

SUGESTÃO DE CICLOS DE MEDITAÇÃO

DIÁRIA

Meditação matutina

Um dos objetivos da meditação diária é habilitar o cérebro e a mente a vibrarem em uníssono com a alma, à medida que ela procura “em profunda meditação” se comunicar com o seu reflexo. (Extraído do Tratado sobre Magia Branca).

Uma sugestão de meditação matutina:

Todas as manhãs, antes de dar início às atividades do dia, aquiete-se e veja o eu como a alma, coloque o seu eu à disposição da alma da humanidade e do grupo.

1. Em seguida, diga em silêncio e com intenção dinâmica:

No centro de todo amor Eu permaneço;
desde esse centro, Eu, a Alma, me exteriorizarei;
desde esse centro, Eu, o que serve, trabalharei.
Que o amor do Ser divino se irradie por toda parte,
Em meu coração, através do meu grupo e em todo o mundo.

2. Em seguida, enfocando a sua atenção e dedicação, veja o grupo ao qual pertence como um grande centro de amor e luz, irradiando-se para o mundo dos homens, levando alívio, luz, amor e cura.

3. Reflita sobre o plano a realizar e sobre o serviço a prestar no dia que começa. Faça isso como alma, mantendo o eu inferior pessoal em uma atitude de espera, como um servidor que, atentamente, aguarda instruções.

4. Diga:

O contentamento do Ser divino é a minha força.
O poder do espírito da humanidade triunfará.
As Forças da Luz controlam as forças do mal.
O trabalho dos Grandes Seres deve prosseguir.
O Cristo está a caminho. O Avatar se aproxima.
Para isso devemos nos preparar.

5. Encerre com um minuto de quietude dinâmica. *Fonte: Alice A. Bailey, “A Exteriorização da Hierarquia”*

Cinco Horas da Tarde

Os homens e mulheres de boa vontade se vinculam em pensamento todos os dias às cinco horas da tarde com o Novo Grupo de Servidores do Mundo, usando o **mantra do NGS** com dedicação e atenção silenciosa e enfocada. Isso pode ser feito em alguns segundos, onde quer que a pessoa esteja.

**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.**

No final do dia ou ao se recolher:

Recapitulação Vespertina

Recapitule o seu dia, desta hora para trás, até a hora em que despertou, examinando suas motivações e estados de ânimo.

Não se alongar, não julgar. Apenas observar.

É um auxílio para o autoconhecimento, pois ajuda a perceber as motivações pessoais, a correlacionar causas e efeitos, além de ser um bom exercício para a memória.

CICLO DE MEDITAÇÃO SEMANAL

Adaptar ao seu estilo de vida, mas, preferencialmente incluir:

Quinta-Feira – Meditação para o Reaparecimento do Cristo.

Domingo – Meditação de reorientação monetária para fins hierárquicos.

CICLO DE MEDITAÇÃO MENSAL

Novilúnio e Plenilúnio – as datas variam. Encontre aqui no site o texto e a meditação correspondente ao mês em curso.

(parte do material extraído de <http://www.ipsgeneva.com/pt/projetos/meditacao>)