

Conciencia del alma

En primer lugar, imaginemos lo que sería experimentar nuestro ser en su forma más elevada: el alma en su estado puro y original.

Mediante la meditación y la contemplación interior podemos trasladarnos de una conciencia a otra, desde la limitada y mundana, denominada "conciencia corporal", a una más desarrollada, sutil y espiritual, la "conciencia del alma".

Básicamente, la conciencia corporal es un estado en el que nos hemos olvidado de nuestro núcleo interno de divinidad y estamos bajo la influencia de la percepción limitada de nosotros mismos basada en nuestro cuerpo, rol, actividades y posesiones entre otros factores externos. En la conciencia del alma, ésta se siente distinta al cuerpo, mora en él, pero su naturaleza es diferente, un ser eterno de luz espiritual. En esta conciencia, también nos sentimos distanciados de toda la negatividad acumulada en el interior después de haber permanecido en la conciencia limitada y corporal durante un largo tiempo.

Permanecer en la conciencia del alma significa estar en la experiencia de nuestro estado original de divinidad. El alma se siente liviana, luminosa... ¡libre de ataduras! En este estado, el alma dice con convicción: " Soy la forma de la paz, el amor y la dicha". Cuando esta experiencia empieza a impregnar la imagen que tenemos de nosotros mismos, nunca más volveremos a decir: " Me siento afligido, estoy furioso, soy desgraciado". ¿Por qué? Porque el sentido de la palabra "yo" ahora ha cambiado por completo.

¿Quién soy yo? En base a la experiencia de la conciencia del alma, siempre que usemos la palabra "yo", sabremos exactamente de quién hablamos. "Yo, el alma, soy un hermoso y dulce punto de luz pura". Cada uno puede tener esta misma experiencia y comprobar la diferencia que existe entre esta conciencia elevada y la conciencia mundana basada en el rol y las limitaciones del cuerpo.

"Soy un alma eterna, un hermoso punto de luz resplandeciente brillando en el centro de la frente". Cuando el alma vuelve a hacerse consciente de "quién soy yo", experimenta su sentido de identidad auténtico, recuperando el auto-respeto elevado que le pertenece.

Copyright © 2002 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