

## **Meditação para os Dias e Anos Internacionais da ONU**

Preparação: Sente-se confortavelmente, alerta e com a coluna reta. Respire silenciosa, calma e regularmente. Leve a sua atenção ao centro entre as sobrancelhas, sem fazer pressão neste ponto.

### **Etapa 1**

Entoe em voz alta:

*Que o Poder da Vida Una flua através do grupo de todos os verdadeiros servidores  
Que o Amor da Alma Una caracterize a vida de todos aqueles que procuram ajudar os Grandes Seres  
Que eu cumpra a minha parte no Trabalho Uno, através do autoesquecimento, da inofensividade e da  
correta palavra.*

Usando a imaginação criativa, una-se em pensamento àqueles que, em todo o mundo, estão trabalhando com a Meditação dos Dias e Anos da ONU.

### **Etapa 2**

Faça com que o círculo dos seus pensamentos se expanda e inclua todos os verdadeiros servidores. Imagine este grupo mundial como uma rede de luz e de amor envolvendo o planeta, trazendo o nascimento de uma cultura de paz, boa vontade e corretas relações humanas.

### **Etapa 3**

Medite sobre o tópico/tema do dia, semana ou ano da ONU que escolheu.

Refleta sobre o seu sentido e significado, nos princípios e qualidades que enfatiza.

Por que é necessário haver este dia, semana ou ano? Perceba ou identifique-se com os valores que inspiram a ação correta nesta área.

### **Etapa 4**

Visualize o fluxo da vontade-para-o-bem (amor essencial) através do planeta.

Entoe em voz alta ou silenciosamente:

*Que venham a visão e a percepção internas  
Que o futuro seja revelado  
Que a união interna seja demonstrada e elimine as separações externas  
Que o amor prevaleça.*

### **Etapa 5**

Refleta sobre os programas e atividades no mundo que estão contribuindo positivamente e trazendo luz para esta área de serviço. Pense em maneiras práticas de ajuda, por grupos e pessoas individualmente.

Saiba que você está contribuindo para o enfoque global deste dia ou ano especial.

### **Etapa 6**

Una-se em pensamento a todas as pessoas de boa vontade em todo o mundo e visualize as energias espirituais de Luz, Amor e Boa Vontade se precipitando através desta rede mundial de servidores na consciência humana.

*Encerre a meditação entoando a Grande Invocação ou outra afirmação que prefira.*