



¿Quién soy yo?

Una observación profunda y consciente de mi realidad me revela que soy algo diferente a las acciones que realizo, al rol que interpreto y al soporte físico que utilizo. Soy sutil, un ser espiritual, que se expresa a través del traje del cuerpo. De la misma forma que un actor interpreta un papel sobre el escenario, yo, el alma, interpreto mi papel único sobre el escenario ilimitado del mundo.

¿Cuál es la naturaleza y la forma del alma? El ser es energía sutil y se manifiesta a través de los pensamientos, la conciencia y la acción. Cuando nos alejamos de la experiencia del amor y la paz, empezamos a sentirnos incómodos e intranquilos. Esto es debido a que esas cualidades son parte de nuestra naturaleza intrínseca, son parte de lo que somos. El alma es amor, luz, paz y sabiduría.

Con este entendimiento podemos prepararnos para experimentar nuestro mundo interno.

Sugerimos a continuación unos pensamientos para enfocar nuestra mente e intelecto en una meditación:

Pienso acerca de mí mismo como un ser de luz
Soy energía espiritual viviente y consciente
Un resplandeciente punto de luz
Una estrella de conciencia pura
No soy mi cuerpo
Ni mi papel
Soy energía espiritual, viviente y consciente
Un punto de luz que irradia paz... soy energía de paz
Un ser de luz y de paz
Om Shanti

Om Shanti significa literalmente "soy un alma de paz" y es una manera de concluir la meditación, dejando que la experiencia se asiente en nuestro interior. Es recomendable iniciar el día con un ejercicio de meditación como éste, para crear una conciencia elevada antes de entrar en el campo de la acción.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2009 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org