

Ejercicio para elevar la mente

La mente usa la imaginación para crear. ¿Cómo hacer entonces, para que la mente, como herramienta de trabajo, use esta imaginación para que nos ayude en nuestro camino de realización interna?

Aparte de la imaginación, hay gente que es muy buena visualizando. A los que les gusta visualizar les ayuda mucho encontrar una forma genuina, visual, a la cual aman con más intensidad, como por ejemplo, Jesús, la Virgen María, Sai Baba, Buda, La Madre Teresa, cualquier concepto de Dios que se les represente como aquel que los eleva en pensamiento, cualquier ser específico, cuya sola imagen visualizada ya nos lleva directamente a ese amor contemplativo.

Imagina entonces a ese ser de luz como tu compañero perpetuo. Durante todo el día. Se levanta contigo, te toma de la mano. Escucha permanentemente tus diálogos, interactúa en tu vida. Entonces, vas a pensar muy bien, antes de engañar, de mentir, de hacer sufrir, porque ese ser, que para ti es la imagen más elevada del amor y la virtud, va a estar contigo genuinamente todo el tiempo. No debería haber más secretos. También puedes mantener un diálogo continuo con ese ser que elegiste, que, en definitiva, es un diálogo con tu propia conciencia, contigo mismo, en tu estado de más alta sabiduría.

Se ha probado que esa visión imaginaria se vuelve real. Y, de pronto, vas a empezar a responderte, porque te respondes a través de ese ser en ti cosas que nunca te hubieras atrevido a tratar en tu vida. Vas a encontrar una gran liberación en esos diálogos. Lo que logran es sintonizarte con tu voz interior, con tu conciencia, fuente de sabiduría, claridad y verdad. Con esa imagen, estás corporizando lo que siempre tuviste adentro.

Entonces, necesitas de esa visualización física exterior, para saber que la verdad siempre estuvo en ti. Puedes hacer esto durante un buen tiempo y verás que va a ser tan intenso el amor que se empieza a desarrollar en ti, por esa otra forma divina, que eres tú mismo. De allí a entender que es el mismo profundo amor que estás sintiendo por ti, hay un sólo paso. La sensación es magnífica. Ya nunca más hay distancia ni separación, ya es parte tuyo, es lo interno del ser, que es amor todo el tiempo. Lo único que tienes que hacer es recordarlo en cada situación, que se presente, hasta que se convierta en tu estado natural y manifiesto.

Fuente: <http://espiritualidaddiaria.infobae.com/un-ejercicio-sanador-para-elevar-la-mente/>