

La Meditación en el movimiento Urantiano

Una forma de vivir más intensamente tu fe y tu desarrollo espiritual.



Introducción

¿Qué dice el LU 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.



¿Qué dice el LU sobre la Meditación?

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 adoración como resolución 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.



¿Qué dice el LU sobre la Meditación?

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) 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.



¿Qué dice el LU sobre la Meditación?

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**.



* Iconos: Flaticon https://www.flaticon.com/

Conclusiones Iniciales

La **meditación** es contemplada como una herramienta para poner en contacto la mente con el espíritu.



La **Meditación** debe ser uno de los hábitos que favorecen el crecimiento religioso, entre otras.



La **meditación** era una práctica común que realizaba el Maestro e inculcaba a sus apóstoles.



Es una actividad perfecta para hacerla en comunidad, para practicar la religiosidad con otros.



Pero… y ahora qué

El Libro de Urantia no explica cómo meditar, ni qué es ni la técnica. Por lo que hay que usar nuestra perspicacia y conocimientos para llenar este hueco.

Ahora es el momento de aunar conocimientos y ponerlos en común.
Juntos somos más que aislados.





Características de la Meditación

Según wikipedia

La meditación es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de consciencia, ya sea para conseguir algún beneficio específico como reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado con ese contenido, o como un fin en sí misma.

La meditación toma diferentes significados en diferentes contextos; esta se ha practicado desde la antigüedad como un componente de numerosas religiones y creencias, pero **la meditación no constituye una religión en sí misma**.

La meditación normalmente **implica un esfuerzo interno** para autorregular la mente de alguna forma.



Posibles orígenes



Contemplación del fuego por nuestros antepasados por la noche.



El Brahmanismo y los Vedas.

Características

La principal característica de la meditación es centrarse en el yo, y en el ahora. Recrearse en el ahora y saborearlo al máximo posible.

Componentes de la meditación:

Relajación, Concentración e Introspección.





Relajación

La Postura

Ejemplos de posturas para meditar:



La Respiración

La respiración es fundamental en toda la existencia, no sólo sirve para intercambiar gases entre el ambiente y nuestro interior, sino que es una manera de sentir el universo.



La energía del aire, el Prana.

Centrarse en la respiración profunda, diafragmática, sirve para relajarnos, bajar las pulsaciones del corazón y la tensión arterial como antesala a la meditación y la relajación profunda.

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**.



La Auto-hipnosis

La técnica de auto-hipnosis 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.

Método
Rápido





Concentración

* Iconos: Flaticon https://www.flaticon.com/

Trabajo mental



Relajación

Vaciar la mente

Similar al sueño lúcido



Concentración

Se potencia la creatividad, la imaginación

Llenar la mente

Hay que practicar

* Iconos: Flaticon https://www.flaticon.com/

Visualización creativa



Técnica psicológica en la que el sujeto en cuestión realiza una visión mental. Consiste en desarrollar la imaginación.



Intentar poner en juego todos nuestros sentidos.



Crear mundos imaginarios ricos y variados.

Dar forma a lo que es informe, lo que no es físico.

* Iconos: Flaticon https://www.flaticon.com/

Construcciones mentales

Tras tener práctica en la visualización creativa, es posible crear entornos con significado importante para el usuario.

Edificios



Biblioteca de recuerdos



Nexos corporales



Recintos protegidos



Introspección

* Iconos: Flaticon https://www.flaticon.com/

Diálogos internos

Introspección

Concentración

Relajación



Llenar con cosas trascendentales

Aprender a construir

Soltar lastre

Monitor Misterioso.

Serafines Guardianes.

Adoración al padre más profunda y completa.

Contemplas tus problemas en la distancia.

* Iconos: Flaticon https://www.flaticon.com/

¿Dialogar con Dios?

Una vez que se tiene soltura en crear construcciones mentales cada vez más ricas y complejas, involucrando más sentidos en esta, a su vez podemos imaginar que tenemos delante lo que imaginemos que sea Dios, una luz en el cielo, una voz.

Tan sólo hay que dirigirse a esa imagen mental de dios, y hablar con él, y esperar la respuesta.

Quizás esto es una conversación con Dios



** Iconos: Flaticon https://www.flaticon.com/*

La meditación en el Movimiento Urantiano

Es una actividad alejada a la práctica religiosa tradicional en occidente.

Es perfecta para hacerla en grupo y que aprendamos juntos sobre la forma más cómoda de realizarla.

Es perfecta para incluir otras personas curiosas con esta forma de vivir la religión para transmitir pinceladas del LU.

Es una forma de consolidar el grupo de personas y **fomentar el hermanamiento**.

Ahora solo queda poner en práctica lo aquí expuesto y toda sugerencia constructiva ponerla en práctica.



Fin de la presentación

