normal tomar pastillas, pero a veces uno no hace el esfuerzo interno de no pensar pensamientos inútiles, como si fuéramos adictos a estar mal. Es por ello que la meditación es la herramienta que nos ayuda a ser autosoberanos, y nosotros mismos nos proporcionamos paz, sin esperar una pastilla que nos de la paz.

Según la ley de karma nosotros mismos creamos nuestras enfermedades, para poder cambiar esta situación necesitamos practicar el raja yoga. Para poder quitar toda esta negatividad que se ha creado se deben de hacer muchos esfuerzos personales y así mantener un estado de paz interior constante.

Om shanti.