



MEDITAÇÃO SOBRE A BOA VONTADE

PREPARAÇÃO PARA A MEDITAÇÃO

Pontos Práticos:

1º) Sente-se em uma posição confortável, ereta mas não tensa nem rígida (coluna reta). Quando meditar sozinho/a, com pés e mãos cruzados; quando estiver em grupo, sem cruzá-los e com as mãos sobre os joelhos. Fique relaxado e faça com que a respiração seja ritmada e silenciosa.

2º) É conveniente meditar no mesmo lugar, sempre que possível.

3º) São recomendados períodos regulares de dez a quinze minutos. Cinco minutos de meditação regular são mais valiosos que trinta feitos irregularmente.

4º) Se não tem experiência prévia em meditação provavelmente encontrará dificuldades na concentração. Se necessário, cada vez que a mente divagar, faça que ela volte ao trabalho. A perseverança é fundamental. A prática paciente produz a capacidade.

Atitude a assumir:

1º) Lembre-se que está compartilhando este serviço com milhares de homens e mulheres de boa vontade.

2º) Compreenda que é essencialmente uma alma e como tal está em relação telepática com todas as almas.

3º) Lembre-se que a energia segue o pensamento.

4º) Lembre-se que a meditação não é uma forma de devoção passiva nem reflexiva, mas o emprego da mente de forma positiva e criadora, vinculando ativamente os mundos interno e externo.

5º) Utilize a imaginação criadora para ver a si mesmo unificado com toda a humanidade e com tudo o que é progressista e espiritual e atua para o bem-estar da humanidade e o estabelecimento das corretas relações humanas.

6º) Adote uma atitude de confiança, sabendo que atua como um canal para a energia da boa vontade. Esta atitude "como se" pode produzir resultados poderosos.

MEDITAÇÃO SOBRE A BOA VONTADE

Primeira etapa

1. Nós nos vinculamos mentalmente com todas as pessoas do mundo que trabalham com este Grupo de Meditação de Boa Vontade.

2. Refletimos sobre a realidade das relações humanas. Estamos relacionados com:

- a. nossa família
- b. nossa comunidade
- c. nossa nação
- d. a comunidade de nações
- e. a Humanidade Una composta por todas as raças e nações

3. Pronunciamos o Mantra de Unificação:

Os filhos dos homens são um e eu sou com eles

Procuo Amar e não odiar

Procuo Servir e não exigir serviço

Procuo Curar e não ferir

Que a dor traga a devida recompensa de Amor e Luz,

Que a Alma controle a forma externa,

A vida e todos os acontecimentos,
E traga à Luz o Amor que subjaz em tudo o que acontece nesta época.

Que venham a Visão e a Percepção interna,
Que o futuro seja revelado,
Que a União interna seja demonstrada e elimine as separações externas,
Que o Amor prevaleça,
Que todos os homens amem.

Segunda etapa

1. Refletimos sobre a nossa própria relação e a da humanidade com a Hierarquia espiritual, o Governo interno do planeta.
2. Imaginamos que nos encontramos no centro da Hierarquia espiritual, imersos na consciência do Cristo, o Coração de Amor da Hierarquia.
3. Mantendo este elevado ponto de contacto, fazemos com que os nossos pensamentos alcancem e incluam todos os membros da família humana nos quais a energia da boa vontade está ativa.
4. Silenciosamente pronunciamos a afirmação:

No centro de todo amor, eu permaneço;
Desde este centro, eu, a alma, me exteriorizarei;
Desde este centro, eu, o que serve, trabalharei;
Que o Amor do Ser divino se irradie por toda parte;
Em meu coração, através do grupo e em todo o mundo.

Terceira etapa

Visualizamos a energia do amor fluindo da Hierarquia espiritual, através dos homens e mulheres de boa vontade e até os corações e mentes de todos os homens, inspirando-os com boa vontade e criando relações humanas harmoniosas e corretas.

Quarta etapa

Meditamos sobre a forma de difundir a boa vontade, estabelecendo corretas relações humanas e restaurando a paz na Terra.

Quinta etapa

Compreendemos que estamos ajudando a construir um canal entre a Hierarquia espiritual e o mundo dos homens, através do qual a energia da boa vontade pode afluir, unindo a humanidade, solucionando seus problemas e eliminando as separatividades.

Sexta etapa

Nós nos vinculamos mentalmente com os homens e mulheres de boa vontade no mundo e pronunciamos a Grande Invocação, com deliberada intenção e plena compreensão do seu significado, sabendo que estamos irradiando as potentes energias da invocação aos nossos semelhantes:

DESDE O PONTO DE LUZ...

OM OM OM