



Concentración y absorción

Un principio básico en el funcionamiento de nuestra consciencia es el de absorber las cualidades de aquello en lo que nos concentramos. Cuando la mente e intelecto se enfocan y concentran en algo, podemos acceder a la experiencia de las cualidades del objeto de nuestra concentración.

El método para concentrarnos en la meditación es la creación de pensamientos elevados y espirituales. Por ejemplo: "Soy un alma pura y pacífica, un ser de luz y de paz". A medida que nos enfocamos en tales pensamientos, las cualidades del alma pasan a primer plano de nuestra consciencia y empezamos a experimentarlas con mayor profundidad.

Es por ello que para nuestro progreso espiritual debemos ser cautelosos acerca de qué aspectos se convierten en el foco de nuestra atención. Si nos enfocamos en los defectos y las debilidades de las personas, empezamos a experimentarlos y a absorberlos. Pensar en los defectos de los demás nos vuelve más defectuosos. Cuando nos enfocamos en pensamientos débiles e inútiles acerca de alguna situación o reto que se nos presenta, el reto se convierte en un problema de mayores dimensiones, podemos incluso convertir esa situación en una montaña, difícil de franquear.

Por ello, la meta más elevada de la Meditación Raja Yoga es concentrarse en el ser supremo, el alma suprema, el océano del amor y de la paz. A medida que nos enfocamos en la energía suprema, el alma absorbe y experimenta las cualidades ilimitadas de amor incondicional, pureza y paz. El alma se diviniza, ya que se colorea profundamente con la energía más pura y elevada de Dios. Si experimentamos con la meditación diariamente y practicamos esta elevada unión espiritual, el alma se fortalece y se llena de luz y poder. De esta manera el alma se siente preparada y capaz para afrontar los retos de la vida con confianza y optimismo, consciente de que dispone de los recursos necesarios para tener éxito en desempeñar su papel con precisión.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2009 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org