

Observar los pensamientos

El silencio no es sólo ausencia de sonido, sino también quietud de la mente. Te invitamos a experimentar un ejercicio sencillo y práctico sobre la habilidad de dirigir los pensamientos y crear un espacio de silencio en el interior.

Siéntate cómodamente en una silla, o en el suelo con las piernas cruzadas. Si quieres puedes cerrar los ojos, por lo menos hasta que logres fijar el pensamiento. Si quieres mantenerlos abiertos, elige un punto delante de ti para enfocarlos y parpadea con normalidad. Puedes poner una música suave de fondo para relajar el ambiente, y asegúrate de que no te molesten mientras dure el experimento.

Toma conciencia del momento y el lugar presentes. Quizás escuches la música, tu propia respiración, otra gente, el canto de los pájaros, o el tráfico. El mundo entero está ahí fuera. Sabes que estás involucrado en muchas situaciones: la familia, el trabajo, etc. Es como si el mundo continuase girando normalmente, pero tú te has detenido unos minutos y te has convertido en un mero observador. Sabes que en este momento nada ni nadie puede inmiscuirse.

A continuación, presta atención a tus pensamientos. Así como puedes observar lo que ocurre a tu alrededor, también puedes examinar tus pensamientos. Considera la mente como un escenario, y los pensamientos, ideas e imágenes, como actores que entran y salen de él. No intentes eliminarlos ni luchar contra ellos: déjalos ir y venir mientras percibes cómo nacen, qué experimentas con ellos e incluso el proceso mismo de observación. En este momento tiene lugar uno de los mayores descubrimientos: si puedo observar mis propios pensamientos, yo no soy ellos; soy el pensador, no los pensamientos.

Concentra toda tu atención en el centro de la frente, en ese punto entre las cejas que puede considerarse como el lugar donde reside la conciencia, desde donde diriges tu vida, tus acciones, tus palabras. Todos los cabos sueltos convergen en un punto. Ese punto en el cual todo se concentra eres tú, el ser. Tú eres un punto, una fuente de energía consciente de tu propia existencia. Considera la mente como un escenario, y los pensamientos, ideas e imágenes, como actores que entran y salen de él.

Ahora, en lugar de limitarte a observar los pensamientos, fíjate en lo que sucede cuando empiezas a crearlos conscientemente, de una forma ordenada y siguiendo esta línea de pensamiento:

Soy un punto de energía consciente y radiante. Me siento increíblemente bien conmigo mismo, desapegado. Siento profundamente mi poder

interior. Es asombroso experimentar que en realidad soy esta forma concentrada de energía metafísica que ahora mismo está creando este pensamiento. A medida que me concentro en los pensamientos, éstos empiezan a hacerse más y más lentos. Cuanto más los controlo, mayor poder espiritual siento. En este estado de profunda calma, empiezo a sentir mis cualidades innatas de paz, amor, felicidad, verdad, pureza, poder espiritual...

Como si yo fuera un pequeño faro luminoso en medio de las cejas, irradío la luz de estas cualidades. Me convierto en alguien que tiene todas estas cualidades y envío rayos de luz que llenan el cuarto, que inundan todo. Me doy cuenta de que soy la fuente de paz necesaria para transformar lo que quiero. Ahora entiendo que la paz que siento es mía, que existe en mí.

Paso unos momentos más disfrutando la experiencia y regreso lentamente a la conciencia del mundo exterior.

Lo que acabas de hacer es indagar un poco en el 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