

Ejercicios de paz

Librarse de preocupaciones

Siéntate y empieza a escribir los problemas y las preocupaciones que te han afectado hoy. Intenta ver el proceso negativo de pensamientos que te ha comportado preocupaciones. ¿Se pueden ver estos problemas de otra manera? Escribe los sentimientos negativos que quedan en letras legibles, en un papel grande. Coge una papelerita y empieza a romper el papel en pedazos mientras piensas en la derrota de esta negatividad.

Este ejercicio tiene un valor simbólico. Sirve para hacer hincapié en el hecho de que alejar las preocupaciones es algo tan simple como escribirlas en un papel y romperlo. Después de sentirte simbólicamente libre, continúa de inmediato con el siguiente ejercicio.

Reflexión sobre la verdadera identidad

Siéntate cómodamente y sigue los pensamientos sugeridos. El objetivo es crear una atmósfera de paz...

Deja que los pensamientos se sucedan sin hacer ningún esfuerzo para impedirlo. Sé un simple observador del proceso –como si estuvieras en un tren y los pensamientos fueran escenas bonitas o feas, de ayer o de hoy, que pasan por la ventana. Tú no eres más que un pasajero.

Ahora, visualiza a este pasajero: ¿cómo es? Mira por las ventanas de la vida, las situaciones, los efectos de las acciones y reacciones. ¿Quién es este individuo capaz de examinar sus propios pensamientos?

Mira al observador, no como una forma física, sino como luz. Centrado en el propio mecanismo de pensar, que es el cerebro, en el centro de la cabeza, tu ser está brillando.

Empieza a concentrar tu energía en ti mismo. Deja los pensamientos de ayer, de hoy y de mañana, que están fuera de la ventana, y presta atención internamente a este ser de luz que está brillando en el centro de la cabeza.

Piensa:

Yo soy este ser luminoso... estoy ocupando mi cuerpo físico que es como mi vehículo... pero soy el conductor... soy diferente de mi coche... Es un vehículo muy valioso... Llegará el día en que el vehículo ya no funcionará... Tendré que marcharme, yo, el ser pensante, un pequeño punto de energía sutil, metafísica... y ahora soy consciente de ello, simplemente estoy irradiando luz desde el centro de la cabeza... He dejado todas las preocupaciones de la vida... En estos momentos sólo estoy concentrado en mi mundo interior... No tengo ninguna identidad física: ni hombre, ni mujer; ni joven, ni viejo; ninguna nacionalidad... se han eliminado todas estas máscaras... Yo soy sólo yo, sin las etiquetas físicas, sin los adjetivos que hablan del cuerpo físico, color, nación, religión... soy sólo un pequeño

punto de luz... Soy consciente de mi cualidad verdadera e intrínseca de paz... No tengo nada que ver con la confusión, la agresividad... Ellas no forman parte de mi estructura... Soy pacífico, tranquilo, lleno de amor, sabio, puro, poderoso... He dejado las corrientes, las restricciones, las etiquetas.

Copyright © 2007 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