

Reflexión sobre la verdadera identidad

A continuación, te ofrecemos un ejercicio de reflexión en silencio enfocado en experimentar la verdadera identidad.

Siéntate cómodamente y sigue los pensamientos sugeridos. El objetivo es crear una atmósfera de paz...

Deja que los pensamientos fluyan sin hacer ningún esfuerzo para impedirlo. Sé un simple observador del proceso – como si estuvieras en un tren y los pensamientos fueran escenas bonitas o desagradables, del pasado o de hoy, que van pasando por la ventana. Tú no eres más que un pasajero.

Ahora, visualiza a este pasajero: ¿cómo es? Mira por las ventanas de la vida, las situaciones, los efectos de las acciones y reacciones. ¿Quién es este ser capaz de examinar sus propios pensamientos?

Mira al observador, no como una forma física, sino como luz. Centrado en el propio mecanismo de pensar, que es el cerebro, en el centro de la cabeza, el ser (tú) está brillando.

Empieza a concentrar tu energía en ti mismo. Deja los pensamientos de ayer, de hoy y de mañana, que están fuera de la ventana, y presta atención internamente a este ser de luz que está brillando en el centro de la cabeza.

Piensa:

Yo soy este ser luminoso... este radiante punto de energía... estoy ocupando mi cuerpo físico que es como mi vehículo... pero soy el conductor... soy diferente de mi coche... Es un vehículo muy valioso... Llegará el día en que el vehículo ya no funcionará... Tendré que marcharme, yo, el ser pensante, un pequeño punto de energía sutil, metafísica... y ahora soy consciente de ello, simplemente estoy irradiando luz desde el centro de la cabeza... He dejado todas las preocupaciones de la vida... En estos momentos sólo estoy concentrado en mi mundo interior... No tengo ninguna identidad física: ni hombre, ni mujer; ni joven, ni viejo; ninguna nacionalidad... se han eliminado todas estas máscaras... Yo soy sólo yo, sin las etiquetas físicas, sin los adjetivos que hablan del cuerpo físico, color, nación, religión... soy sólo un pequeño punto de luz... Soy consciente de mi cualidad verdadera e intrínseca de paz... No tengo nada que ver con la confusión, la agresividad... Ellas no forman parte de mi estructura... Soy pacífico, tranquilo, lleno de amor, sabio, puro, poderoso... He dejado las corrientes, las restricciones, las etiquetas.

Lo que acabas de hacer es indagar un poco en la experiencia del verdadero ser, alguien que puede observar, dirigir y experimentar los pensamientos. Te sugerimos que ahondes en esta experiencia y anotes las experiencias en un diario. Imagina cuán beneficioso sería empezar el día con este estado de conciencia, y detenerte de vez en cuando durante el día para volver a este estado de conciencia del auténtico ser.

Copyright © 2007 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