

ADORACIÓN Y MEDITACIÓN INTRODUCCIÓN

1

Buenas tardes a todos, queridos hermanos y hermanas, buscadores de la Verdad. Gracias por compartir este trabajo, estas reflexiones, sobre la adoración y también sobre la meditación.

Ya hace tiempo hice un breve trabajo al respecto, que incluía también la oración, pero ahora, en esta ocasión lo he ampliado en lo que se refiere a la adoración y la meditación; sobre todo he buscado mucho más en las profundidades del conocimiento, de la sabiduría, que nos brinda la quinta revelación: *El libro de Urantia*.

Al principio, cuando Ricardo Nieto me pidió el título de este trabajo, incluía los tres temas: Adoración, Oración y Meditación; sin embargo, y debido sobre todo a lo extenso del tema, tuve que desestimar incluir en esta charla-conferencia lo referente a la oración, ya que de por sí es un tema amplio y por sí solo es motivo de un trabajo aparte. Y este inconveniente ha desembocado “casualmente” en lo que tenía que ser el trabajo: adoración y meditación, que tienen mucha relación y van muy unidas, como veremos a lo largo de la charla.

Son varios los documentos que en mayor o menor medida tratan sobre los temas que nos ocupan hoy, bien contándonos la evolución histórica en nuestro planeta, sobre todo en lo referente a la adoración, bien a través de la aportación de los distintos seres espirituales que intervienen en esta revelación de época, o bien a través de las enseñanzas de Jesús de Nazaret, nuestro soberano e Hijo Creador Miguel de Nebadón.

Para abordar el análisis de estos conceptos y sus diferencias, he querido ayudarme de algunas imágenes, que como apoyo pedagógico nos van a acompañar a lo largo de mi exposición; entre otras cosas, para no hacerla tan pesada. En las transparencias que irán apareciendo quedará extractado, resumido por así decirlo, lo principal de lo que vaya diciendo con mis palabras.

Después de una hora aproximadamente que durará mi conferencia virtual, pasaremos a un coloquio, en el cual podéis participar todos, dar vuestra opinión sobre estos temas aportando lo que estiméis oportuno.

En primer lugar, y siguiendo el orden del título de esta charla, vamos a abordar el tema de la adoración. Primero siguiendo un breve y resumido recorrido evolutivo de ésta en *Urantia*, es decir, su origen e historia; luego, tratando de explicar qué es la auténtica adoración según los propios reveladores y mi comprensión de ella, y también lo complementaré con algunas valiosas enseñanzas del Maestro sobre este tema.

LA ADORACIÓN

Para abordar la evolución de la adoración, el documento principal y más recomendable es el 85. *Los orígenes de la adoración*. Donde a modo de resumen, extraigo lo que he considerado más interesante:

- 2 Nos dicen los reveladores que las manifestaciones de tipo religioso de los hombres primitivos se originaron debido a sus miedos y, a diferencia de los animales, junto a la capacidad de imaginar, de la ilusión. Y que los tipos de adoración más básicos, más inferiores, comenzaron antes de que se pudieran formular conceptos sobre el presente y el más allá, que se pudieran denominar religión. Es decir, este impulso primitivo de adoración surgió antes de la religión propiamente dicha.
- 3 A lo primero que adoró el hombre primitivo fue a la naturaleza. Empezando por las piedras, llegando a tener muchas tribus su propia piedra o piedras sagradas, que convirtieron en objeto de adoración. Después se pasó a las colinas, siendo éstas incluso morada de los dioses. Creó una división de la adoración, asignando un espíritu para los árboles, los lagos, la lluvia y muchos otros fenómenos naturales.
- 4 Se adoraron algunas plantas de las que se obtenía licor, ya que el estado de embriaguez se consideraba un estado divino. Curiosamente, *El libro de Urantia* nos dice que en los tiempos modernos se las llama bebidas “espirituosas”. Estamos hablando de primeros del siglo XX (cuando se transmitió la revelación) y yo, al menos, hasta hace muy poco, no había oído este calificativo que se ha puesto de moda nuevamente. Calificativo que sin duda ha sido rescatado del pasado más reciente.
- 5 También, cómo no, los árboles desempeñaron un papel importante en la adoración tribal. Tanto plantas como árboles eran venerados por sus poderes medicinales. Y por supuesto, en casi todo el mundo existió el culto al *árbol de la vida*.

También se adoró, y se adora actualmente en algún lugar de la Tierra, a los animales. En el sur de Asia su origen se debe a la creencia de que el alma humana volvía a la Tierra en forma de animal. Todos los pueblos han considerado algún tipo de animal como sagrado. No nos vamos a extender en esto, que es de sobra conocido.

- 6
- Hay que decir que, como sabemos, la evolución de la humanidad en general, y de la adoración en particular también, no ha seguido un patrón progresivamente homogéneo en todas las razas y lugares de Urantia. No tenemos más que ver las diferencias aún existentes hoy en día en diferentes aspectos, costumbres, creencias, que dicen mucho del avance de los diferentes pueblos.

7

Los cuatro elementos básicos de la naturaleza: tierra, agua, aire y fuego han sido, cómo no, objeto de adoración. Por ejemplo: la mente primitiva se impresionaba con las aguas en movimiento, torrentes y ríos, cuyo movimiento era asignado a los espíritus con poderes sobrenaturales. Fíjense en lo que ocurre en este ejemplo, que es una constante en la historia de la adoración, ¿Qué hay detrás de todo esto? Sencillamente ignorancia. El no comprender la ley de la gravedad, que hace descender el agua hasta buscar el nivel del mar. Esto hace que lo inexplicable se convierta en objeto de adoración, y esto ha sido y es así a lo largo de la historia de la humanidad.

8

Se puede considerar cierto avance cuando el hombre comenzó a adorar los cuerpos celestes, el Sol, la Luna y las estrellas. Qué decir de la adoración al astro rey que desembocó en el culto mitraico posterior. El culto a los astros ha tenido mucha influencia en nuestra cultura, sólo tenemos que dar un repaso al origen de los nombres de los días de la semana, y desafortunadamente aún sigue teniéndola con la astrología, pero éste es otro tema.

9

Después de haber adorado todo lo que existía en la superficie del planeta y en el cielo, el hombre también se adoró a sí mismo, más concretamente a las personas que consideraba extraordinarias o incluso sobrehumanas; casos como los epilépticos, los lunáticos, etcétera, eran adorados por la gente normal, curiosamente. El punto culminante de la adoración del hombre por el hombre fue la imposición de los gobernantes a ser adorados por sus súbditos, justificándolo por el hecho de su descendencia divina. Y esa adoración se dio también en los dioses fantasmas con supuesto origen humano.

10

Esta adoración a los objetos de la naturaleza y a las cosas en general nos puede parecer irrisoria e incluso ridícula hoy día, más sin embargo, es una práctica aún existente, más extendida de lo que pensamos.

Podría haberme extendido mucho más en todas estas formas de adoración, pero francamente creo que no es necesario. Todos nos hacemos una idea de lo que sucedió y sigue sucediendo en nuestro planeta al respecto.

11

Pero por otro lado, cabría preguntarse si todo este proceso evolutivo de adoración en sus distintas fases es necesario, imprescindible. ¿Forma parte de una progresión natural y prevista necesaria? Y si es así ¿por qué? ¿Para qué?

Para responder a estas preguntas, el documento o mejor dicho sección de *El libro de Urantia* que mejor lo explica es la sección 7, "Los ayudantes de la adoración y la sabiduría", del mismo documento 85.

12

Aquí se nos dice que este impulso a la adoración en las mentes primitivas, que al parecer surgió de forma espontánea, era debido a la influencia del sexto espíritu ayudante de la mente: el de la adoración. Aunque lo que motivó al hombre primitivo a adorar fue el miedo animal, ese miedo a lo desconocido, a los fenómenos inexplicables para esas mentes salvajes, el sexto espíritu

ayudante de la mente fue el que generó el impulso a la adoración, y sigue ejerciendo esa influencia hoy día.

13

Ese impulso a la adoración, cuando es dirigido por el séptimo espíritu ayudante de la mente, el de la sabiduría, empieza a convertirse en la verdadera religión, la cual consiste en la adoración al Dios de la naturaleza, al Creador de todo lo existente, al Hacedor de todas las cosas, ampliando y mejorando el concepto hasta llegar al Dios Padre. La adoración va evolucionando gracias a ese espíritu de la sabiduría -al pensamiento meditativo y experiencial- según explica este mismo párrafo; y aunque ese espíritu de la sabiduría es algo más extenso en definición, fíjense como lo concreta en este calificativo: **pensamiento meditativo y experiencial**. Esto nos deja ya una semilla para la segunda parte de esta presentación que trata sobre la meditación.

14

Queridos hermanos, después de ver un breve recorrido sobre el origen y la historia de la adoración en Urantia, vamos a tratar de analizar su verdadero significado, cuál es su concepto más elevado, porque he hablado hasta ahora de los comienzos de la adoración en el ser humano de este planeta desde que empieza a tener conocimiento de si mismo; y actualmente puede ser que, en ciertos lugares del planeta, de forma desigual o para ciertos grupos de personas, el acto de la adoración haya evolucionado algo más respecto a lo que aquí he expuesto, pero realmente ¿cuál es el concepto ideal de la adoración? ¿Cuál es su significado más profundo? En definitiva, ¿en qué consiste la verdadera adoración? O dicho de otra manera: ¿cuál es la forma de adoración que tarde o temprano debemos practicar?

15

Buscando en la quinta revelación, creo que si hay algún documento o sección que expresa mejor este concepto en su expresión más sublime y perfeccionada es en el documento 27, que trata del ministerio de los supernafines primarios, concretamente en su séptima y última sección, titulada: "Los Conductores de la Adoración". Explica la adoración tal como la enseñan a llevar a cabo estos supernafines primarios en el Paraíso, nada más y nada menos que en el Paraíso. Allí estos seres enseñan y dirigen la adoración al Padre, y es que incluso allí, cuando ya prácticamente se es perfecto, la adoración no se ejecuta de una forma perfecta. Hay que aprender, hay que perfeccionar la técnica de la adoración.

16

Fíjense cómo definen la adoración nuestros reveladores, concretamente un Perfeccionador de la Sabiduría, en estas páginas: *la adoración es el acto consciente y gozoso de reconocer y de admitir la verdad y el hecho de las relaciones íntimas y personales entre los Creadores y sus criaturas. Es un acto que alcanza finalmente la gloria de la delicia experiencial más elevada y el placer más exquisito que conocen los seres humanos.*

Al parecer, en el Paraíso la adoración se convierte en la primera pasión y la que más domina a los seres que llegan a esa Isla Eterna. Anteriormente a través de Havona, esta pasión fue creciendo y en el Paraíso es necesario dirigirla y controlarla. Fíjense cómo será que nos dicen que todos los seres ascendentes disfrutarían permaneciendo para siempre en la actitud de adoración. Y nunca se

17

le pide a ningún ascendente que haya logrado el Paraíso que emprenda las tareas del servicio eterno sin que haya alcanzado la plena satisfacción en la adoración. Este es el privilegio más elevado, pero también el deber primero de todas las inteligencias. Nuestro revelador hace incluso una comparación de lo que significa la adoración para un alma perfeccionada del Paraíso, comparándolo con lo que el entretenimiento significa aquí para nuestra mente agotada, aunque lógicamente la adoración es mucho más que un entretenimiento en el Paraíso, es la alegría suprema de la existencia en el Paraíso.

18

Bien, pero a pesar de que la forma de adorar allí es totalmente incomprensible para nosotros, se nos dice que aquí abajo podemos empezar a apreciar su espíritu.

Para ahondar más en lo que es la adoración, vamos a analizar algunas de las cosas que dijo Jesús de Nazaret en sus enseñanzas a sus seguidores sobre la adoración, concretamente en el documento 143 *La Travesía de Samaria*, al final de éste, en la última sección titulada "Las enseñanzas sobre la oración y la adoración", en unas conferencias nocturnas en el monte Gerizim:

19

Empieza diciendo: *La adoración -la contemplación de lo espiritual-*, (Aquí ya nos esta dando una equivalencia, la adoración es la contemplación de lo espiritual) Dice más adelante: *La adoración tiene el propósito de anticiparse a la vida mejor en el futuro y luego reflejar estas nuevas significaciones espirituales sobre la vida presente. La adoración es divinamente creativa.*

Para mí comprensión, la adoración es como un anticipo de las realidades existenciales posteriores y de índole superior, donde se siente toda esa organización universal y de las huestes espirituales en su cooperación en la Gran Obra, es sentir el reino de los cielos en la Tierra y cómo nosotros formamos parte de él.

Es como si en el acto de adorar, nuestra fe firme nos llevara a sentir esa realidad espiritual, de un orden superior, que nos aguarda. Sentirla con una certeza tan absoluta que eso se viera reflejado en nuestro vivir diario. Es decir, que cuando hablamos, cuando hacemos las tareas cotidianas o no tan cotidianas de la vida, cuanto compartimos con los demás, esa certeza se vea reflejada en nuestros gestos, en nuestras palabras, en nuestra actitud ante la vida, con la alegría que da saber que, ahí arriba, y tras pasar el umbral de la muerte física, hay toda una organización celestial, toda una Gran Obra diseñada por el Creador. Pero esto no hay que pensarlo solamente, hay que sentirlo permanentemente en nuestra vida. Pero para ello, hay que buscar los momentos sublimes de la adoración, en el momento apropiado, recogidos en nosotros mismos.

20

Dice Jesús en ese mismo discurso: *El esfuerzo por vivir -la tensión de la personalidad en el tiempo- debería ser mitigado con el reposo de la adoración.* Esto es a lo que me refería al decir de buscar el momento apropiado; es buscar ese

refugio seguro para el alma, que al mismo tiempo la alimenta con el motor de la fe del individuo. A mayor fe, más “capacidad potencial” tiene el alma en el acto de adorar.

21

Por otro lado, dice nuestro amado Soberano: *Las sensaciones de inseguridad procedentes del miedo al aislamiento de la personalidad en el universo deberían ser contrarrestadas con la contemplación del Padre, a través de la fe, y con el intento de comprender al Supremo.* Es decir, en esos momentos en que parece que estamos aislados del mundo, que nos sentimos solos, o que las cosas se tuercen; incluso estando literalmente solos en una isla perdida, la adoración nos serviría sin duda para sentirnos acompañados, conscientes de que no estamos solos en realidad.

22

Continúa diciendo el Maestro en este discurso memorable sobre la adoración: *La adoración es la vara que mide el grado en que el alma se ha desprendido del universo material, y se ha adherido de manera simultánea y segura a las realidades espirituales de toda la creación.* Entiendo con esto que, de la intensidad, de la frecuencia o de la manera quizás, en que la persona adora, se desprende su grado de desprendimiento de lo material, de lo mundano, y se identifica con lo espiritual y eterno.

23

Nos dice también en este discurso: *La adoración es olvidarse de sí mismo – un superpensamiento. La adoración es una atención sin esfuerzo, el verdadero descanso ideal del alma, una forma de ejercicio espiritual sosegado.*

24

La adoración es el acto de un fragmento que se identifica con el Todo, lo finito con lo Infinito, el hijo con el Padre, el tiempo en la operación de ajustarse al ritmo de la eternidad. Creo que deja claro que esa adoración dirigida al Padre, únicamente al Padre, es como una sincronización de nuestro *reloj espiritual* al ritmo de la eternidad. Seguramente tenemos que ajustar nuestro *reloj* para que no se adelante al ritmo que en realidad le corresponde, al ritmo mucho más sosegado de la eternidad. Dándonos una perspectiva mucho más amplia, que abarca una visión más completa de nuestra existencia, haciéndonos ver y comprender la pequeña fracción de ella en la que nos encontramos.

25

Sigue diciendo: *La adoración es el acto de la comunión personal del hijo con el Padre divino, la aceptación de unas actitudes vivificantes, creativas, fraternales y románticas por parte del alma-espíritu del hombre.* Claro, esta comunión conlleva una actitud de nuestra alma en crecimiento, con cuatro adjetivos muy reveladores: vivificante (que conlleva una alegría de vivir), creativa, (imprescindible para crecer y desarrollarnos), fraternal (de reconocimiento de la hermandad universal que nos rodea), y romántica (llena de amor hacia todas las criaturas)

26

27

Por último, de este discurso quiero destacar otra frase, que dice así: *La adoración es la técnica de buscar en el Uno la inspiración para servir a la multitud.*

Habla de la técnica de buscar; entiendo que se refiere a recibir por inspiración divina la mejor forma de servir a nuestros hermanos y hermanas con los que convivimos y en general a la humanidad.

En este sentido, encontramos también un párrafo de nuestros reveladores en referencia a las enseñanzas del Maestro, en la primera gira de predicación en Galilea (documento 146), concretamente cuando enseñó a los veinticuatro discípulos, sus apóstoles y los de Juan en Jotapata (Yodfat). Nos dicen los reveladores:

- 28 Jesús enseñó a sus seguidores que, después de haber hecho sus oraciones al Padre, deberían permanecer algún tiempo en un estado de **receptividad silenciosa** para proporcionar al espíritu interior las mejores posibilidades de hablarle al alma atenta. El espíritu del Padre le habla mejor al hombre cuando la mente humana se encuentra en una actitud de **verdadera adoración**. Adoramos a Dios con la ayuda del espíritu interior del Padre y mediante la iluminación de la mente humana a través del ministerio de la verdad. Jesús enseñó que la adoración hace al adorador cada vez más semejante al ser que adora. La adoración es una experiencia transformadora por medio de la cual el finito se acerca gradualmente a la presencia del Infinito, y finalmente la alcanza.

- 29 Parece lógico que el Ajustador del Pensamiento, el espíritu interior, tiene más posibilidades de comunicarse con el alma humana en esos momentos de receptividad adoradora. Ahí, en esos momentos, es donde mejor se puede recibir la inspiración divina que mencionaba antes, para servir a la humanidad, a nuestros hermanos y hermanas.

- 30 Pero muchos se pueden estar preguntando: ¿pero qué hago yo para adorar? ¿Dónde lo hago? Bien, como no podía ser de otra manera en un tema tan importante, el propio Libro de Urantia también nos orienta al respecto.

- 31 En su estancia en Jericó, (documento 167), en conexión con una discusión sobre la temprana formación religiosa de los niños en los hábitos de la adoración divina, *Jesús inculcó a sus apóstoles el gran valor de la belleza como influencia que conduce al impulso de adorar, especialmente entre los niños. Mediante sus preceptos y su ejemplo, el Maestro enseñó el valor de adorar al Creador en medio de los contornos naturales de la creación. Prefería comunicarse con el Padre celestial en medio de los árboles y entre las humildes criaturas del mundo natural. Sentía el regocijo de contemplar al Padre a través del espectáculo inspirador de los reinos estrellados de los Hijos Creadores.*

- 32 *Cuando no es posible adorar a Dios en los tabernáculos de la naturaleza, los hombres deberían hacer todo lo posible por tener unas casas llenas de belleza, unos santuarios con una sencillez atrayente y una decoración artística, para que puedan despertarse las emociones humanas más elevadas en asociación con un acercamiento intelectual a la comunión espiritual con Dios. La verdad, la belleza y la santidad son unas ayudas poderosas y eficaces para la verdadera adoración.*

33

Bien, creo que aquí nos da un mensaje claro: la belleza de la naturaleza despierta el interés por acercarse a Dios, invita al ser humano a comulgar con el Padre. Y esto lo puedo constatar personalmente. Mis mejores momentos de retiro espiritual han sido siempre estando solo, en entornos naturales bellos, donde la naturaleza nos habla, nos susurra al oído. Y si no, en un escenario decorado artísticamente que sea inspirador, también eleva nuestra alma y la predispone para el acto de adorar. Qué bueno sería tener cerca de nosotros, en nuestra propia casa incluso, en una habitación o en un jardín, una decoración inspiradora.

34

Continúa diciendo esta sección 6 de este documento:

*Pero la comunión espiritual no se fomenta con unos simples adornos masivos y el embellecimiento exagerado del arte esmerado y ostentoso del hombre. La belleza es más religiosa cuando es más **sencilla y semejante a la naturaleza**. ¡Es una pena que los niños pequeños tengan su primer contacto con los conceptos de la adoración en público en unas salas frías y estériles, tan desprovistas del atractivo de la belleza y tan vacías de toda insinuación a la alegría y a la santidad inspiradora! El niño debería ser iniciado a la adoración en el mundo de la naturaleza, y después acompañar a sus padres a los edificios públicos de las asambleas religiosas, que posean al menos tanto atractivo material y belleza artística como el hogar donde vive cada día.*

35

Lamentablemente, para muchos es complicado buscar ese entorno apropiado, aunque quizás no hagamos lo posible para llevarlo a cabo. Es posible que muchos de vosotros ya lo estéis realizando de una u otra forma, y no soy yo quien para decir a nadie cómo debe proceder, pero en caso contrario, me gustaría reflexionar conjuntamente sobre la falta del acto de adorar, en la cual también me quiero incluir, ya que ni por cantidad ni por calidad estoy conforme. Así que me atrevo a decir: ¿no será que no le damos la importancia que tiene? ¿No será que preferimos buscar excusas? ¿Qué no tenemos tiempo, por ejemplo! ¡Y que no nos tomarnos en serio algo tan sublime y necesario para nuestro avance espiritual! Y esta actitud puede ser comprensible para alguien que no cree en Dios, o que su creencia se limita a cumplir con los preceptos de su religión, y no se pregunta, ni se cuestiona nada más. Pero para una persona de fe "iluminada", buscadora de la Verdad, debe ser una cuestión muy seria. Igual que somos capaces de movilizarnos para un sinfín de actividades lúdicas, deportivas, etcétera, igual que somos capaces de buscar cualquier excusa para salir de casa, de recorrernos a veces muchos kilómetros para reunirnos con amigos, para compartir momentos de esparcimiento merecidos, para seguir un acto deportivo o musical; infinidad de cosas que nos interesan; de la misma forma, tendríamos que ser generosos con nuestra alma, tendríamos que dejar de ser perezosos, de ponernos excusas, incluso deberíamos dejar nuestros complejos ancestrales que a veces nos frenan, para buscar esos momentos de recogimiento, esas vivencias de comunión con nuestro Padre y preferiblemente en un entorno naturalmente bello.

Queridos hermanos y amigos, hasta aquí mi trabajo, mis reflexiones, sobre la Adoración.

MEDITACIÓN

A continuación voy a hablar de otro tema que está, en cierta forma, relacionado con el acto de adorar. Se trata, como sabéis, de la meditación.

Quisiera para ello hacer primero una introducción basada en mi trabajo anterior y que dice así:

36

¿Qué es la meditación? ¿Y qué pretendemos cuando meditamos?

En la actualidad, debido a la proliferación de distintas técnicas para el progreso personal, impartidas por respetables escuelas, en su gran mayoría de origen oriental, se puede tener la idea de que meditar es sentarse en determinada postura y dejar la mente en blanco y conseguir una *paz mental*, o en otros casos de visualizar diversas imágenes inducidas que nos pueden producir una serie de sensaciones. Esto que digo no es una crítica, al menos no una crítica negativa a estas prácticas, ni mucho menos, ya que la visualización para determinados objetivos, así como la relajación, pueden ser interesantes para aplicarlas en nuestras vidas.

Pero lo que sí quiero es que tratemos de diferenciar el uso de estas respetables técnicas con lo que es la **meditación** verdadera, aunque muchas veces, por deformación del lenguaje, es fácil que digamos meditación cuando queremos decir relajación, captación de energía física, etcétera.

Si bien es cierto que para meditar es necesario un periodo previo de relajación, bien sea a través de la respiración u otras técnicas, más cierto es que no es lo mismo la relajación que la meditación.

Pero vamos a ver que nos dice *El libro de Urantia* al respecto.

Ahondando sobre el asunto de la meditación en las páginas del libro, he concluido hacer tres partes:

La primera es las conclusiones que podemos sacar de los discursos de Rodán de Alejandría a dos apóstoles y otros seguidores, que cuando lo incluyen los reveladores en *El libro de Urantia*, entiendo que tienen un valor que tener en cuenta.

En segundo lugar son las menciones sobre la meditación que nos dan los propios reveladores en algunos documentos.

Y por último, cómo no, la importancia que tuvo la meditación para Jesús de Nazaret en su vida en *Urantia*, y que se desprende de esos periodos, más bien frecuentes, en que el Maestro se retiraba a solas, a lugares apartados, ya desde muy joven cuando vivía en Nazaret y posteriormente a lo largo de su vida en este planeta.

En primer lugar, abordare lo más interesante de las palabras de este gran filósofo griego Rodán de Alejandría. Para ello tenemos el documento 160, que lleva su propio nombre, concretamente hay una adaptación del discurso que dio a Natanael y Tomás, y a dos docenas más de seguidores. En él podemos ver la observación tan inteligente que hace de la actitud del Maestro, diciendo:

37

*Pero el mejor de todos los métodos para solucionar problemas lo aprendí de Jesús, vuestro Maestro. Me refiero a aquello que él practica tan constantemente, y que tan fielmente os ha enseñado: el aislamiento para la **meditación adoradora**. En esta costumbre de Jesús de apartarse tan frecuentemente para comulgar con el Padre en el cielo, se ha de encontrar la técnica, no sólo para reunir la fuerza y sabiduría necesarias en los conflictos ordinarios del vivir, sino también para apropiarse de la energía necesaria en la solución de los problemas más elevados de naturaleza moral y espiritual.*

38

En estas palabras vemos como Rodán une o mezcla dos actos que estábamos tratando por separado, pero que como dije anteriormente tienen mucha relación: se trata de la **meditación adoradora**. Y es que como vimos antes, después de la adoración, lo que podríamos llamar DAR viene, a través de la meditación, lo que podríamos llamar RECIBIR; es decir, recibir la inspiración divina para los conflictos de la vida y la captación de la energía necesaria para afrontar los problemas más elevados de naturaleza moral y espiritual. Es decir, primero *damos*, en nuestro acto de adoración y reconocimiento a la divinidad y después *recibimos* fuerza y sabiduría, cumpliendo así con las leyes cósmicas establecidas.

Continúa Rodán en este mismo discurso:

39

Me impresiona profundamente el hábito de Jesús de apartarse a solas para pasar esas temporadas de encuesta solitaria de los problemas del vivir; buscar nuevas reservas de sabiduría y energía para así poder enfrentarse a las múltiples demandas del servicio social; acelerar y profundizar el supremo propósito del vivir sometiendo verdaderamente la personalidad total a la conciencia de estar en contacto con la divinidad; luchar por alcanzar métodos nuevos y mejores de adaptarse a las situaciones en constante cambio de la existencia viviente; efectuar aquellas reconstrucciones vitales y reajustes de las actitudes personales que son tan esenciales para un mayor discernimiento de todo lo que es válido y real;

Más adelante continúa diciendo:

40

El esfuerzo hacia la madurez necesita trabajo, y el trabajo requiere energía. ¿De dónde vendrá el poder para realizar todo esto? Se puede ver las cosas físicas como algo evidente, pero el Maestro bien ha dicho: «No sólo de pan vive el hombre». Una vez que poseamos un cuerpo normal y una salud razonablemente buena, debemos buscar esas atracciones que actúen como estímulos para despertar las durmientes fuerzas espirituales del hombre. Jesús nos ha enseñado que Dios vive en el hombre; ¿cómo podemos pues inducir al hombre a liberar esos poderes de divinidad e infinitud de dentro del alma? ¿Cómo inducir a los hombres a liberar a Dios para que él pueda salir adelante

*y refrescar nuestra alma al pasar hacia afuera y luego esclarecer, elevar y bendecir innumerables otras almas? ¿Cómo puedo yo de la mejor manera despertar estos poderes latentes del bien que yacen durmientes en vuestra alma? De una cosa estoy seguro: la excitación emocional no es el estímulo espiritual ideal. La excitación no aumenta la energía; más bien agota los poderes tanto de la mente como del cuerpo. ¿De dónde viene pues la energía para hacer estas grandes cosas? Contemplad a vuestro Maestro. Aun ahora él está allí en las colinas llenándose de fuerza mientras nosotros estamos aquí gastando energía. El secreto de todo este problema se encuentra encubierto en la comunión espiritual, en la adoración. Desde un punto de vista humano es una cuestión de **meditación y reposo combinados**. La **meditación** pone en contacto la mente con el espíritu. El reposo determina la capacidad para la receptividad espiritual.*

41

Bien, creo que nos deja claro Rodán en estas palabras que la meditación es el ejercicio mental para comunicarnos mejor con el espíritu residente en el ser humano. Habla también de un reposo, que yo entiendo se refiere a un que la mente se sosiega de los pensamientos discordantes para una recepción apropiada de orden espiritual.

Por último, no quiero terminar con este gran filósofo sin mencionar unas palabras que son más una recomendación para llevar a cabo estas prácticas, y que son perfectamente válidas para el hombre moderno, dice así:

Cuando estas experiencias se repiten frecuentemente, se cristalizan en hábitos, hábitos vigorizantes y llenos de adoración, y estos hábitos gradualmente se traducen en carácter espiritual, y este carácter finalmente es reconocido por nuestros semejantes como una personalidad madura. Estas prácticas son difíciles y llevan mucho tiempo al principio, pero cuando se vuelven habituales, son a la vez fuente de descanso y de ahorro de tiempo. Cuánto más compleja se vuelva la sociedad, cuánto más se multipliquen los alicientes y encantos de la civilización, más urgente será la necesidad para los individuos conocedores de Dios de establecer tales prácticas habituales de protección, con el objeto de conservar y aumentar su energía espiritual.

42

Sin duda, los hombres y las mujeres de nuestro tiempo estamos muy inmersos en nuestra compleja sociedad, que ha avanzado técnicamente mucho, pero que no lo ha hecho al mismo ritmo en las prácticas mentales que estamos tratando. Es importante destacar lo del hábito que nos dice Rodán; al igual que muchas otras facetas de la vida, la meditación y la adoración deben convertirse en un hábito para los creyentes de corazón.

43

Mucho más contundentes son nuestros reveladores en el documento 195 *Después de Pentecostés*, en su sección 6ª "El materialismo":

*El naturalismo mecanicista de algunos hombres supuestamente instruidos y el secularismo sin raciocinio del hombre de la calle se ocupan exclusivamente de cosas; están vacíos de verdaderos valores, sanciones y satisfacciones de naturaleza espiritual, así como también están vacíos de fe, esperanza y certezas eternas. Uno de los grandes problemas de la vida moderna es que el hombre piensa que está demasiado ocupado para encontrar tiempo para la **meditación espiritual** y la devoción religiosa.*

44

Como apunté anteriormente en mi reflexión sobre la adoración, tenemos en el mundo actual un problema para buscar ese tiempo necesario para la adoración y también para la meditación que debe secundarla, ya que de hecho deberían ir de la mano.

Bien, continuamos con lo que nuestros reveladores nos dicen sobre la meditación. En el interesantísimo documento nº 100: *La religión en la experiencia humana*, en su sección 1ª sobre “El crecimiento religioso”, nos dicen:

45

*Los hábitos que favorecen el crecimiento religioso comprenden: la sensibilidad cultivada hacia los valores divinos, el reconocimiento de la vida religiosa en otros, la **meditación reflexionante** sobre los significados cósmicos, la **solución adoradora** de problemas, el compartir la vida espiritual con los semejantes, el evitar el egoísmo, negarse a presumir la misericordia divina, viviendo como en la presencia de Dios*

Bueno, en este párrafo nuestros reveladores nos dan unas “recetas”, bastante prácticas, para un crecimiento religioso bien entendido; y entre ellas, nos hablan de meditación reflexionante sobre los significados cósmicos y solución adoradora de problemas; esto último, por cierto, apuntado por el filósofo griego Rodán, que vimos anteriormente. Pero en cuanto a la meditación reflexionante sobre significados cósmicos, sí me gustaría apuntar algo. Yo creo que esto implica un *pensar profundamente*; es decir, concentrar nuestro pensamiento en alguna situación de la vida, de las relaciones de las personas, de las cuestiones morales y éticas que nos rodean, incluso de hechos, impregnándolos de un toque de visión cósmica, de eternidad; y tratar así de descubrir ese auténtico valor real, ese significado auténtico desde el punto de vista no temporal sobre el asunto en cuestión. Esto, de todas formas, es otra aplicación más de la meditación y obtiene su máxima ejecución en la tercera mansión, en el tercer mundo de estancia, siempre y cuando no lo haya realizado antes el ser ascendente.

Y en este mismo documento, en su sección 5ª “La conversión y el misticismo”, se añade otro ingrediente más:

46

*La actitud más sana de la **meditación** espiritual se ha de encontrar en la **adoración reflexiva** y en la **oración de acción de gracias**.*

Esta frase viene a corroborar lo dicho hasta ahora, pero a continuación dice:

47

La comunión directa con el Ajustador del Pensamiento, tal como ocurrió en los últimos años de la vida de Jesús en la carne, no debe ser confundida con estas experiencias así llamadas místicas. Los factores que contribuyen a la iniciación de la comunión mística son indicativos del peligro de tales estados psíquicos. El estado místico está favorecido por cosas tales como la fatiga física, el ayuno, la disociación psíquica, profundas experiencias estéticas, impulsos sexuales vívidos, temor, ansiedad, rabia y baile desenfrenado. Mucho del material que surge como resultado de esta preparación preliminar tiene su origen en la mente subconsciente.

Aquí nos advierten del peligro, o más bien diría yo de la frontera, entre lo que es sano desde el punto de vista espiritual y lo que son otros tipos de experiencias, que algunos llaman místicas, pero que al tener su origen en los niveles inferiores de la mente pueden provocar estados que se pueden confundir con “comuniones espirituales”. En este sentido, nuestros reveladores, sin dejar de reconocer lo positivo del misticismo pero advirtiéndolo de sus peligros, nos dicen en el documento 91 *La evolución de la oración*, más concretamente en la sección 7 “El misticismo, el éxtasis y la inspiración”:

48

*El misticismo, como técnica para cultivar la conciencia de la presencia de Dios, es en general merecedor de alabanzas, pero cuando dichas prácticas conducen al aislamiento social y culminan en el fanatismo religioso, son censurables. Demasiado frecuentemente lo que el místico sobreexcitado evalúa como inspiración divina es la sublección de su propia mente profunda. El contacto de la mente mortal con su Ajustador residente, aunque frecuentemente favorecido por la **meditación devota**, es más frecuentemente facilitado por el servicio amante de todo corazón en el ministerio altruista de los semejantes.*

Y continúa diciendo:

49

*Los grandes maestros religiosos y los profetas de edades pasadas no eran místicos extremistas. Eran hombres y mujeres que conocían a Dios y que mejor servían a su Dios por el servicio altruista a sus semejantes. Jesús frecuentemente se llevaba a los apóstoles consigo por cortos períodos para dedicarse a la **meditación** y a la oración, pero en general los mantenía en contacto y servicio de las multitudes. El alma del hombre requiere el **ejercicio espiritual** así como también el **alimento espiritual**.*

Queda claro para nuestros reveladores que una dosis de misticismo para cultivar la conciencia de Dios es sana y es favorable para el individuo, siempre que no sea una actitud fanática y extremista, que lleve al individuo a un aislamiento del que vemos tantos ejemplos en diferentes religiones y culturas. Y dejan claro algo muy importante: que el contacto con la chispa divina que mora en el interior del ser humano se ve más favorecido por el ejercicio altruista, por el servicio sincero y de corazón a los semejantes.

50

Las dos cosas son importantes: La meditación en actitud adoradora, como **ejercicio espiritual** para el alma, y el servicio altruista a los demás, por amor desinteresado, como **alimento espiritual** para el alma, porque en definitiva éstos son los frutos del espíritu que hacen crecer el alma.

Ahora voy a hacer una breve descripción cronológica de las menciones que se hace en El libro de Urantia, concretamente en la cuarta parte, sobre los momentos de meditación del Maestro a lo largo de su vida, con la finalidad de que veamos la importancia tan grande que tuvo para Él y el papel que desempeñó sin duda en sus decisiones y en su actitud en muchos de los sucesos de esa apasionante vida que decidió vivir aquí, con los seres de su Creación.

EL UNDÉCIMO AÑO DE LA VIDA DE JESÚS (Doc. 124)

51

*Al fin de su undécimo año de vida, Jesús era un joven vigoroso, bien desarrollado, moderadamente dotado del sentido del humor, y con tendencias optimistas, pero de allí en adelante pasaba con más frecuencia períodos de profunda **meditación** y seria contemplación. Mucho pensaba en cómo cumplir con sus obligaciones familiares y obedecer al mismo tiempo al llamado de su misión en el mundo; ya había concebido la idea de que su ministerio no se limitaría al mejoramiento del pueblo judío.*

LOS DOS AÑOS CRUCIALES (14 y 15 años) (Doc. 126)

*Al mismo tiempo, sus padres comprendían cada vez menos sus frecuentes alternancias entre los asuntos de este mundo y las **meditaciones** sobre su relación con los asuntos de su Padre. Francamente, no lo comprendían, pero lo amaban sinceramente*

52

*Sus períodos de **meditación** profundos, sus frecuentes viajes a lo alto de la colina para orar, y las muchas ideas extrañas que Jesús proponía de vez en cuando, alarmaban considerablemente a su madre. A veces ella pensaba que el joven estaba fuera de sí, pero se tranquilizaba al recordar que él era, después de todo, un hijo de promesa y, de alguna manera, diferente de los otros jóvenes.*

Más adelante continúa diciendo:

*Según se adentraba en la madurez, hubo de pasar por los conflictos y confusiones típicos de todo joven promedio de todas las eras humanas anteriores y subsecuentes. Y la dura disciplina inherente a la obligación de mantener a su familia fue una salvaguarda segura contra el que haya tenido tiempo para la **meditación** ociosa o la complacencia en tendencias místicas.*

En este último párrafo nos dan a entender que sus obligaciones familiares le “frenaron”, por así decirlo, contra un exceso de meditación contemplativa, dado el caso que se hubiera podido dar, que seguramente tampoco hubiera sido así.

53

EL VIGÉSIMO QUINTO AÑO (Doc. 128)

*Este año sus temporadas de profunda **meditación** se veían interrumpidas a menudo por Ruth y sus compañeras de juego. Siempre estuvo Jesús presto a posponer la contemplación de su obra futura por el mundo y el universo para compartir la alegría infantil, la resplandeciente felicidad de estos pequeños, que nunca se cansaban de escuchar a Jesús relatar las experiencias de sus diversos viajes a Jerusalén.*

EL BAUTISMO Y LOS CUARENTA DIAS (Doc. 136)

El retiro de Jesús no fue motivado por el propósito de ayunar ni tampoco para la aflicción de su alma. No era un asceta, y había venido para destruir para siempre esas ideas sobre cómo acercarse a Dios.

54

*Ya comprendía clara y plenamente todas sus vastas relaciones, y deseaba encontrarse a solas, lejos de todos, durante una temporada de **meditación**, con el objeto de elaborar los planes y seleccionar los procedimientos para el cumplimiento de su ministerio público para beneficio de este mundo y de todos los demás mundos de su universo local.*

Y continúa diciendo:

55

*Estos cuarenta días fueron la ocasión del diálogo final entre la mente divina y la humana, o más bien, el primer funcionamiento real de estas dos mentes que ahora formaban una sola. El resultado de esta temporada de **meditación**, pletórica de acontecimientos, demostró en forma conclusiva que la mente divina ya dominaba triunfal y espiritualmente al intelecto humano.....*

*Las transacciones de este momento extraordinario no fueron las visiones fantasmagóricas de una mente hambrienta y debilitada, ni tampoco fueron los simbolismos confusos y pueriles que más tarde se transmitirían como las «tentaciones de Jesús en el desierto». Más bien fue ésta una temporada para la **meditación** sobre la memorable y variada carrera del autotorgamiento en Urantia y para la preparación cuidadosa de esos planes para el ministerio ulterior que pudieran servir mejor a este mundo y contribuir a la vez al mejoramiento de todas las otras esferas aisladas por la rebelión. Jesús discurreó en toda la gama de la vida humana en Urantia, desde los días de Andón y Fonta, pasando por la falta de Adán, y llegando hasta el ministerio de Melquisedek de Salem.*

Vemos que estos cuarenta días de retiro y meditación tenían un objetivo muy claro: elaborar los planes y los procedimientos para el cumplimiento de su ministerio público, no sólo para beneficio de este mundo sino de todos los demás mundos de su universo local.

Jesús además era uno sólo con su Ajustador a partir del bautismo, y se le mostró todo el recorrido de la humanidad, y tuvo a partir de ese momento una visión completa y podríamos decir que de “primera mano” sobre todo lo acontecido de importancia en este mundo. Y todo gracias a esa conexión directa y consciente con su Ajustador.

Después de ver en distintos pasajes de la vida de Jesús el papel tan importante que tuvo la meditación en su vida, y que a la postre debe servir también como ejemplo para todos nosotros, voy a relatar unas palabras que he encontrado en el libro sobre la meditación dichas por Jesús directamente. Están en el documento 192, *Las apariciones en Galilea*; es decir, después de la resurrección, con un cuerpo morontial y cuando estaba teniendo conversaciones con los apóstoles de dos en dos, concretamente en este caso con Juan y Pedro, dirigiéndose a este último le dijo:

56

*Sirve a tus semejantes aun como yo te he servido a ti; perdona a tus semejantes mortales aun como yo te he perdonado a ti. Que la experiencia te enseñe el valor de la **meditación** y el poder de la reflexión inteligente.*

En sus propias palabras el Maestro nos habla del valor de la meditación que él tanto practicaba.

Pero os recuerdo que lo que nos dicen los reveladores sobre el discurso de Jesús en Jotapata, que tratamos en la primera parte de esta presentación, también da unas claves de cómo llevar a cabo este ejercicio de adoración-meditación. Merece la pena recordarlo; decía así: *Jesús enseñó a sus seguidores que, después de haber hecho sus oraciones al Padre, (y creo que como oraciones aquí se refieren a adorar al Padre), deberían permanecer algún tiempo en un estado de **receptividad silenciosa** para proporcionar al espíritu interior las mejores posibilidades de hablarle al alma atenta. El espíritu del Padre le habla mejor al hombre cuando la mente humana se encuentra en una actitud de **verdadera adoración***

Queridos amigos: después de todo lo dicho sobre la meditación, no me queda mucho por añadir, salvo animar a su práctica, bien para resolver algún problema, bien para tomar determinadas decisiones en algún asunto de nuestra vida, o bien como método de inspiración creativa en los proyectos en que nos embarcamos a lo largo de nuestra vida. En cualquier caso, es un ejercicio de comunión con nuestra fuente divina. La diferencia con una reflexión normal es que en la meditación se pretende recibir la inspiración de nuestro espíritu divino o Ajustador del Pensamiento para la resolución de esos asuntos. Por eso es importante conseguir un estado previo de relajación y de paz, que nos lleve previamente a unos minutos de adoración inteligente, donde nos **damos**, nos entregamos a nuestro Hacedor, reconociendo su creación, su obra, sintiendo ya en nosotros ese orden superior espiritual existente aunque no visible para nosotros. Y después pasar a **recibir** a través de una meditación que puede tener varias facetas, según nuestras necesidades en el momento: puede ser captadora de energía simplemente, reflexiva y solucionadora de un problema puntual, buscadora de decisiones que se ajusten lo más posible a la voluntad del Padre, o como dije antes, que sirva como fuente de inspiración creativa para cualquier trabajo que queramos desempeñar.

57

También pienso yo que la meditación es una valiosa herramienta para hacer un ejercicio de introspección, mediante el cual nos analizamos, observamos nuestra conciencia, nuestro comportamiento ante los demás, nuestra actitud ante la vida; en fin, hacemos balance de lo que somos y en consecuencia de las virtudes que debemos fomentar y de los errores que debemos evitar. O en palabras del filósofo Rodán que mencione anteriormente sobre los retiros del Maestro: para *“efectuar aquellas reconstrucciones vitales y reajustes de las actitudes personales que son tan esenciales para un mayor discernimiento de todo lo que es válido y real”*.

58

Este tipo de meditación reflexiva pienso que se da con el apoyo del séptimo espíritu ayudante de la mente, el de la sabiduría, definido por el libro, como dije en la primera parte de mi trabajo como *pensamiento meditativo y experiencial*. Él permite que nuestra mente trabaje en ese ámbito, para obtener sabiduría de nuestra experiencia.

Por último, quisiera añadir que, en esos momentos sublimes de meditación, en los que nuestro espíritu divino trata de comunicarse con nosotros a través de la mente, cuando lo consigue, no debemos pensar que es una voz que nos susurra al oído, más bien es como si fuera un pensamiento propio. El Ser humano no discierne cuando el pensamiento es de su yo o es de su don divino. Ahora bien, lo que sí se puede afirmar es que todos los pensamientos que desembocan en un sentimiento de amor hacia Dios y hacia los demás, que provocan un altruismo desinteresado, están inspirados por él.

¡Dios es amor y amor trata de inspirarnos!

Muchas gracias por vuestra atención.

Mariano Pérez