

Práctica de la conciencia del alma

Cuando nos consideramos un ser espiritual, un alma que se expresa a través del soporte del cuerpo físico, se produce un profundo y beneficioso cambio de conciencia.

Algunos pensamientos que nos ayudan a experimentar nuestra identidad espiritual son: Soy un alma y tengo un cuerpo. Soy un ser no físico, eterno y con la capacidad de trascender las limitaciones del mundo físico. Me expreso de diferentes maneras a través de mi cuerpo, pero tengo una existencia no limitada al mismo. Es decir, el cuerpo constituido por átomos y moléculas de materia, tiene una naturaleza temporal, pero no así yo, el alma, el ser espiritual. Mi naturaleza es eterna, soy un ser de luz espiritual, no físico. Diversas imágenes nos pueden ayudar a fortalecer la conciencia de que yo, el alma, soy distinta de este cuerpo físico. El conductor y el coche son dos aspectos diferenciados. Ser un buen conductor requiere gran atención y la habilidad de usar el acelerador, los frenos, las marchas y el volante con precisión, a fin de estar plenamente en control del vehículo y evitar colisiones.

De la misma forma, a medida que nos movemos por la vida, necesitamos mantener en orden nuestras facultades mentales y físicas. Si usamos nuestros pensamientos y sentidos de la manera correcta, nos servirán bien, y nos llevarán a dondeelijamos. Si permitimos que nos controlen, sin embargo, es posible que se produzcan accidentes.

Cuando somos conscientes de nosotros mismos como un alma, y nuestro cuerpo como un vehículo a través del cual experimentamos la vida, estamos en una posición mucho mejor para interpretar y valorar nuestras experiencias que si nos identificamos con el cuerpo.

Por ejemplo, cuando miramos a través de nuestros ojos, no necesitamos absorber todas las imágenes e informaciones que nos llegan. Podemos elegir absorber lo que nos pueda ser de utilidad, y no registrar las imágenes que nos distraigan. Nuestro viaje se va a desarrollar con más seguridad actuando de esta manera, en contraste a cuando nuestros sentidos son atraídos constantemente hacia diferentes direcciones.

Queremos usar nuestros sentidos de forma positiva, como su amo, de manera que nos ayuden a generar un estado de ánimo satisfactorio, que nos conduzca a la benevolencia, la verdad y la armonía, en lugar de la autocomplacencia y el conflicto.

Entonces el riesgo de colisionar con otras personas se reducirá.

Como conductores de nuestro vehículo, el cuerpo, también aprendemos a controlar los sentimientos que se expresan a través de los ojos y de las palabras. Cuando tales sentimientos se mantienen positivos, llenos de consideración y respeto, eso también favorece que nuestro viaje sea tranquilo y agradable.

Cuando permanecemos alertas y conscientes de esta manera, nuestras acciones nos acercan a nuestra verdad y somos capaces de compartirla con aquellos que nos rodean. Cuando perdemos la conciencia aunque sea por un momento, hay peligro. Si erupcionan los malos sentimientos y se expresa la negatividad, se plantan las semillas del conflicto y se desperdician el tiempo y la energía.

Ofrecemos ahora unos pensamientos para experimentar como una meditación:

Sentado tranquilamente, visualizo mi identidad eterna, el ser de luz, el punto de conciencia, en el centro de mi frente... Me doy cuenta de que yo soy el ser al mando de este vehículo físico, el cuerpo... Soy el ser que posee conciencia... Creo el pensamiento de paz en mi mente, con el entendimiento de que la paz es mi estado natural... Permito que este pensamiento llegue a lo profundo de mi ser, de manera que conecto con la paz que hay en mí... A medida que miro hacia el mundo, comparto esta paz... A través de mis ojos, transmito rayos de luz y de paz... Yo, como el conductor de este vehículo, en la conciencia de ser el dueño de mis sentidos, decido que las palabras que usaré serán benevolentes y pacíficas... Y las acciones que realizaré serán un medio para compartir la paz que estoy experimentando.

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