

## Meditación y emociones

¿Qué es una emoción? Es una energía que tiene fuerza y provoca movimiento en el interior del ser. Es la naturaleza del alma entrar bajo diferentes influencias, afectarse y colorearse por aquello con lo que está en contacto. La emoción es la reacción del alma al estímulo o la provocación. Madurez emocional significa comprender la sutileza de este proceso y desarrollar la habilidad interna de minimizar el impacto de las influencias desestabilizadoras en nuestro interior.

Una forma de hacerlo es tomar consciencia y recordarnos con consistencia que todos los eventos, actividades y comportamientos de las personas son percepciones sensoriales. De esta manera, el efecto de tales situaciones sobre el ser disminuye y la percepción de que son agradables o desagradables, beneficiosos o perjudiciales también deja de tener tanto impacto. La neutralidad frente a los diferentes estímulos y provocaciones nos permite mantener estabilidad interna y permanecer centrados más fácilmente.

Desde tal introversión es más fácil también orientar nuestro intelecto, nuestra atención, hacia el Ser Supremo y absorber sus virtudes, cualidades y poderes. Disfrutarlos y dejar que nutran nuestro espíritu.

Cuando absorbemos el impacto del mundo sensorial indiscriminadamente, nuestra energía interna disminuye, mientras que las cualidades de la Fuente Suprema nos llenan de poder interior. Entonces las influencias cambiantes y oscilantes del mundo material no nos hacen caer en su órbita. No nos sentimos en un buen estado un momento y afectados al siguiente

La práctica de la meditación gradualmente consolida y facilita nuestro estado de neutralidad en relación al mundo exterior. Conociendo y aplicando estos secretos, nuestra vida se vuelve más estable y feliz.



**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)