Encuentro XXI Zamora

«La espiritualidad del despertar»

# Prácticas espirituales: Reflexión, meditación, oración y conexión divina.

- El despertar

¿Estamos despiertos? ¿Realmente estamos despiertos espiritualmente? ¿Y para qué despertar?

Para sanar el cuerpo, para ordenar la mente, para trasformar el interior, para crecer espiritualmente, para llegar a transformar el exterior.

Hay personas, grandes maestros, profetas de tiempos pasados que han dedicado toda su vida al despertar y crecimiento espiritual: Lao-Tse, Confucio, Siddharta Gautama, Amenemope, Akenatón, Moisés, Zoroastro, Juan el Bautista, Jesús de Nazaret.

Y nosotros, personas normales, ¿cómo podemos conseguir llegar espiritualmente a donde llegaron todos estos grandes maestros? Pues estamos de suerte porque entre los párrafos de *El libro de Urantia* están escondidas las herramientas necesarias para despertar espiritualmente y, una vez despiertos, continuar con nuestro crecimiento espiritual.

Os lo voy a demostrar:

> *91:7.2 (1000.3) Los grandes maestros religiosos y los profetas de tiempos pasados no eran personas extremadamente místicas. Eran hombres y mujeres conocedores de Dios que servían a su Dios* ***de la mejor manera posible*** *mediante el ministerio desinteresado a sus semejantes. Jesús solía retirarse a solas con sus apóstoles durante periodos cortos para dedicarse a la oración y a la meditación, pero la mayor parte del tiempo los mantenía en contacto con las multitudes y al servicio de la gente.* ***El alma humana necesita ejercicio espiritual además de alimento espiritual.*** (negrita añadida)

Aquí está todo lo necesario para mantenernos despiertos y crecer tanto física, como mental y espiritualmente.

Pero algo curioso que también nos advierte *El libro de Urantia* en su doc. 100:3.7 (1097.4) es que:

> *El hombre* ***no*** *puede provocar el crecimiento, pero puede crear condiciones favorables para que ocurra. El crecimiento, ya sea físico, intelectual o espiritual, es siempre inconsciente.* (negrita añadida)

Pero queremos crecer espiritualmente, así que vamos a poner de nuestra parte para crear, aquí y ahora, esas condiciones favorables. Acompañadme en este viaje. Predisponed a vuestra mente. **Alimentemos el alma. Sí, pero ¿cómo?**

El alma: ¿cómo llegamos a ella? Porque para llegar a ella y alimentarla, tenemos que atravesar una serie de capas, levantar todos los velos que la ocultan.

Aquí viene la primera prueba de fuego:

- La Reflexión Profunda.

Existen tantas formas y métodos como personas se proponen llegar a la meta del crecimiento personal. Pero todas ellas comienzan por lo mismo: desmenuzando el ego. Nos deconstruimos para llegar a nuestra esencia, desmontamos el concepto, la idea de quién soy yo, por medio de un análisis reflexivo y profundo de uno mismo. Esta es la primera capa que quitar para llegar hasta nuestra alma.

Ya nos dice *El libro de Urantia* (3:5.13) que los humanos de Urantia vivimos con el clamor incesante de un ego ineludible que busca reconocimiento y honor.

El ego es un pesado, un cansino, pero somos valientes y daremos el paso, así empezaremos por el **autoconocimiento.** Conozcámonos a nosotros mismos, preguntémonos ¿quién soy yo?

¿Soy mi nombre? No, porque no dejo de ser yo si me cambio de nombre.

¿Soy mi profesión? No, porque sigo siendo yo aun cuando me quedo en el paro o cambie de profesión.

Entonces, ¿yo soy lo que juzgo a través de mis sentidos? Pero los sentidos pueden ser engañosos: recordad tantos trucos de magia que son capaces de hacernos ver o sentir algo que no es cierto.

Entonces, ¿soy mis reacciones emocionales? Pero la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo, son fugaces.

¿Soy lo que pienso? Pero lo que pienso hoy quizás no sea lo que pienso dentro de unos años.

Todas estas expresiones de mi «yo», de mi ego, son variables, cambiantes.

Del ego no podemos librarnos por completo; lo que sí podemos hacer es «domesticarlo» para que no nos despiste en nuestro crecimiento espiritual. El ego es inversamente proporcional al crecimiento espiritual. A menos ego, más alma.

¿Y cómo domesticamos esta fiera? Esta será la segunda prueba a superar: el **autocontrol.**

Al ego le apasiona ser el mejor. Alabarse y sentirse importante es necesario, pero identifica también los aspectos que mejorar. Como dice el refrán: dime de qué presumes y te diré de qué careces. Hay que ser conscientes de que todos somos valiosos en unos u otros aspectos y de que no se trata de ser el mejor, sino de mejorar respecto a nosotros mismos.

Al ego le encanta ofenderse. Esta sensación de que algo o alguien no cumple con nuestras expectativas o nos hace una crítica y nos lo tomamos como algo personal. A esto hay que darle la vuelta y en lugar de tomar todo como una ofensa y un daño hacia nuestra persona, mantengámonos abierto al cambio y las opiniones de los demás.

Al ego le entusiasma tener la razón. Un gran ego tiene la necesidad de tener siempre la razón, porque consideramos que todo lo que pensamos o hacemos es lo correcto. Así, practicar el dar el brazo a torcer, considerar otras opciones y entender otros puntos de vista nos ayudará también a domesticar a nuestro ego.

Al ego le vuelve loco regocijarse en sus logros. Alcanzar el éxito nos resulta satisfactorio y una fuente de bienestar. Sin embargo, no debemos centrar la vida en torno a ellos y que estos sean los pilares de nuestra forma de relacionarnos con el mundo. No somos un trabajo mejor considerado o unos músculos bien definidos, somos el esfuerzo y la motivación que hemos tenido cuando algo no salía bien. Teniendo esto en mente, también será más fácil valorarlo en los demás.

En definitiva, para domesticar al ego hay que liberarse de la necesidad de pensar constantemente en uno mismo.

A este proceso lo llamamos **crecimiento personal para la conexión con lo divino.**

En este punto el ego está confuso.

El ego pelea para darse un valor, un reconocimiento.

Y comienza a parlotear. No lo escuches. Quitemos otra capa para llegar a nuestra esencia.

Reduzcamos el estrés que el ego nos causa, mejoremos nuestra claridad mental y seamos más conscientes del momento presente.

Busquemos algo a lo que podamos anclarnos, una herramienta al alcance de todos:

- La respiración.

Respiremos, fijémonos en la respiración, algo constante, físico, inconsciente.

Seamos ahora conscientes de respirar. Estamos inspirando y expirando.

Tranquilicemos nuestros pensamientos, porque ahora mismo no necesitamos nada más.

No hagamos caso de esos pensamientos que nos traen cosas del pasado, recuerdos de sucesos dolorosos, traumáticos, frustraciones, problemas no resueltos… porque nos causan miedo ansiedad, estrés. No los escuches, porque están en el pasado. Respira, estás aquí y ahora.

Tampoco dejemos que nos afecten pensamientos de nuestras proyecciones en el futuro, preocupaciones, deberes, hechos que imaginamos que pueden suceder porque nos inquietan y nos asustan. Son pensamientos irreales que no han ocurrido y probablemente nunca ocurrirán.

Permanezcamos con la mente en el presente. El aquí y ahora. Respirando, inspirando, expirando.

 Meditemos

Estamos en nuestra mente. Sigamos respirando conscientemente, relajados. Minimicemos nuestros sentidos para que no nos influyan. Cerremos los ojos, que los sentidos no nos hagan perder la conexión con nuestro interior.

Sigamos sin escuchar al ego, que tratará de engancharse a cualquier pensamiento que revolotee por nuestra mente. Con la práctica esto llegará a ser posible.

Cada uno debe encontrar su método para meditar.

Mucha gente se sienta a meditar con una música de fondo.

Hay personas que meditan paseando por algún lugar tranquilo.

Otras despejan su mente de pensamientos mientras se concentran en algún estudio profundo sobre algún tema.

Otras lo hacen mientras oran en soledad.

Dice *El libro de Urantia*:

> *Dios responde a la oración del hombre dándole una revelación acrecentada de la verdad, una apreciación realzada de la belleza y un concepto aumentado de la bondad.* ***La oración*** *es un gesto subjetivo, pero toma contacto con poderosas realidades objetivas en los niveles espirituales de la experiencia humana; es un intento significativo de lo humano por alcanzar valores sobrehumanos.* ***Es el estímulo más poderoso para el crecimiento espiritual.*** *91:8.11 (1002.3)* negrita añadida

Algunos entran en contacto con su interior mientras realizan su tarea preferida. Como un bailarín expresándose en la perfección de sus movimientos, o un deportista encaminado hacia su meta, o un pianista en la destreza de sus dedos produciendo una melodía perfecta.

Ahora lo llaman fluir. Dejarse fluir. Fluyamos. Cada uno a su manera.

¿A dónde nos lleva todo esto? Hemos despejado la mente de los enjambres de pensamientos que alteran al ego. Cuando el ego calla nos encontramos en otra dimensión: la del espíritu. Hemos conseguido quitar el último velo que cubre nuestra esencia, hemos trascendido de lo material a lo espiritual.

## Trascendamos

¿Y qué vemos?

NADA, NO VEMOS NADA, porque estoy sin estar, pero estamos, somos, sabemos que estamos, sabemos que somos. Ahora descubro quién soy, esto es lo que soy. Acabo de conectar en mi mente con mi esencia. Estoy identificándome con mi otro yo, mi verdadero yo, mi **ALMA**.

Pero no tengamos prisa ni dejemos que el ego comience a parlotear. Flotemos, fluyamos, lo más seguro es que se nos dibuje una sonrisa en los labios y sintamos felicidad.

No paremos, sigamos conectados todavía un poco más. Porque ya que hemos llegado hasta aquí, aprovechemos. Estamos despiertos en nuestra mente, hemos descubierto nuestra esencia, pero aquí hay alguien más.

Porque hemos despertado espiritualmente y aquí y ahora somos conscientes de la presencia de Dios en nosotros. Es probable que, al darnos cuenta de esta grandeza, el cuerpo responda con una respiración muy profunda.

Saludemos a nuestro Ajustador. Cada uno a su manera. Quizás con un «hola» mental, o una sonrisa, o podemos hacer un gesto de respeto inclinando nuestra cabeza, incluso podemos unir nuestras manos y pronunciar un *namaste*.

¿Y qué vemos?

NADA, NO VEMOS NADA, porque estamos sin estar, pero sabemos con toda certeza que estamos aquí y ahora identificados con nuestra alma en presencia de nuestra chispa divina.

Esta verdad nos envuelve en **SABOR ESPIRITUAL** y sonreímos y sentimos felicidad, disfrutamos de este abrazo tan placentero.

Ahora nuestra alma está preparada y dispuesta para la adoración.

## Adoremos

Adoremos al Padre Universal.

Gracias, Padre, porque te encontré; porque me diste esta mente con la que poder pensarte, primero como creador, luego como controlador y finalmente como sostenedor infinito.

Porque soy esta alma que crece y te siento como mi Padre amoroso.

Mi alma se esponja de felicidad y vibra deseando ser perfecta para alcanzarte, llegar a ti.

Volvamos a respirar profundo.

¿Sabéis lo bueno de todo esto? Que lo podemos repetir tantas veces como queramos.

Nuestro Padre está siempre atento a los anhelos de nuestra alma. Por medio de la meditación, la oración o la adoración, tenemos comunicación directa con lo divino. Siempre podemos expresar orando nuestras esperanzas, miedos, gratitudes y peticiones, y fortalecer así nuestra relación personal con Dios.

¿Y esto queda aquí? No, claro que no.

Ahora dejaremos ya de mirar hacia dentro de nosotros mismos, porque ya nos hemos alimentado espiritualmente. ahora vamos a **ejercitar el alma.**

Vamos a mirar fuera.

¿Qué veis?

A los demás seres humanos. A nuestros hermanos. A nuestra gran familia.

¿Cómo ejercitamos el alma? Aquí solo hay una manera, una forma, un método:

- Servir a los demás.

Os vuelvo a recordar la última parte del párrafo 3 de la pagina 1000:

> *Jesús solía retirarse a solas con sus apóstoles durante periodos cortos para dedicarse a la oración y a la meditación,* ***pero la mayor parte del tiempo los mantenía en contacto con las multitudes y al servicio de la gente.*** *El alma humana necesita ejercicio espiritual además de alimento espiritual.* (negrita añadida)

Sirvamos, ayudemos a nuestra familia. Encontrémonos en los demás, por medio del servicio desinteresado. Sirvamos con amor, paciencia, alegría, bondad y empatía. Reconozcámonos a nosotros mismos en los demás. Conectemos con cada chispa divina que habita en los otros.

Ahora que hemos despertado, esta entrega desinteresada al otro nos hará crecer, fortalecernos espiritualmente, porque estaremos ejercitando nuestra alma. Porque estaremos dejando a un lado al ego. Porque en el servicio altruista al otro, estamos actuando desde el alma.

- Recapitulemos:

Hemos despertado espiritualmente, ya sabemos quiénes somos (autoconocimiento) y hacia dónde vamos: hacia el crecimiento personal y espiritual.

Hemos conectado con nuestra esencia divina, hemos proporcionado conscientemente las condiciones adecuadas para que nuestra alma sea alimentada por nuestro Ajustador en un proceso interno, inconsciente, sin imposiciones externas.

Hemos conectado con lo divino orando, hemos conectado con Dios adorando.

Hemos visto también que para el proceso de crecimiento personal hay tantos métodos como personas se lo proponen. Que cada uno debe encontrar su manera, su forma, su método, porque la conexión con lo espiritual, la relación de la criatura con su creador, es personal y única.

Nos hemos envuelto en sabor espiritual, siendo conscientes de la presencia de nuestro Ajustador. Hemos alimentado nuestra alma adorando al Padre. Luego hemos ejercitado el alma, viviendo la vida con decisiones sinceras, sirviendo a los demás.

Vivir la vida nos dará todo lo necesario para hacer avanzar a nuestra alma.

Decisiones, elecciones, sinceridad y más sinceridad.

Abrirnos a los demás y tenerlos en cuenta nos ayudará a bajar la perspectiva que tenemos sobre nosotros mismos. Nos ayudará a domesticar al ego, a practicar nuestro autocontrol. Y aunque en principio resulte complicado, el resultado será una vida más llena de bienestar y paz interior.

Porque por nuestros frutos nos conocerán.

Muchas gracias.

**Taller**

Título: ESTIMULANDO A TU SER DIVINO: TÉCNICAS PRÁCTICAS PARA EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL

Este taller se pretende desarrollar con dos herramientas:

**La sinceridad y la humildad.**

Eres libre de participar, en todas o alguna de las preguntas de este taller, de dos maneras válidas.

- Para ti, dejando todas estas reflexiones en tu intimidad.
- Para ti y creando un clima de confianza, compartiendo tus experiencias con el grupo.

Comenzamos.

1. ¿Qué pensamientos han incordiado tu reflexión inicial sobre tu ego? ¿Qué tienes que trabajar porque te perturba con insistencia y está impidiendo tu crecimiento personal y espiritual?

2. ¿Cuál es tu manera personal de llegar a la conexión con tu esencia? Que haces para dejarte fluir, para llegar a ese punto de estar sin estar.

3. Cada participante debe elegir una sola de estas tres preguntas para desarrollar:
    a. ¿Qué has aprendido sobre ti sirviendo a los demás?
    b. Comparte una anécdota importante para ti que te hizo crecer sirviendo a los demás.
    c. ¿Cuál es tu forma particular de **ejercitar** tu alma?

Paula Requejo Marchán

Valdemoro, 4 de abril de 2025