

Meditación sobre la paz

Dirige la atención hacia tu interior. Toma conciencia de tus propios pensamientos. Toma las riendas de la mente y empieza a generar pensamientos pacíficos. Permite que cada pensamiento se llene de paz y después llena también con paz el espacio entre cada pensamiento. Toma conciencia de que la paz es la cualidad original de tu ser espiritual. Estás totalmente en paz contigo mismo. Tu mente es un vehículo de paz. Tu cuerpo es un templo de paz. Estás tan pacífico que los eventos externos y las circunstancias que te rodean no perturban tu paz. Piensa: Soy un ser espiritual, un alma hermosa llena con el poder de la paz.

Visualiza tu ser espiritual como un punto de energía brillante irradiando paz y armonía desde tu interior.

Los sentimientos pacíficos ahora fluyen desde tus pensamientos de paz. Toma conciencia de que ahora tu estado mental ha cambiado y se ha elevado. Puedes observar que internamente te sientes más fuerte, más vivo, más concentrado.

Ahora lleva tu atención hacia el Ser Supremo. Siente que Dios, el Océano de la Paz, te está haciendo señales. Visualízale como una hermosa y resplandeciente estrella espiritual. Desde el mundo del silencio, Dios te está llamando hacia Su Hogar, tu Hogar. Permaneces frente a Dios como si estuvieras frente a las orillas del océano. Las olas de la paz de Dios alcanzan tu mente, llenándola, llenando tu ser completamente. Eres sustentado, nutrido y fortalecido por la paz de Dios.

Permanece abierto al presente. Cada momento es como una semilla esperando florecer. Cada oportunidad para conectar con Dios demanda toda tu atención.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org