

La meditación en el movimiento urantiano.

Taller de desarrollo espiritual

Autor: Francisco J. Santos Castilla para la Asociación Urantia de España.

1. ¿Que nos dice *El libro de Urantia* sobre la meditación?

91:7:1 (1000.2) 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.

91:7:2 (1000.3) 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.

100:1:8 (1095.3) 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.

100:5:10 (1100.1) La actitud más sana de la **meditación espiritual** se ha de encontrar en la adoración reflexiva y en la oración de **acción de gracias**.

160:3:1 (1777.2) Desde un punto de vista humano es una cuestión de meditación y reposo combinados. La meditación pone en contacto la mente con el espíritu.

195:6:7 (2077.3) 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**.

2. El papel de la meditación



¿Qué sacamos en conclusión de los párrafos arriba recogidos? Pues que la meditación es contemplada como una herramienta para poner en contacto la mente con el espíritu, para realizar una adoración íntima con Dios, con el Padre, y de alguna manera ponerse en contacto con el Ajustador residente o Monitor Misterioso.

Según nos dice el libro, la meditación debe ser uno de los hábitos que favorecen el crecimiento religioso, entre otras.

Pero no nos dicen cómo meditar o formas de hacerlo.

Si no nos lo dicen debemos dejarnos guiar por nuestra perspicacia y por los conocimientos adquiridos de toda nuestra experiencia de búsqueda de la verdad, y en muchos casos nos hemos llegado a interesarnos por la meditación. Este es mi caso.

3. Características de la meditación

El significado actual de **meditación** es **cuasi sinónimo de contemplación**. Antiguamente estos términos significaban cosas más distantes entre sí, pero actualmente han convergido en significantes similares.

3.1. Según Wikipedia

La meditación se caracteriza normalmente por tener algunos de estos rasgos:

- Un estado de **concentración** sobre la realidad del momento presente.
- Un estado experimentado cuando **la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos**.
- Una concentración en la cual **la atención es liberada de su actividad común y es focalizada en Dios** (propio de las religiones teístas).
- **Una focalización de la mente en un único objeto de percepción**, como por ejemplo la respiración o la recitación constante de un vocablo o de una sucesión de ellos (ejemplo de recitación constante y ritmada de vocablos es la recitación de mantras en el yoga, el más célebre de los *mantran* o mantras es el que se pronuncia «Om»).

Nos dice también que la meditación forma parte de muchas religiones, desde el budismo, hinduismo, islamismo y el cristianismo. Desde fórmulas más elaboradas a simples contemplaciones adoradoras religiosas.

Podemos concluir que la meditación es, una mezcla de **relajación, concentración e introspección**.

No hay un criterio fijo o rígido de la interpretación de qué es y cómo meditar. Muchos estudiosos o practicantes de religiones budistas o hinduistas entienden que meditar es similar a no pensar, vaciar la mente. Otras corrientes entienden que el vaciamiento de la mente es antesala de técnicas de visualización o darle vueltas a pensamientos o visualizaciones mentales.

Si dibujamos un eje horizontal entre no pensar, en un extremo del eje, y dar vueltas a las cosas en la cabeza en el otro extremo del eje, cada investigador, practicante o estudioso encuentra su punto adecuado en dicho eje. No hay una respuesta buena o correcta. Cada extremo o punto intermedio sirve a un propósito, y es cada persona la que puede evolucionar de una fase en la vida en la que se centra en relajarse y vaciar la mente, u otras en las que construye mundos mentales ricos y detallados con significados (simbolizado) para la persona que lo está practicando.

A continuación exploraremos cada una de los aspectos de la meditación para entenderlos.

4. La relajación

Como vemos, la relajación forma parte fundamental del proceso de meditación. ¿Por qué? Porque básicamente lo que se pretende es separar la mente del plano material cotidiano a un plano mental sin las ataduras y distracciones mundanas.

El primer aspecto de la relajación consiste en la postura del cuerpo.

La posición corporal debe ser alguna en la que el cuerpo esté en reposo sin forzar ninguna parte de este, para que la mente desconecte de alguna manera de las señales que le llegan del cuerpo material, para centrarse en su yo mental o espiritual.

Según algunos autores las posiciones corporales pueden ser:

1. Caminando.
2. En una silla.
3. En la posición del loto con apoyos.
4. En virasana, sentándose sobre un zafú vertical.
5. Tumbados en el suelo.



Cada cual elige la postura que más le guste, que más le haga relajarse y estar lo más cómodo posible. Y no está de más experimentar, probar alguna postura aquí indicada y analizar la que más nos guste o sintamos mejor para nosotros en cada momento y situación.

La postura es el primer paso para relajarse, pero debemos entender que el que debe relajarse es el cerebro, es la mente, por lo que debemos realizar acciones para relajarnos.

4.1. La respiración



La respiración forma parte del siguiente aspecto a cuidar para alcanzar un nivel alto de relajación.

Esta **debe ser intensa, diafragmática, llegando los pulmones, a grandes bocanadas por la nariz, y soltar el aire poco a poco**, de modo que el cuerpo se sienta cómodo, no forzar nada.

El objetivo de todo esto es **bajar las pulsaciones del corazón**, y focalizarse en la respiración sirve para que las pulsaciones bajen, la presión arterial, y focalizar la atención en el interior, más que en el exterior.

Existen muchas técnicas de respiración heredadas de otras religiones o corrientes filosóficas, algunas pretenden hiperventilar el cuerpo, otras hacen la respiración ruidosa para que la atención de la mente se centre en la respiración. Otros practicantes prefieren hacer algún sonido que ayude a concentrarse, como son los mantras o el canto difónico.

Todo esto está dentro de la fase de relajación, por lo que las técnicas o prácticas pueden ser muy diversas.

4.2. La relajación de la bola de luz o escaneo corporal

Esta técnica es para abundar en la relajación que se ha iniciado con la postura cómoda y la focalización en la respiración. Esta técnica sirve para iniciarse y entrenarse en la siguiente fase, **la visualización creativa**.



Esta técnica se basa en hacerse una **imagen mental del cuerpo e imaginar una bola de luz** que va desde las extremidades hasta la cabeza y por donde va pasando, sentir una relajación adicional a la que se tiene en el estado actual. La clave es intentar sentir dicha bola de luz y cómo la relajación se efectúa y se siente verdaderamente.

Si se considera necesario, la persona puede hacer pequeños movimientos para favorecer la relajación de los músculos en donde centra su atención en ese momento.

Se puede imaginar una luz que se va moviendo por cada extremidad y luego converge en la cabeza. Detener la bola en las zonas que se noten cargadas o algo doloridas por cualquier motivo y el objetivo es sentir que los músculos se relajan focalizando la atención en cada parte del cuerpo.

De forma natural, muchas partes del cuerpo no se relajan por defecto, a menos que se centre la atención voluntaria en dicha parte y se realice un trabajo mental para relajar dicha parte de forma apropiada. Sobre todo muchas partes lesionadas o que sufren de malas posturas corporales; dichas zonas concentran tensiones y agarrotamientos involuntarios, y si aprendemos a focalizarnos en ellas y trabajarlas, podemos conseguir una relajación efectiva de dicha parte con problemas. Esto ya de por sí tiene muchas aplicaciones en nuestra vida cotidiana, pero no abundaremos más puesto que nos desviamos del tema.

Cuando la bola de luz llega a nuestra cabeza podemos recrearnos con dicha sensación, mucha gente incluso dice que ven luz en su mente y llegan a un estado de espiritual elevado en dicho momento.

4.3. La autohipnosis



En el paso anterior se puede alcanzar un nivel de relajación aceptable, pero si queremos penetrar aún más en un estado de relajación superior, tenemos que ir más allá.

La hipnosis es definida por la sección 30 de la APA (American Psychological Association) como un estado de consciencia que envuelve **un foco concentrado de atención y reducción de la consciencia periférica**, la cual se caracteriza por un aumento en la capacidad de **respuesta a la sugestión**.

En nuestro caso no deseamos que la sugestión sea del exterior, de otra persona, sino del interior, por lo que usamos el término autohipnosis. Por simplificarlo mucho, ya que se podría hablar muchísimo sobre este asunto, lo que deseamos es autosugestionarnos para conseguir un estado de relajación superior, el máximo posible.

La técnica de autohipnosis es muy sencilla. Es relajarse y contar de 10 a 1 sintiendo cuando nombramos cada número; se consigue un estado de relajación superior al anterior. Podemos imaginarnos mentalmente que tocamos algunas partes del cuerpo durante el conteo para una relajación superior. Muchos visualizan que se hunden cada vez más en un cojín muy mullido o que se hunden cada vez más en una quietud y tranquilidad cada vez mayor, hasta que al llegar al 1, el estado de relajación es máximo.

Si se ha combinado con la técnica anterior de relajación corporal de la bola de luz o escáner corporal, el nivel de relajación que se puede alcanzar ya no sé si tiene límites.

El objetivo de emplear la autohipnosis es programar nuestro cerebro para que en cuanto hagamos determinada pauta lleguemos a un estado de relajación de forma muy rápida, casi inmediata. Pero para conseguirlo hay que autoconvencerse de esto para emplearse a demanda.

5. Concentración



Una vez que se ha llegado a un estado de relajación, es necesario trabajar la mente para que esta tenga soltura y cada vez más capacidad de realizar actividades mentales.

Mi opinión es que este estado es similar al estado onírico, salvo que tenemos el control y la consciencia necesaria para guiarla a nuestro antojo.

Por lo tanto, el estado de relajación de la mente no es su estado ordinario: ese es la vigilia, por lo que no está acostumbrada a estar en estado de relajación de forma consciente. Hemos alcanzado este estado por pura fuerza de voluntad, y por ello debemos acostumbrarnos a él y desarrollar la mente en estado de relajación máxima.

Lo que nos permite este estado es que la **capacidad imaginativa** se amplifica muchísimo sin las limitaciones físicas de nuestro cuerpo físico. En la mente casi cualquier cosa es posible, y nuevamente se podría hablar largo y tendido de qué cosas se pueden hacer en este estado alterado de la consciencia, pero nosotros nos centraremos en el aspecto teológico-espiritual.

Podemos explorar nuestra propia imaginación, contemplar a dónde se dirige por ella sola si la dejamos libre. En definitiva, hay que entrenarla y experimentar.

5.1. La visualización creativa



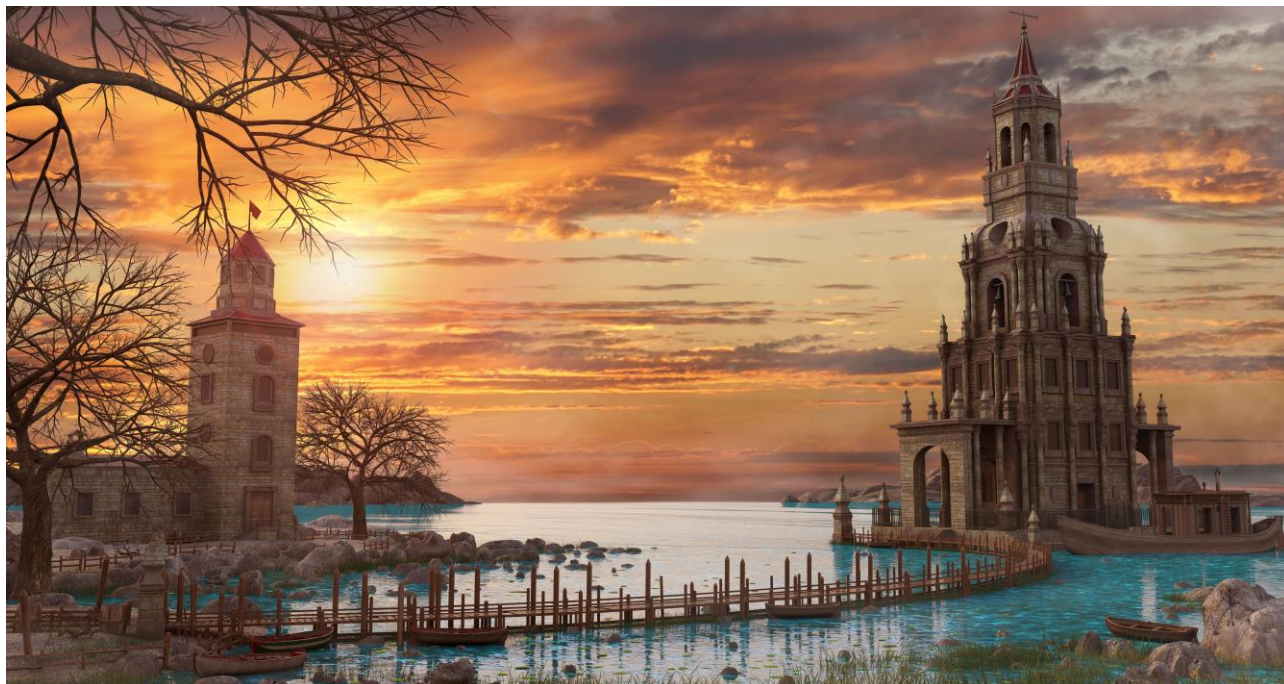
La visualización, la visualización creativa o la visualización guiada es una técnica psicológica en la que el sujeto en cuestión realiza una visión mental de lo que o bien la propia persona desea visualizar, o bien una persona externa pretende que visualice. Como decimos, como técnica terapéutica psicológica tiene muchas aplicaciones.

La llamamos visualización, pero se pueden sentir desde imágenes, olores, sensaciones táctiles, sonidos, etc.

De hecho, lo que se debe trabajar en este estado es tener soltura en manejar todos los sentidos en este estado de relajación profunda. Construir figuras geométricas básicas, visualizarlas, darles colores, movimiento, pasar a sensaciones táctiles, y más allá.

Conforme tengamos más soltura en crear mundos cada vez más ricos y complejos en la mente, más capaces seremos de **dar forma a lo que es informe**.

5.2. Construcciones mentales con significado



Cuando se domina la visualización creativa se tiene soltura en usar múltiples sentidos en la mente, es posible crear construcciones con significado. Es decir, construcciones mentales en las que simbolizamos cosas que tienen una correspondencia con algo real y físico en el interior del usuario.

Se pueden emplear símbolos mentales, con correspondencia con cosas «reales» para el usuario. Por ejemplo, si una persona simboliza todas las cosas negativas en su vida de forma genérica con una camisa pesada, incómoda, que molesta al moverse en el mundo mental, que siente que es fea, incómoda, incluso que huele mal, y visualiza que se la quita, al hacerlo el alivio de ese lastre como que se queda atrás; y es más, si se visualiza poniéndose una camisa limpia, cómoda, bonita y perfumada y siente el bienestar al ponérsela, la persona verdaderamente siente una mejora mental. Se pueden simbolizar cosas parecidas en zonas lesionadas y visualizar que al eliminar dicha cosa que es negativa se siente un alivio; quizás se pueda acelerar la cura natural en incluso disminuir el uso de medicamentos paliativos. Hay muchas aplicaciones potenciales.

Muchos investigadores de esta técnica construyen edificios mentales similares a bibliotecas en las que se pueden llegar a **recuerdos pasados** que de ordinario no tendríamos presentes. Con entrenamiento y práctica es posible acceder a bancos de memoria a largo plazo que hay en el cerebro y revivirlos. Si se han tenido traumas pasados, es una manera de aflorarlos y afrontarlos con fuerza de voluntad. Especulo que mediante esta técnica podríamos acceder a la base de recuerdos significativos que al final nos llevaremos con nosotros al otro lado. Ya que no recordamos (normalmente) lo que comimos, la ropa que llevábamos, es decir, cosas que nos marcaron verdaderamente en algún sentido (positivo o negativo) nuestra vida. Por lo que especulo que estemos accediendo a la base de recuerdos que formarán parte de nuestro cuerpo morontial.

Otros buscadores construyen edificios en los que cada piso tiene correspondencia con partes del cuerpo y órganos. Con un ascensor se va a cada piso y se experimenta de otra manera la asociación de la mente con el cuerpo. Se puede imaginar la maquinaria que controla cada uno de los procesos vitales, y con práctica incluso poder controlarlos de alguna manera.

Hay mucho campo de investigación en esta faceta del desarrollo mental interno.

6. Introspección



Este estado es perfecto para dialogar con Dios o con nuestro Ajustador. Podemos y debemos darle las gracias por nuestra vida y por los dones dados, decirle que estamos a su servicio libre e incondicional, y en definitiva, entrar en comunión íntima con nuestro Creador sin distracciones externas que nos devuelvan a la vida cotidiana con sus problemas y cuestiones.

Mientras estás en tu mundo mental, tienes todos los canales superiores alerta y libres de interferencias. Solo estás tú y tu creador. Es el lugar perfecto para tener una charla los dos. En mi caso, yo tengo verdaderas conversaciones, pero puede que otros no usen palabras (en la mente), sino pensamientos, ideas y sentimientos.

Cuando tienes la capacidad de sentir sonidos en la mente, o sentir que oyes cosas, es posible que ese diálogo sean palabras en tu mente. En esto no hay ningún manual que explique qué es y qué no es, al menos que yo conozca, por lo que es buena tarea explorar el estado meditativo, con el conocimiento tan elevado que *El libro de Urantia* pone a nuestra disposición.

7. La meditación según *El libro de Urantia* y el movimiento urantiano



Llega el momento de volver al inicio de este documento y recordar lo que los reveladores nos contaban:

91:7:1 (1000.2) 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.

Es decir, los reveladores dicen que **en estado de meditación devota se favorece el contacto de la mente mortal con el Ajustador residente**. Es decir, que la meditación es una forma de contactar con el ajustador que todos tenemos con nosotros. Además en el 100:1:8, dice que «uno de los **hábitos** que favorecen el **crecimiento religioso es la meditación reflexionante sobre los significados cósmicos**».

91:7:2 (1000.3) 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.

Como vemos, el libro nos da pistas de que esta actividad es muy beneficiosa, pues mejora la comunicación entre la mente del mortal y la parte divina que habita en nuestro interior. Además, forma parte de uno de los hábitos que favorecen el crecimiento religioso personal. También vemos que era práctica común y habitual de Jesús y la inculcaba a sus apóstoles, por lo que no hay dudas de que esta actividad puede ser una actividad que considerar realizar en cada encuentro de lectores y creyentes del libro, pues es poner en práctica parte de lo que nos comunican con el propio libro.

La fe es creencia puesta en práctica. La meditación, y la meditación grupal y guiada, para dar las gracias, o para encontrar significados cósmicos, debería ser tomada en consideración.