

# El poder de la meditación

Para muchos, el tratar con las subidas y bajadas de la vida se ha vuelto muy cansino. La "batería" del alma se ha descargado y necesita recargarse. Pero, ¿cómo hacer esto?

Un método positivo es empezar a alimentar la mente con un flujo estable de pensamientos elevados. Esto quiere decir tener pensamientos acerca de Dios, de nuestra identidad espiritual y de qué valores, actitudes y comportamientos son los mejores para desarrollar.

Esto constituye la base de una forma muy natural de meditación, que se puede practicar con los ojos abiertos, en cualquier lugar, en cualquier momento. De hecho, pensamientos como éstos son tan naturales para el alma que no hace falta llamarlos meditación. Se trata de recordar quiénes somos realmente y hacerlo todo desde esta consciencia.

A través de este método nos liberamos de la cháchara habitual de la mente y nos sumergimos en el suave silencio que se encuentra más allá de ese continuo diálogo interno. Tal espacio, que refresca y restaura, realmente existe dentro de cada uno de nosotros.

El simple pensamiento de "¿Quién soy yo?" nos lleva hacia el interior. El visualizarnos simplemente como un punto de luz pura nos atrae más profundamente hacia ese silencio. En un momento podemos conseguir una experiencia de paz interior, y así sentimos cuán correcto y beneficioso es sentirse pacífico.

Simplemente necesitamos tomar consciencia de que sentirnos bien es sólo un tema de mantener la batería interna del alma recargada, y que ése es el objetivo de la meditación.



**Brahma Kumaris** World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)