

Aprender a Meditar

¿Por qué la meditación ha sido una práctica clave en todos los caminos de sabiduría durante miles de años? Porque es el método más efectivo para acceder a nuestra sabiduría innata, para redescubrir la paz interna e incrementar nuestro potencial creativo. La meditación restablece el bienestar del ser, y una vez nuestro ser se encuentra bien de nuevo, todo lo que hagas tendrá éxito y será satisfactorio.

Como una forma de iniciar nuestra práctica de la meditación, tenemos que detener toda actividad por unos momentos, sentarnos tranquilamente y abrirnos a nuestro interior. Enfocar nuestra mente en un pensamiento puro y poderoso, por ejemplo: "Soy un alma, un ser espiritual, un ser de paz". Estabilizarnos por unos momentos en este pensamiento nos ayudará a transformar la visión de nuestra identidad. Sentir la luz hermosa y sutil que brilla como un punto de energía en el centro de nuestra frente. Sentir que soy esa luz, y que esa luz está llena de cualidades como el amor, el silencio, la fortaleza, la sabiduría... Dedicar unos momentos a la contemplación de esa luz y a esparcir vibraciones de buenos deseos y sentimientos puros hacia todas las almas del mundo.

Al meditar, mediante el poder de nuestros pensamientos concentrados y estables de paz podemos tocar las mentes y corazones de otros seres aunque estén a miles de kilómetros de distancia.

La medicación es para el cuerpo y la meditación es para el alma, es decir, para ti y para tu mente. Aprender cómo meditar es uno de los regalos más grandes que puedes darte. Practicar la meditación significa que sabes cuidarte y valorarte.

Copyright © 2004 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org
Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain