

Miriam Subirana Vilanova

Es Presidenta de la Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris en España y Doctora en Bellas Artes, se formó en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Barcelona y en el California College of Arts and Crafts de Oakland.

Coordina numerosos programas, proyectos, seminarios y retiros que tienen por objetivo ayudar a conocerse, reencontrar la identidad y disfrutar de una vida más plena.

Compagina su profesión de pintora con la de profesora de meditación, autoestima y pensamiento positivo.

Imparte conferencias y cursos en diferentes centros y ciudades de España, y en varios países de Europa, Austral-Asia y América.

Ha expuesto su obra en galerías y salas de exposiciones de España, Portugal, Francia, Dinamarca, Inglaterra, Nueva York, Sao Paulo, Hong Kong, entre otros lugares.

Ha coordinado la creación de dos galerías de arte espiritual en Mount Abu y Agra (India).

Su libro más reciente reeditado tres veces en dos años se titula “Quién Manda en Tu Vida. Reflexiones sobre la soberanía personal”, también publica artículos sobre temas de crecimiento personal. Ha grabado numerosos CDs con meditaciones guiadas.

“Las pinceladas de Miriam Subirana, tan cargadas de espontánea vitalidad y color, muestran la confianza estética por una cultura nueva que afirma las potencialidades de armonía entre el ser, la tierra y el cosmos. Estos lienzos nos abren a una espiritualidad que fluye y te da aliento. En los paisajes de Miriam Subirana existe un hilo de esperanza que te embriaga y te da coraje.” José Ribas. Escritor.

Enrique Simó Kadletz

Consultor, coach y formador en el área de desarrollo personal y organizativo. Vicepresidente de Brahma Kumaris en España. Coordina las actividades de Brahma Kumaris en Madrid.

Desde hace más de 12 años lidera seminarios y encuentros de profesionales, e imparte conferencias en toda España sobre temas como: Habilidades de Coaching, Inteligencia Emocional, Auto-liderazgo, Prevención del Estrés, Técnicas de Relajación y Resolución de Conflictos.

También dedica parte de su tiempo a colaborar y coordinar proyectos por la paz de forma desinteresada, desde hace más de 18 años.

Es autor del libro: “El regalo de la paz: pensamientos para un mundo mejor” (Octubre 2002) publicado en español, inglés, alemán, catalán, italiano, vietnamita, así como también de un CD de reflexiones para meditar denominado “El regalo de la paz”.

Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

La Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris es una organización internacional fundada en India en 1937. Actualmente tiene 7000 sedes en 90 países. En España hay 16 sedes en varias Comunidades Autónomas.

Brahma Kumaris organiza iniciativas, programas y proyectos internacionales, para promover los derechos humanos, fomentar la educación en valores, crear una cultura de paz, sensibilizar para la cooperación y la solidaridad, dar soporte a la integración de la mujer en la sociedad a todos los niveles, animar a la participación, bienestar y plenitud de las personas mayores, eliminar el racismo, utilizar los recursos naturales del planeta de manera sostenible y la salud holística, entre otros temas.

Brahma Kumaris ofrece una variedad de programas educativos, cursos, seminarios y formación en el área del desarrollo personal, el pensamiento positivo y la meditación. Ofrece programas de investigación y aplicación de los valores en diferentes ámbitos sociales y profesionales.

Es una organización independiente que no cobra por sus servicios, financiándose con la contribución voluntaria de sus socios y simpatizantes.

La Asociación Brahma Kumaris está declarada de Utilidad Pública en España.

Los cursos los imparten profesores formados por la *Brahma Kumaris World Spiritual University* con experiencia en la meditación Raja Yoga y en la aplicación de las enseñanzas que imparten en su vida práctica.

Oficina de Coordinación Nacional:

Diputación 329, pral. • 08009 Barcelona
Tel. 93 487 76 67
barcelona@es.bkwsu.org

www.aembk.org
www.bkwsu.org

Senderos de Paz: el Diálogo Abierto y la Contemplación Silenciosa

El mundo anhela la paz. En un mundo consumido por la ira y la tristeza, podemos perder de vista los senderos hacia la paz. Podemos incluso perder el sentido de la palabra paz. Buscamos la paz en diferentes lugares, esperamos encontrarla en la naturaleza pero la misma naturaleza está afectada por nuestra falta de paz.

En la ausencia de la experiencia de la paz verdadera nos conformamos con logros menores- conferencias, declaraciones y negociaciones por la paz- tratados, políticas y pactos. Vamos a la guerra en nombre de la paz y nos conformamos con una tregua negociada.

¿Por qué no podemos estar en paz aun cuando lo estamos deseando?

Parece que la falsedad y la deshonestidad predominan en nuestra sociedad y además empiezan a ser unos valores aceptados. La conciencia se está desvalorando y degradando, empezamos a aceptar altos niveles de violencia, nos estamos acostumbrando a ella y estamos perdiendo el valor de la persona. La justicia en muchos casos está dejando de funcionar, hay una gran desconfianza entre las personas, no se respetan los derechos fundamentales de cada ser humano.

Una de las razones principales por las que hay violencia es debido a que el ser humano tiene una gran insatisfacción interior y mucho sufrimiento acumulado. Como consecuencia hay un desequilibrio emocional y cuando este malestar se expresa de una manera inadecuada, el ser humano se ciega y es capaz de cometer acciones violentas sin en el fondo desearlo.

Aunque luego hay arrepentimiento el daño ya está realizado y el fruto de esa acción conlleva nuevas reacciones violentas.

¿Qué me está pidiendo mi voz interior de paz?

Ir a la experiencia del silencio y descubrir cuan pacíficos, maravillosos y verdaderos somos interiormente. Es una manera de nutrirnos y que asegura la calidad del tiempo que dedicamos a los demás. Enriquece nuestro diálogo y lo llena de significado.

La paz la llevamos dentro, cuando conectamos con la paz, ésta se expande y sale fuera como un proceso automático. Cuando estamos tristes los demás perciben la tristeza y si estamos alegres los demás perciben nuestra alegría. Pensamos que podemos encontrar la paz en un lugar tranquilo, pero si la mente no está en paz, nos llevamos los problemas a ese lugar tranquilo y la paz durará muy poco tiempo, los problemas regresarán a nuestra cabeza.

El camino hacia la paz empieza en cada corazón humano. Cuando mi corazón y mi mente están en paz, me lleno de buenos sentimientos y pensamientos elevados hacia los demás. Veo al mundo con una visión elevada y por tanto veo un mundo diferente. Con esta visión elevada puedo ver el resurgir de un mundo nuevo. Como una planta tierna brotando a ras del suelo y fuera de mi vista, puedo percibir que un nuevo mundo de paz y felicidad ha empezado a emerger.

La paz es la consecuencia de una conciencia espiritual y no es una paz seca sino que va acompañada de amor y felicidad. Cuando me siento en paz, tranquilo y sereno, emerge a la vez un suave sentimiento de felicidad que me llena de satisfacción y desde esta perspectiva soy capaz de amar a los demás independientemente de sus ideas u opiniones. Es un amor generoso que no discrimina sino que acepta e incluye, creando vínculos afectivos que facilitan el diálogo y las relaciones humanas.

Espiritualidad es el arte de vivir enfocados hacia dentro, es decir, ser conscientes de la belleza interior que todos poseemos y saberla expresar en nuestras interacciones con los demás y con el mundo.

La espiritualidad nos une ya que no pertenece a ninguna cultura sino que es intrínseca al ser humano. La experiencia de sentirnos seres espirituales expresándonos en un mundo material nos abre la conciencia a una visión más amplia donde percibimos al otro también como un ser de paz.

Fortalecer la dimensión espiritual

Para fortalecer la espiritualidad en nuestras vidas necesitamos dejar las diferencias de cada religión y reconocer la singularidad de cada tradición, enfocándonos en los valores que compartimos.

La paz no es patrimonio de ninguna religión sino que se trata de un valor universal que es inherente en cada ser humano. La dimensión espiritual nos conduce a la experiencia de la paz que hace florecer el sentimiento de que todos pertenecemos a una gran familia universal.

Entonces hay el reconocimiento de la paz interior como método para la paz en el mundo y el entendimiento entre religiones.

Para fortalecer nuestra conciencia espiritual dos aspectos son necesarios. Primero, un conocimiento claro de quién somos. No solo comprender sino experimentar que somos seres espirituales, almas, seres de luz, que no pertenecen a este mundo material sino que nuestro hogar es el mundo del silencio, el Nirvana, la tierra más allá del sonido. El alma en su estado original es completa, en su esencia es paz, amor, pureza, fortaleza, verdad. Esto significa que no debemos ir buscando estos valores en el exterior sino que siempre han estado dentro.

Y segundo crear una relación personal con Dios, nuestra Madre y Padre Supremos. Esta relación nos llena interiormente, nos limpia la mente y el corazón de sentimientos dolorosos del pasado, haciendo posible que el perdón y la misericordia sustituyan el rencor y la violencia.

Solo si trascendemos lo limitado podemos realmente vivir una vida plena y en armonía con nuestros semejantes. No luchar con la diversidad sino aprender de lo diferente y compartir lo que nos une.

El silencio contemplativo

El silencio nos unifica y fortalece nuestra espiritualidad. El silencio no es la ausencia de ruido sino la ausencia de pensamientos inútiles, negativos y desperdiciables. Cuando permitimos que nuestra mente descanse de este tipo de pensamientos entonces entramos en otra dimensión más sutil y profunda en la que nos abrimos a una nueva percepción más comprensiva y tolerante.

Es un espacio interior donde nos abrimos a otra realidad más espiritual, donde se expande la conciencia y dejamos a un lado todos los prejuicios que nos limitan y nos separan.

En lo recóndito y profundo de nuestro ser interior recordamos nuestra naturaleza original que es pacífica, nuestro hogar original que es la tierra de la paz, y nuestro Padre Supremo. El Océano de la Paz. La acción de recordar puede transformarnos. Cuando me hago consciente de que soy un ser espiritual, un alma, un ser de luz y conecto mi mente con el Alma Suprema y con mi hogar original, comienzo a absorber esta profunda cualidad de paz. En la quietud del silencio puedo recordar a Dios, me hago pacífico, y cuando estoy en paz, creo la paz en los demás e incluso en la naturaleza.

El verdadero ruido son las debilidades y las limitaciones que trastornan a nuestra alma. A veces somos conscientes de ellas pero no tenemos el poder suficiente para eliminarlas o transformarlas.

Si somos capaces de observar con desapego podemos ver que cuando percibimos algo negativo en otros, en realidad se trata de un mero reflejo de mis propias debilidades. Pero si no hay poder espiritual, nos duele reconocerlo por que nos hace sentirnos mal. En ese caso es mejor culpar a otro y así tranquilizo mi conciencia. Aunque supone un autoengaño me da una tranquilidad temporal que se desvanece cuando me enfoco de nuevo en las debilidades. No solo eso sino que el acto de fijarme en los defectos de los demás me hace absorber esos defectos en mí y me convierto en aquello mismo que estoy rechazando.

La paz verdadera empieza con el compromiso personal de que primero somos nosotros quienes tenemos que cambiar si queremos que los demás cambien. La paz tiene que empezar en mí y después contagiarla a los demás. La practica diaria de un tiempo de silencio y un entrenamiento en saber crear pensamientos pacíficos, me ayuda a vivir en paz con los más cercanos y a crear un mundo más pacífico.

En el silencio se produce una vivencia de fraternidad universal y la experiencia de que todos pertenecemos a Uno.

El Diálogo Sincero y Abierto

Desde esta nueva conciencia se produce un diálogo distinto, más abierto, apreciativo del otro como persona, y se escucha con interés las vivencias ajenas. No nos sentimos amenazados sino que nos sorprendemos como un niño de las diferentes formas que tenemos los seres humanos de entender la vida, de expresar nuestras creencias religiosas o espirituales, de comunicarnos, etc. Los sentimientos de respeto, entendimiento y pertenencia se despiertan y hay una conexión espiritual que nos llega al corazón.

Con estos sentimientos somos capaces de olvidar y perdonar, de aceptar y comprender, de ser compañeros y de comprometernos a trabajar juntos para un mundo futuro mejor para todos.

Si queremos entendernos y crear vínculos o puentes que nos conecten unos con otros, necesitamos practicar el diálogo abierto y sincero. Este diálogo es un acto de amor y de respeto hacia el otro.

Expresar y saber escuchar con apreciación y tolerancia son elementos esenciales del diálogo.

Cuando damos al otro nuestro corazón abierto y atención completa, damos el mayor regalo. Es una cosa tan sencilla y sin embargo muchos insisten en que no son escuchados.

Una de las razones de esto es que el que escucha, lo hace desde su propia historia, como hombre o como mujer; como musulmán, cristiano o hindú; como alguien a quien se ha concedido respeto o se ha marginado. Escuchamos al mundo a través de nuestra propia historia personal y si no somos conscientes de los límites de nuestro escuchar, si no “escuchamos nuestro escuchar”, no reconoceremos las buenas intenciones del otro y no veremos las posibilidades para la cooperación y la armonía que se abren delante de nosotros.

Cuando dialogamos con un corazón honesto y abierto, sin querer nada del otro, ni tampoco imponiendo nuestro punto de vista, generamos una atmósfera de confianza y abrimos un espacio de posibilidades. Desde aquí podemos empezar a ver el terreno común. Desde aquí se abre el sendero a seguir.

La escucha significa ser generosos y dar un espacio para que otro se comunique. Escuchar no significa que tengamos que estar de acuerdo con lo que estamos escuchando, pero si aceptamos y estamos abiertos al mundo de nuestro interlocutor se producen momentos de magia, donde lo que parecía imposible se hace posible y el mutuo entendimiento empieza a crecer. Cuando comprendemos los sentimientos del otro, aunque no entendamos su postura, pero aún así somos capaces de sentir que lo que nos explica es importante para él, y sólo por esa razón merece mi más profundo respeto y consideración.

Si damos respeto, recibimos respeto. Si damos amor, recibimos amor. Si damos un espacio, entonces recibimos un espacio. Pero el secreto está en no esperar que los demás nos lo den si tomar la iniciativa y dar generosamente.

Un corazón generoso es el que abraza y acepta la diversidad y sabe encontrar la belleza que cada individuo tiene por que sabe tocar el corazón. Es un encuentro de corazones y no de cabezas, es un encuentro de sentimientos profundos que salen del alma y no ideas intelectuales que nos separan y nos llevan a la discusión. Desde el alma nos acercamos y nos sentimos similares, necesitamos pocas palabras para entendernos, desde la cabeza nos alejamos y entramos en conflicto de opiniones, hablamos mucho, pero nos escuchamos poco.

El diálogo abierto, sincero, relajado nos lleva a la experiencia de paz, de cercanía y de mutuo entendimiento. Por eso es tan necesario recuperar espacios de diálogo en las familias, en las escuelas, incluso en el trabajo, para fomentar una nueva cultura más apreciativa.

¿Cómo podemos crear sociedades dignas y pacíficas?

Si todas nuestras interacciones estuvieran basadas en actitudes de amabilidad y respeto, entonces la felicidad y la serenidad reinarían en nuestras sociedades.

La familia es la unidad principal de la sociedad, pero la persona es la unidad principal dentro de la familia. Así que el trabajo sobre uno mismo es la base para un futuro mejor para todos.



Cada religión tiene verdades y no desea la violencia. La verdadera no-violencia significa tener una visión, una actitud y sentimientos que no alberguen violencia de ninguna manera. Tenemos que convertirnos en instrumentos para eliminar el sufrimiento. Pero si nosotros mismos nos quedamos atrapados en él, ¿cómo podemos convertirnos en esos instrumentos? No solo es importante poner atención a no dar pesar sino que igual de importante es no aceptar el pesar que otros quieren darnos. Es necesario aprender a permanecer desapegados y a la vez transmitir sentimientos de amor y respeto.

Al adentrarnos en las profundidades del alma y desde allí conectarnos con Aquel que está más allá de esta dimensión física podemos tomar Su poder. Este poder espiritual penetra en el alma, y la libera del dolor, el sufrimiento del pasado, las debilidades y a la vez la llena de la experiencia de paz verdadera y de amor espiritual. Desde esta nueva conciencia espiritual nuestra visión se amplía y nuestro corazón se expande, lo que nos permite poner en práctica el conocido dicho: Ama a tu prójimo como a ti mismo. El alma humana recupera su fortaleza original y es capaz de convertirse en un instrumento para el cambio.

Cuando amamos estamos compartiendo la forma más elevada de energía, que permite que el otro crezca y avance, sintiéndose protegido pero a la vez responsable de dar lo mismo que está recibiendo. El amor es el verdadero catalizador del cambio, no aceptamos cambiar por presión o por obligación, pero el alma humana no puede resistir un acto de amor puro que le llega al corazón. Las personas que han desarrollado este amor universal se convierten en un memorial y en un ejemplo en muchas generaciones posteriores.

Este amor espiritual no tiene expectativas, es simplemente la actitud de dar sin esperar el retorno. El amor es la expresión de un corazón generoso que siente misericordia hacia cada ser viviente y tiene el único deseo de dar lo mejor de sí mismo. Cada individuo con el que nos relacionamos recibe el beneficio de eso, sin esperar resultados inmediatos.

Hay la fe de que si damos amor recibiremos amor.

Hay la confianza de que los demás finalmente también abrirán su corazón y compartirán los hermosos tesoros que llevamos dentro.

Hay la convicción de que el amor prevalecerá y nos conducirá a la nueva sociedad que todos deseamos.

Hay la garantía de que Dios nos va a ayudar.

Solo podemos crear sociedades dignas y pacíficas cuando sus ciudadanos sean dignos y pacíficos y este cambio tenemos que asumirlo como una responsabilidad y un compromiso personal. Cuando yo cambio, el mundo cambia.

La alquimia cambia el hierro en oro, seamos como los alquimistas pero cambiemos la falsedad en verdad.