

Propósito de la meditación

La meditación satisface muchos propósitos. La meditación restablece la consciencia espiritual y el poder y fortaleza en el alma humana. Cada alma, a mayor o menor nivel, está espiritualmente agotada en estos momentos. La pérdida de energía espiritual y pureza ha generado defectos en la personalidad, daños en la capacidad de discernir y crisis de valores. La disciplina de la meditación entrena la mente haciéndola estable y elevada. Entonces el alma puede volar hacia la dimensión espiritual y disfrutar de la dicha de la comunión con Dios, el Ser Supremo y restablecer las virtudes, poderes, cualidades y sabiduría que ha perdido.

Desde una perspectiva espiritual, podemos ver que todos los problemas que afectan a la humanidad – políticos, económicos, de salud, sociales, educativos, culturales, psicológicos, etc. – tienen su origen en los defectos y deficiencias del carácter de las personas. Estos defectos surgen de la falta de poder espiritual en el alma y esta debilidad del alma se produce por el alejamiento del ser verdadero y de Dios. Cuando una persona está meditando restablece el contacto con el ser interior verdadero y con la consciencia del ser como un alma, y mediante esta transformación de conciencia (de una consciencia física, limitada y gobernada por el ego falso a una consciencia espiritual, elevada y llena de auto-respeto) se hace posible el contacto y la comunión con el Alma Suprema, la fuente de todas las cualidades y poderes.

A medida que meditamos, el alma absorbe en su interior el poder divino que la rejuvenece y le devuelve todas sus cualidades y poderes perdidos. La mente se vuelve clara y fuerte, capaz de pensar de manera lógica y consistente, y la brecha entre nuestros pensamientos y acciones se va estrechando. El entendimiento y juicio del alma se vuelve más diáfano y preciso. El alma renuncia el hábito de actuar en contra de su discernimiento y desarrolla mayor honestidad y coherencia.

Mediante la meditación, la calidad de nuestras acciones se va equiparando progresivamente a las cualidades y virtudes originales del alma. Esto fortalece nuestra pureza, integridad y generosidad. Es una ley espiritual que la práctica de la meditación es esencial para generar un desarrollo verdadero y duradero de nuestro carácter.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org