

Meditación: el laboratorio de las experiencias

Meditación significa enfocar nuestra atención en aspectos de la verdad eterna. Cuando nos volvemos capaces de escuchar, la eternidad nos habla desde una multitud de fuentes.

Sentados en soledad frente al mar, es fácil sentirnos transportados por la inmensa energía del viento y de las olas hacia una dimensión más allá de las limitaciones del tiempo y del espacio. Contemplar la belleza y la complejidad de una flor nos devuelve sensaciones maravillosas sobre la creación. Observar las estrellas en una noche tranquila nos atrae a la experiencia de la inmensidad del cosmos.

El poder inconmensurable de la naturaleza refleja de alguna forma la enormidad de nuestra propia identidad eterna. Comprender y experimentar esa identidad es uno de los principales beneficios de la meditación.

La meditación Raja Yoga está considerada como una de las meditaciones más elevadas, no es casualidad que se denomine también el rey de los yogas. En esta meditación enfocamos nuestra atención hacia el interior a fin de tomar conciencia de nuestra identidad espiritual y vincular la mente con el Ser Supremo. De esta forma, experimentamos la belleza de nuestro propio ser interior y nos conectamos a un nivel profundo con nuestra verdad interna. Nos capacita para descubrir la relación eterna que hemos olvidado – o quizás convenientemente ignorado – desde que nuestros pensamientos se absorbieron en el mundo de los sentidos físicos.

Nuestro viaje interior comienza con un paso muy sencillo. Éste es visualizar la esencia de nuestro ser como una diminuta estrella, situada entre los ojos, a la altura del centro de la frente. Este es el “yo” interior que piensa, siente, sueña, comprende, interpreta y responde al mundo físico que le rodea. Una analogía es la lámpara de un minero, pero mientras que esa lámpara es un objeto físico, externo a su propietario, esta luz de la conciencia interior – la luz de yo, el alma – irradia desde un punto sin dimensiones.

Cuando permitimos que nuestra conciencia descansa en esta experiencia de la propia identidad como un punto de luz, empieza a despertar el recuerdo de una profunda interconexión con toda la vida que reside detrás de las diferencias físicas. Las preocupaciones mundanas pierden sentido, el ruido mental se reduce y resurge nuestra naturaleza más elevada. Esta experiencia se nutre de la manera más poderosa mediante el sentimiento y reconocimiento de que todos pertenecemos a la misma familia de la humanidad, hijos de un Padre Supremo o de la Semilla, aquél que ha sido conocido como Dios.

Copyright © 2006 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