



BRAHMA KUMARIS

POLÍTICA SOBRE LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN RAJA YOGA Y LA SALUD MENTAL

1. Marco Institucional. La Asociación Brahma Kumaris tiene como objetivo promover la meditación Raja Yoga como herramienta para mejorar la calidad de vida del ser humano.

2. Alcance. La Meditación Raja Yoga se basa en el estudio, la reflexión, la concentración mental y la visualización con el fin de modificar pensamientos, sentimientos, emociones y comportamientos que difieren de los principios y valores que fundamentan el bienestar del ser humano, tales como la paz, el amor, la sabiduría, la felicidad y la fortaleza espiritual.

3. Dimensiones de la Salud Mental. La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

3. Aplicación de la Política. Esta política aplica para las personas adultas con capacidad de autodeterminación, interesadas en la práctica de la meditación Raja Yoga, dentro de las instalaciones de la Asociación Brahma Kumaris.

4. Principios Inspiradores de la Política. La política se basa en el respeto, la autonomía de las personas, la honestidad y la transparencia institucional, la individualidad, la inclusión y el deseo de contribuir a mantener y/o mejorar la calidad de vida de las personas.

5. Restricción para la Práctica de la Meditación Raja Yoga. Personas con trastornos mentales diagnosticados por un médico, que se encuentren en primera etapa de su tratamiento, en crisis aguda o aquellas personas que sin tener un tratamiento instaurado sus familiares o personas más cercanas refieren o notan cambios en su estado mental y/o emocional o alteración de su comportamiento habitual; deben abstenerse de abordar prácticas de Meditación Raja Yoga, excepto que haya autorización médica por escrito.

(1) <http://www.who.int/features/qa/62/es/>

(2) Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5^a ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishi