

Conocer el alma es la base para la experiencia de la paz

¿En qué piensas cuando usas la palabra “yo”?

¿Qué es lo que viene a tu mente? ¿Tu nombre, o el nombre de tu país, o tu religión, o tu profesión? ¿Acaso piensas: “Soy un hombre, soy una mujer. Tengo esta edad”?

Estos aspectos están asociados sólo con el cuerpo. Es decir, son aspectos físicos y perecederos, muy diferentes del verdadero “yo”.

El verdadero “yo” es divino, un diminuto punto de luz pura, luz que es espiritual y única. Aunque el “yo” divino reside en el cuerpo físico, no forma parte del cuerpo. Es un punto de luz no-física, una luz llena con sentimientos de paz.

Ésta es una de las más importantes lecciones a aprender acerca de nosotros mismos, y se resume en la expresión “Om Shanti”.

“Om Shanti” significa, “yo, el alma, soy paz”.

Si usamos esta expresión de la forma adecuada, nos abre a un secreto interior: deseamos la paz porque la cualidad intrínseca del alma es la paz. Esto significa que nunca tenemos que pedir paz. Somos paz. Esta es la primera lección: cada uno de nosotros es un alma pacífica.

¿Puedes sentir esto? Inténtalo y observa qué sucede. Tómate unos momentos para decir, con sentimiento, “yo, el alma, soy paz. Om Shanti”

¿Puedes reconocerte a ti mismo?

Es debido a que perdemos la conciencia de quién somos en los papeles que interpretamos (madre, esposa, ingeniero, profesor, hijo...), que perdemos nuestra paz interior. Nos olvidamos de “Om Shanti”.

Somos almas eternas. Hemos existido siempre y siempre seguiremos existiendo. Existíamos mucho antes de que nuestro cuerpo tomara forma y seguiremos existiendo mucho después de que el cuerpo deje de existir.

Todos nosotros somos almas eternas, hijos de Dios, el alma suprema.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org