

Práctica de la meditación

Siéntese en una postura cómoda con la espalda derecha. Puede hacerlo en un cojín en el suelo, con las piernas cruzadas o, si esta postura le resulta incómoda, en una silla. Elija un lugar tranquilo, alejado del ruido o de cualquier distracción visual. Puede poner una música tranquila de fondo si eso le ayuda a crear una atmósfera suave y relajada. Sitúe este texto a la vista y lea las siguientes palabras despacio y en silencio. Trate de experimentar y visualizar las palabras en su mente de manera que empiece a sentir lo que se describe.

PENSAMIENTOS PARA MEDITAR

Imagino que nada existe fuera de esta habitación... Me siento totalmente aislado del mundo exterior y libre para explorar mi mundo interno... Dirijo mi atención hacia el interior, concentrando mi energía del pensamiento en el centro de la frente...

Siento una sensación de desapego respecto a mi cuerpo físico y a mi entorno físico...

Me hago consciente de la calma que reina a mi alrededor y en mi interior...

Una sensación de paz natural empieza a adueñarse de mí...

Me invaden oleadas de paz, despojándome de cualquier inquietud y tensión que pueda albergar mi mente...

Me concentro en esas sensaciones de profunda paz... sólo paz...

Soy... paz...

Paz es el verdadero estado de mi ser... Mi mente se sosiega y se despeja...

Me siento cómodo y contento... al haber regresado a mi conciencia natural de paz...

Permanezco sentado un rato, disfrutando de esa sensación de tranquilidad y serenidad...

Hágase el propósito de practicar repitiendo esos pensamientos u otros parecidos durante diez minutos, al menos dos veces al día. El mejor momento es por la mañana, después de lavarse o ducharse, antes de iniciar las actividades cotidianas. Otro buen momento es a última hora de la tarde, cuando haya concluido sus actividades cotidianas. A lo largo del día, mientras lleva a cabo dichas actividades, no deje de recordarse a sí mismo:

"La paz es mi verdadera naturaleza".

Mientras continúe practicando esta meditación, más fácilmente surgirán en su mente pensamientos positivos y sosegados, y la paz mental se irá haciendo cada vez más natural.

Copyright © 2005 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