

Meditar, orar y adorar

De Mariano Pérez

En nuestra sociedad actual, debido a la falta de información veraz y a la tendencia a mezclar distintas definiciones, máxime en el mundo profano, es fácil confundir los conceptos de relajación, canalización de energía con la meditación, rezar con orar, o la propia oración se confunde fácilmente con la adoración.

Para quien busca la Verdad, Belleza y Bondad que hay en la Creación y en la mano que la dirige, es de suma importancia tener claros estos conceptos y técnicas para aplicarlos en su vida diaria y para evolucionar en la perfección del alma.

La meditación, la oración y la adoración son herramientas preciosas y muy necesarias para los que quieren de verdad alcanzar algún día, en esta vida o más adelante en su existencia futura, el verdadero objetivo de nuestros afanes: La unión con nuestro Ser interior con el espíritu divino que mora en nosotros.

MEDITACIÓN:

¿Qué es la meditación y qué pretende?

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 esperar a cargarnos de "energía cósmica" o en otros casos de visualizar diversas imágenes que nos pueden producir otras tantas sensaciones. No se trata de una crítica, ni muchos menos, a estas escuelas, ya que la visualización para determinados objetivos, así como la concentración para cargarnos de energía, es también importante para aplicarlas en nuestras vidas.

Lo que trato es de diferenciar estas técnicas con lo que es la meditación, aunque muchas veces por deformación del lenguaje es fácil que digamos meditación, cuando queremos decir relajación o captación de energía, etc.

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.

La meditación es ante todo pensar profundamente, es concentrar nuestro pensamiento en algo, principalmente para resolver algún problema o para tomar determinadas decisiones en algún asunto de nuestra vida. La diferencia con una reflexión normal es que en la meditación se pretende recibir la inspiración de nuestro espíritu divino o Ajustador de pensamiento para la

consecución de esos asuntos, por eso es importante conseguir un estado previo de relajación y de paz.

Nuestro espíritu divino siempre trata de comunicarse con nosotros, más concretamente con nuestra mente, y 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!

Otra utilidad de la meditación es el 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.

ORACIÓN:

La oración tiene dos vertientes: la oración en grupo y la oración individual.

La oración en grupo tiene su eficacia en cuanto a las repercusiones altamente socializadoras. Una oración comunitaria con el sentimiento que debe acompañarla tiene una fuerza capaz de ayudar a una ciudad o una nación entera.

La oración individual es también una valiosa herramienta tanto para el que se pide, como para el que pide. Aunque para que tenga efectividad, la persona por la cual se ora debe saber que se está orando por ella y debe existir una relación social íntima entre ambos.

La oración es principalmente un ruego, una súplica que se hace al Creador; ahora bien, no debemos confundir la verdadera oración con el rezo efectuado mecánicamente, que tan frecuentemente se da en diversas religiones. Este último no tiene valor espiritual, máxime si se hace a modo de penitencia.

La oración, para que tenga un efecto directo sobre el medio ambiente físico, debe estar vinculada a la voluntad del espíritu divino y de los supervisores celestiales. No es una herramienta para la petición egoísta y material del individuo, ya que entonces está destinada a la desilusión y el desencanto. Por otro lado no debe volverse un sustituto de la acción personal, quiere esto decir que no se debe pedir por comodidad a Dios que solucione nuestras dificultades, sino más bien que nos dé fuerza espiritual y sabiduría para guiarnos en nuestros asuntos, para resolver con valor y decisión nuestros problemas.

La oración de más valor espiritual es la oración altruista, por no decir directamente que ésta es su verdadera naturaleza, y en esta práctica se fortalece y consuela el individuo.

La oración grupal debe practicarse con la concentración de lo que se está llevando a cabo, con la toma de consciencia del acto en sí, bañado por un sentimiento de amor hacia los solicitantes.

Según palabras atribuidas al Maestro Jesús en *El Libro de Urantia*:

“La oración es una expresión enteramente personal y espontánea de la actitud del alma hacia el espíritu; la oración debería ser la comunión de la filiación y la expresión de la hermandad. Cuando la oración es dictada por el espíritu, conduce al progreso espiritual cooperativo. La oración ideal es una forma de comunión espiritual que conduce a la adoración inteligente. La verdadera oración es la actitud sincera de tender la mano hacia el cielo para conseguir vuestros ideales.” “Pero cuando oráis, empleáis tan poca fe. Una fe auténtica desplazará montañas de dificultades materiales que pueden encontrarse en el sendero de la expansión del alma y del progreso espiritual.”

Según él mismo enseñó, la oración eficaz debe ser:

Altruista, no solamente para si mismo.

Creyente, conforme a la fe.

Sincera, honrada de corazón.

Inteligente, conforme a la Luz.

Confiada, sometida a la voluntad infinitamente sabia del Padre.

ADORACIÓN:

Así como el trabajo debe alternarse con el esparcimiento, el esfuerzo por vivir, es decir, la tensión a que está sometida la personalidad en la vida material, debería ser mitigado con el reposo de la adoración.

La adoración es la contemplación de lo espiritual; es el acto del fragmento -el alma- 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. Es la comunión personal de la criatura con su Creador y la aceptación de su voluntad.

La oración es un recordarse a si mismo, un pensamiento sublime; la adoración sin embargo es olvidarse de sí mismo, un superpensamiento. Es una atención sin esfuerzo, el verdadero descanso ideal del alma, una forma de ejercicio espiritual sosegado.

La adoración es como un anticipo de las realidades existenciales posteriores y de índole superior, donde se siente toda la 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.

Pero la adoración también es creativa y se debe alternar con el servicio. Se puede afirmar que es la técnica de buscar en el Uno la inspiración para servir a la multitud.

En definitiva, 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.

Es, sin duda, el acto consciente más sublime, más bello, más inteligente que puede llevar a cabo el Ser humano, no sólo en esta realidad temporal, sino a lo largo de su carrera evolucionaria.

¡Que la paz reine en nuestros corazones!