

## **Soy un alma**

---

El primer paso en el camino del conocimiento espiritual es comprender y experimentar "quién soy yo". Ello implica darnos cuenta de la diferencia entre el soporte material (el cuerpo) y el ser viviente que lo anima y se expresa a través de él (el alma). Yo soy el alma, el ser de luz, que reside en el centro de la frente, y que opera y se expresa a través del instrumento del cuerpo físico. La forma del alma es la de un punto de luz. Yo, el alma, en el estado de auto-soberanía, soy quien gobierna mis pensamientos y sentimientos, así como las acciones que realizo a través del cuerpo.

A continuación ofrecemos un ejercicio de meditación con el que experimentar la forma y cualidades del alma. Enfocándonos y concentrándonos en los pensamientos que siguen a continuación podremos experimentar el estado de la conciencia del alma.

*Ahora aparto la atención de mis órganos físicos... mantengo los ojos abiertos... mi cuerpo está tranquilo.  
Centro la energía mental en mí mismo... en el ser interior... a medida que disminuye la atracción que sobre mí ejercen los pensamientos referentes al mundo exterior... empiezo a tranquilizarme.  
Estoy pensando, recordando y observando mi ser original... Soy un punto de luz... un punto de energía viviente y consciente... la energía vital que infunde fuerza al cuerpo.  
Soy una luz inmaterial... un alma eterna... que piensa, decide, actúa, observa y recuerda... Realizo acciones a través de este cuerpo... Observo los resultados de mis acciones... Yo soy el actor, mi cuerpo es el disfraz. Yo soy el conductor. Mi cuerpo es el vehículo.  
Me concentro en este único pensamiento... el de ser un punto de energía vital... de brillante luz... a medida que mis pensamientos se centran me lleno de poder... Me vuelvo ligero... como si flotara... y experimento una profunda e intensa paz... Siento una absoluta paz.*

Om Shanti

---

Copyright © 2008 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.  
08009 Barcelona  
T. 34 93 4877667 / 7874  
Fax 34 93 4877638  
E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)  
Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)