

LA VIDA INTERIOR: HACIA ARRIBA

Ana María García

INTRODUCCION

La **adoración** es el distintivo de que somos candidatos a ascender espiritualmente. La práctica de la **meditación en adoración** y la **oración eficaz** nos llevan hacia arriba. La adoración y la oración requieren, entre otras **cosas, atención, vigilancia, diligencia, constancia, disciplina, insistencia, silencio y quietud**. La adoración y la oración son herramientas significativas y valiosas **para ir hacia arriba**.

- **TERMÓMETRO DE ESPIRITUALIDAD.** Entregar y pedir que las lean y contesten las preguntas. Hago referencia al cuestionario entregado que se trata de algo muy personal, aunque si quieren, lo pueden compartir con los demás. Se quedarán para el final.
- Qué entiendo por «hacia arriba» e indicar lo que creo que es **la mente**.
- La palabra **meditación** en 1934, a la finalización de la redacción de la revelación y meditación al día de hoy. «**Los reveladores usaron casi exactamente la definición de meditación de mediados de los años 30 del siglo XX: «dar vueltas a un asunto en la mente».**

 - **Meditación 1934:** Pensamiento íntimo o continuado, dar vueltas a un asunto en la mente, contemplación detenida; frecuentemente y en particular, pensamiento dedicado a asuntos religiosos.
 - **Meditación HOY:** 1) A. Budismo e hinduismo. Entrenar, calmar o vaciar la mente, centrando la atención en un solo objeto. B. Dedicarse a la contemplación piadosa. 2) Pensar o reflexionar, espacialmente de una manera calmada y deliberada.
 - Ejemplo de cómo Jesús “**meditaba**”, **rezaba, oraba y adoraba**.
 - Jesús con 11 años dedicaba «meditaciones profundas y contemplaciones serias», pensaba en cómo iba a llevar a cabo las **obligaciones para con su familia y obedecer al mismo tiempo a la llamada de su misión para el mundo**.
 - Jesús con 13 años meditó profundamente sobre cómo se habían reunido aquí estos judíos procedentes de los lugares más distantes **meditando solo en el jardín y se ocupó de «la contemplación de problemas de peso»**. **Estuvo seguro humanamente de que estaba destinado a desempeñar una misión en la Tierra para iluminar al hombre y revelar a Dios**.
 - Jesús con 15 años: «**sus profundos períodos de meditación**, frecuentes viajes a lo alto de la colina para rezar y las muchas extrañas ideas que Jesús avanzaba de vez en cuando, **alarmaron intensamente a su madre**». «Pero Jesús fue aprendiendo a **no hablar de todos sus pensamientos, a no presentar todas sus ideas al mundo, ni siquiera a su propia madre**.
 - Jesús con 25 años: «En sus temporadas de profunda meditación fueron **interrumpidas** frecuentemente por Rut, por todos».
 - Inmediatamente **después de su bautismo**, Jesús fue a las colinas **durante 40 días**: «...deseaba estar a solas durante una temporada de meditación tranquila de forma **que pudiera elaborar los planes y decidirse por los procedimientos** para la prosecución de sus labores públicas **en favor de este mundo y de todos los demás mundos** de su universo local». Durante este

periodo de meditación «...**estuvo tan absorto en sus pensamientos que se olvidó por completo de comer (2 días)**». Y los «**resultados** de esta temporada memorable de meditación demostraron de manera concluyente **que la mente divina había dominado triunfal y espiritualmente al intelecto humano**».

- Jesús meditó sobre el siguiente paso a dar en el trabajo de **extender el reino**.
- **Nuestra meta** debería identificarnos cada vez más con nuestra «**mente divina**», la mente de nuestro Ajustador del Pensamiento, y aceptar su versión espiritualizada de nuestros pensamientos, que son nuestros propios pensamientos.

Jesús meditó y obtuvo el **conocimiento de la voluntad del Padre**.
¡Y también podemos hacerlo todos nosotros! Ese es el propósito más obvio de la meditación. (160:3, 1778:3)

- Para llegar al Padre hay que realizar **un esfuerzo muy grande** que requiere de **una preparación muy constante**, por tanto, **debo rezar muy continuamente** para estar en forma y **en línea con Él**. Es como prepararse para correr una maratón.
- Roldan de Alejandría, hablar de la oración que Jesús les facilitó a los apóstoles después de que ellos la solicitaran insistentemente.
- Explicar Oración y Adoración. Leo texto de introducción **meditación en adoración y la oración eficaz**.
 - **Oración eficaz**; condiciones para que la oración sea eficaz:
 - Capacitarnos como **rezadores poderosos**, enfrentándonos sincera y valientemente con los problemas de la realidad universal. Vigor cósmico.
 - Haber agotado honradamente todas las capacidades humanas de adaptación. Haber sido laboriosos.
 - Abandonar todos los deseos de la mente y anhelos del alma. Realzar los significados y elevar los valores.
 - **Elegir sinceramente la voluntad divina**. Eliminar el punto muerto de la indecisión.
 - No solamente **reconocer la voluntad del Padre** y escoger hacerla, sino consagración incondicional y dedicación dinámica a **hacer realmente** la voluntad del Padre.
 - La oración estará dirigida exclusivamente a obtener **sabiduría divina para resolver problemas humanos** que encontraremos en nuestra **ascensión al Paraíso**.
 - Tener fe — una **fe viviente**.

*La **oración** es recordarse a sí mismo —un pensamiento sublime; 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**. (1616.9) 143:7.7*

La **oración** es un **sostén espiritual**. La oración constituye el lado expresivo de la relación con mi creador; me permite compartir lo que soy con mi Padre celestial, expresarle mi afecto, las dificultades y las necesidades de mi vida cotidiana. **Pero también necesito recibir, estar a la escucha**, estar receptivo a lo que él quiere compartir conmigo. **Mediante la meditación y oración** es como he podido ponerme a la escucha del Ajustador del Pensamiento y establecer también con él una relación a imagen de las que mantengo con otros seres humanos; solo que con los seres humanos utilizamos otros métodos de comunicación. **El Padre celestial es una personalidad real**.

Se pueden producir periodos intensos de reflexión cuando se pasea en plena naturaleza o cuando escucho música. Siempre encuentro estos momentos sorprendentes, excitantes y palpitantes, cuanto más me entrego a la meditación, esta espontaneidad tiende a desaparecer cuando me dejo sepultar por los múltiples detalles de la vida, que me obligan a dejar a un lado estos periodos de intimidad con mi creador: **mis cara a cara con Dios.**

La verdadera adoración se convierte en una experiencia llevada a cabo en cuatro niveles cósmicos: el intelectual, el moroncial, el espiritual y el personal —la conciencia de mente, alma y espíritu y su unificación en la personalidad». [5:3, página 66:4]

- Figura del **Ajustador del Pensamiento**, móvil 1,000.000G (5G) y señales de humo. Estas actividades interiores son desde luego una manera segura de elevar nuestros pensamientos y de **ayudar a que nuestro Ajustador del Pensamiento contacte con nosotros.**

OIR A DIOS. Oímos las comunicaciones del Ajustador del Pensamiento en la mente mediante los mismos pensamientos de alto nivel con los que accedemos al área de la mente en cuyo interior, mora el Monitor.

Dios nos habla «*Sois totalmente incapaces de distinguir el producto de vuestro propio intelecto material del de las actividades conjuntas de vuestra alma y el Ajustador*».110:4 1207:2

- “El gran desafío del hombre moderno está en conseguir una mejor comunicación con el Monitor divino que mora en la mente humana” 196:3.
- «Tenemos **dificultad para contactar con nuestros Ajustadores por nuestra misma naturaleza material inherente**”. 110:7, 1213:1
- Los Ajustadores del Pensamiento **no hablan a nuestra mente, pero deben usar nuestra mente para hablarnos.** Y lo hacen con nuestro propio proceso de pensamiento: *El espíritu divino hace contacto con el hombre mortal, no mediante sentimientos o emociones, sino en el campo del pensamiento más alto y más espiritualizado*. «El Ajustador no intenta controlar vuestro pensamiento, sino más bien espiritualizarlo, eternizarlo. Los Ajustadores se dedican a mejorar, modificar, ajustar y coordinar vuestro proceso de pensar».
- Somos nosotros quienes debemos tomar nuestros pensamientos y dirigirlos hacia Dios. Jesús dijo: «**No os sobrepreocupéis constantemente por vuestras necesidades diarias, no os inquietéis respecto a los problemas de vuestra existencia terrenal, sino que exponed, mediante la oración y la súplica y con un sincero espíritu de acción de gracias.** Jesús exhortaba «a sus creyentes a que emplearan la **oración** como un medio para ser conducidos a través de la acción de gracias hasta la verdadera adoración». **Adoración o meditación adoradora.** 146:2, 1640:5
- La oración es la única técnica mediante la cual cada hombre puede comunicarse con su Hacedor, donde la criatura contacta con la realidad del Creador, con el Ajustador del Pensamiento que mora en su interior. 91:6, 1000:1
- «La oración conducirá a los mortales de la Tierra a la comunión de la verdadera adoración». Pero «La meditación pone a la mente en contacto con el espíritu»
- El reconocimiento del **vivir religioso** en los demás, la **meditación reflexiva** sobre los significados cósmicos, la **solución de problemas por la adoración**, el **compartir la vida espiritual con los semejantes**, el **evitar el egoísmo**, el

*rechazo a presuponer la **misericordia divina**, el vivir como si se estuviera en presencia de Dios.*

PELIGROS. «Nosotros nos comunicamos con nuestro Ajustador, con más frecuencia indirectamente, pero es peligroso abrigar la idea de que **cada nuevo concepto que se origina en la mente humana es dictado del Ajustador**. Lo que aceptáis como la voz del Ajustador es en realidad emanación de vuestro propio intelecto».

- **El crecimiento religioso.**
 - El niño evalúa la experiencia con arreglo a su contenido de placer; la **madurez** es proporcional a la **sustitución del placer personal por los significados superiores**, la lealtad a los conceptos más elevados.
 - El **terreno** fundamental para el **crecimiento religioso** presupone una vida progresiva de autorrealización, placer de las aventuras razonables, experimentar sentimientos de satisfacción, atracción de lo maravilloso, conciencia de nuestra pequeñez, humildad.
 - Los **hábitos** que favorecen el **crecimiento religioso** engloban: el cultivo de la sensibilidad a los valores divinos, el reconocimiento de la vida religiosa de los demás, la meditación reflexiva, la solución de los problemas utilizando la **adoración**, compartir vuestra vida espiritual con nuestros semejantes, evitar el egoísmo, negarse a abusar de la misericordia divina y vivir como si se estuviera **en presencia de Dios**.
 - El crecimiento religioso se desarrolla en los niveles superconscientes de la mente mortal. La experiencia de comprender la realidad de que el crecimiento religioso es inconsciente, es la única prueba positiva de la existencia funcional de la **superconciencia**.

- **El crecimiento espiritual.** Tenemos a lo largo de nuestra vida muchas oportunidades de demostrar quiénes somos. Cuando tenemos cualquier problema podemos aplicar el “**escáner**” de verdad, belleza y bondad. DOC 100.2
 - El crecimiento espiritual es el progreso espiritual basado en el reconocimiento intelectual de nuestra pobreza espiritual, el deseo de **conocer a Dios**, la intención sincera de **hacer la voluntad del Padre**.
 - La espiritualidad realza la aptitud para descubrir la **belleza** en las cosas, para reconocer la **verdad** en los significados y descubrir la **bondad** en los valores. Directamente proporcional a la eliminación de los elementos egoístas del amor.
 - La meta de la autorrealización humana debería ser espiritual. **Las únicas realidades por las que vale la pena luchar son divinas, espirituales y eternas**. El hombre mortal tiene derecho al disfrute de los placeres físicos y a la satisfacción de los afectos humanos, **pero estos no son los cimientos eternos sobre los que ha de construir la personalidad inmortal**.

- **La madurez espiritual.** DOC 160.3
 - Una vez que se posee un cuerpo normal y una salud razonable debemos buscar a continuación aquellos atractivos que actuarán como estímulo para hacer surgir las fuerzas espirituales dominadas del hombre. Jesús nos ha enseñado que **Dios vive en el hombre**; la excitación emocional no es el estímulo espiritual ideal. **La excitación no aumenta la energía; más bien agota las fuerzas de la mente y del cuerpo**. Observad a vuestro Maestro. El secreto es la comunión espiritual, en la adoración. **Desde el punto de vista humano se**

trata de combinar la meditación y la relajación. La meditación pone en contacto a la mente con el espíritu; la relajación determina la capacidad para la receptividad espiritual.

- Cuando luchamos por una cosa justa resulta que tanto el vencedor como el vencido sufren una derrota. Dice el Maestro que «si un hombre sabio trata de entrar por una puerta cerrada, no destruye la puerta, sino que busca la llave para abrirla». Con mucha frecuencia nos ponemos a luchar solo para convencernos de que no tenemos miedo.
- En toda cima del pensamiento intelectual se encuentra un descanso para la mente, una fuerza para el alma y una comunión para el espíritu. Desde esta posición de ventaja de la vida superior el hombre es capaz de trascender las irritaciones materiales de los niveles inferiores de pensamiento — las preocupaciones, los celos, la envidia, la venganza y el orgullo de la personalidad inmadura. El propósito de la vida debe ser celosamente protegido contra la tentación de buscar los logros fáciles y transitorios; asimismo, debe ser fomentado de tal manera que se vuelva inmune a las amenazas desastrosas del fanatismo.
- Las almas que escalan a estas alturas se liberan de una multitud de conflictos de las nimiedades del vivir que van contracorriente, convirtiéndose así en libres para lograr la conciencia de corrientes más altas del concebir en el espíritu y de la **comunicación celestial**. Estos hábitos de adoración se formulan a la larga modelando un carácter espiritual, y tal carácter es reconocido finalmente por nuestros semejantes como una personalidad madura. Al principio estas prácticas son difíciles y llevan mucho tiempo, pero cuando se hacen habituales proporcionan a la vez **descanso y ahorro de tiempo**.

«Había elaborado mi propio ritual y era prisionero de lo que yo mismo me había impuesto.»

- TERMÓMETRO DE ESPIRITUALIDAD. Lo cierto es que, si las respuestas son afirmativas, entonces no estoy en la línea según las indicaciones en *El libro de Urantia* y en el ejemplo de la vida de Jesús entendiendo la vida interior hacia arriba.
- Enlace a la presentación: <https://prezi.com/view/mluHuF7JE35vOaEEqOyJ/>

LA VIDA INTERIOR II : HACIA ARRIBA TERMOMETRO DE ESPIRITUALIDAD

SOLO CONTESTA SI O NO

1. Si eres espectador de una situación terrible pero que no te afecta a ti directamente (ej. el asesinato de un niño a manos de un desalmado), ¿lo condenas?, ¿lo sentencias?
 SI NO
2. En tu día a día, ¿tienes la sensación de tener todas las horas ocupadas hasta llegar finalmente la hora de descansar?
 SI NO
3. ¿Puedes reconocer que se te olvida dar las gracias cada día por las cosas cotidianas que te suceden?
 SI NO
4. ¿Corrijo con frecuencia a los demás sobre cuál es el modo más adecuado de resolver los problemas?
 SI NO
5. ¿Vacilo en mis decisiones entre lo que pienso que es la voluntad de Dios y los sentimientos que tengo?
 SI NO
6. ¿Pienso que no todas las religiones conducen al Padre?
 SI NO
7. Cuando en mi vida me enfrento a un problema grave, ¿me suele invadir una gran angustia, pierdo el sueño...?
 SI NO
8. ¿Me resulta imposible encontrar en mi vida o en mi casa un momento o lugar de silencio y soledad?
 SI NO
9. En mis conversaciones con el Padre, ¿introduzco palabras negativas, malos pensamientos, me enfado...
 SI NO
10. ¿Creo que mis oraciones, si se manifiestan con gran tristeza, lagrimas, quejas...serán mejor escuchadas?
 SI NO