

## Raja Yoga

La meditación Raja Yoga está relacionada con la dimensión espiritual de nuestra vida interior. Es un proceso que nos permite elevar nuestra consciencia, pasando de una consciencia limitada y vinculada al mundo físico de los sentidos a la consciencia del alma, que nos conecta con nuestra luz divina interior. El alma es quien da vida a la forma física y es responsable de las acciones que realizamos a través del cuerpo.

La meditación supone un esfuerzo sutil continuo y progresivo para permanecer en ese estado del ser y a partir de ahí, llevar nuestra consciencia y pensamientos más allá de la dimensión física hacia la dimensión espiritual, no-material, de pureza y silencio donde podemos conectar y experimentar a Dios, el Alma Suprema. Esto requiere silencio en la mente, concentración y pureza de pensamiento. Para ello, la posición mental corresponde a la metáfora de la flor de loto: desapego y equilibrio.

El contacto consciente del alma con el Alma Suprema, el océano de todas las cualidades espirituales, es el foco sagrado de atención. La atención y concentración se dirige a esa Fuente Divina. Una vez orientamos la atención hacia Dios de esta manera, es posible establecer una conexión, cultivar una relación y absorber en nuestro propio ser las cualidades, virtudes y poderes divinos.

La práctica del Raja Yoga también nos mantiene alertas y conscientes de las diferentes trampas e ilusiones de la consciencia material de forma que nos damos cuenta del momento en que nos desplazamos de la consciencia del ser auténtico al ego falso. El Raja Yoga también nos permite acumular poder interior para realizar acciones elevadas.



**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)