

CONTEÚDO

MEDITAÇÃO TEMA 1 - "ORAÇÃO DE SÃO FRANCISCO"	2
MEDITAÇÃO TEMA 2 - "EU SOU O SER DIVINO"	4
MEDITAÇÃO TEMA 3 – "O MANTRA GAYATRI"	7
MEDITAÇÃO TEMA 4 - "GUIA-ME DAS TREVAS PARA A LUZ"	10
MEDITAÇÃO TEMA 5 - "O MANTRA DA UNIFICAÇÃO"	13
AS REGRAS DO CAMINHO	17
MEDITAÇÃO TEMA 6 – "REGRAS DO CAMINHO, ESTROFE 1"	18
MEDITAÇÃO TEMA 7 – "REGRAS DO CAMINHO, ESTROFE 2"	21
MEDITAÇÃO TEMA 8 – "REGRAS DO CAMINHO, ESTROFE 3"	24
MEDITAÇÃO TEMA 9 – "REGRAS DO CAMINHO, ESTROFE 4"	27
MEDITAÇÃO TEMA 10 – "REGRAS DO CAMINHO, ESTROFE 5"	31
MEDITAÇÃO TEMA 11 – "REGRAS DO CAMINHO, ESTROFE 6"	34
MEDITAÇÃO TEMA 12 – "UNIAO"	37
MEDITAÇÃO TEMA 13 - "EU SOU UM MENSAGEIRO DA LUZ"	40
MEDITAÇÃO TEMA 14 - "MANTRA PARA O NOVO GRUPO DE SERVIDORES DO MUNDO"	42
MEDITAÇÃO TEMA 15 - "MANTRA DA UNIFICAÇÃO, PARTE I"	44
MEDITAÇÃO TEMA 16 - "MANTRA DA UNIFICAÇÃO, PARTE II"	46
MEDITAÇÃO TEMA 17 - "VONTADE"	48
MEDITAÇÃO TEMA 18 – "MEDITAÇÃO DINA I & II"	52

MEDITAÇÃO TEMA 1 - "ORAÇÃO DE SÃO FRANCISCO"

Este mantra é a primeira parte da oração de São Francisco de Assis. Ao utilizá-lo, pedimos a ajuda divina para transmutar expressões negativas em expressões positivas "espirituais".

A habilidade meditativa em foco este mês possibilita que você se familiarize com o formato de meditação de maneira que se torne um hábito. Isso acontecerá automaticamente à medida que você seguir o formato básico de meditação. A leitura essencial para Meditação 1 também ajudará, leia-a atenciosamente antes de começar.

Alinhamento

1. Sente confortavelmente com a coluna ereta.
2. Respire suavemente e relaxe o corpo físico.
3. Acalme suas emoções e sinta uma sensação de paz e serenidade.
4. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".
(Imagine a sua alma como sendo um ser angelical radiante, ou talvez uma esfera parecida com o Sol de energia radiante te circundando e envolvendo - uma esfera cujo centro encontra-se um pouco acima de sua cabeça).
5. Soe a Palavra Sagrada OM
6. Faça uma Pausa, permitindo que as energias mais elevadas da alma, de luz e amor permeiem sua natureza.

Meditação

Em cada sessão de meditação, pronuncie todo o mantra e tente sentir em seu coração o que as palavras transmitem. Em seguida, selecione uma verso e faça dele o pensamento-semente do dia, começando na primeira linha e na sequência ir se deslocando até o final. Até o final do mês, assegure-se de que você está trabalhando com todo o mantra. Quando você meditar sobre cada limitação e virtude, examine a si mesmo, para ver até que ponto eles se aplicam a você (se for o caso). Então, por num breve momento, tente ver a si mesmo, expressando àquela virtude.

St Francis Prayer

Senhor: Fazei de mim um instrumento de vossa Paz

Onde houver Ódio, que eu leve o Amor,

Onde houver Ofensa, que eu leve o Perdão.

Onde houver Dúvida, que eu leve a Fé.

Onde houver Desespero, que eu leve a Esperança.

Onde houver Tristeza, que eu leve a Alegria.

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois

- c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico, espiritualizador sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgiram durante a sua análise do pensamento-semente. Você pode optar por gravar tais pensamentos ou idéias em seu diário espiritual. (Todo discípulo em treinamento deve ter um diário espiritual.)

Distribuição

Visualize a si mesmo distribuindo a Luz, o Amor e o Poder Divino para o mundo enquanto você soa três OMs ..

OM ... OM ... OM

Deliberação Diária

Tente conduzir sua atividade diária com a determinação de proceder com calma e cautela. Considere os pensamentos que surgiram durante seu trabalho de meditação e procure entender sua relevância para suas experiências diárias de vida. Mantenha um diário espiritual onde você escreve os pensamentos e impressões imediatamente após a meditação, bem como quaisquer outros pensamentos e idéias que você receba durante todo o dia.

MEDITAÇÃO TEMA 2 - "EU SOU O SER DIVINO"

O mantra "Eu sou o Ser Divino": esse mantra destina-se a corrigir a percepção equivocada de que somos simplesmente seres mortais trancados num mundo material. Ele também possibilita a re-identificação com o nosso verdadeiro Eu Espiritual e traz um realinhamento da consciência da personalidade com a alma e com o Divino. É um mantra realmente bonito e edificante.

A Grande Invocação: esse é um mantra ou oração mundial que invoca as energias de luz, amor e poder espiritual. Também se refere a um "Plano de amor e luz". O destino espiritual do homem é simplesmente demonstrar e expressar o amor universal e a luz (sabedoria). Todas as grandes religiões reconhecem isso e o soar da Grande Invocação afirma este fato.

1 Alice Bailey, The Externalisation Of The Hierarchy p.146

Embora os termos "Deus" e Cristo "sejam aqui usados, a Grande Invocação não é cristã e também não é exclusiva de qualquer religião ou grupo em particular. Os conceitos que esses termos simbolizam são familiares para a maioria das mentes ocidentais, por isso a sua utilização. Infelizmente, por causa da intimidação moral religiosa, os termos não são atraentes para alguns. Se você tem essa reação, você será solicitado a se mover além da forma e se conectar com a qualidade espiritual e Realidade por trás da palavra, ou ainda, substituir a palavra por uma outra com a qual você se sinta confortável. Por exemplo: Deus pode ser substituído por um termo com Vida Universal, Totalidade, Alma Una ou Mente Buda; Cristo pode ser simplesmente substituído por Amor.

Alinhamento

(A habilidade meditativa em foco este mês é o alinhamento consciente da personalidade com a alma. O exercício de alinhamento simples que usamos em cada meditação é o primeiro passo nesse processo importante.)

1. Relaxe seu corpo físico.
2. Harmonize as suas emoções.
3. Acalme sua mente e concentre-se mentalmente; mova sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".

(Imagine a sua Alma sendo um ser angelical radiante, ou talvez uma esfera parecida com o Sol de energia radiante te circundando e envolvendo - o centro do qual está um pouco acima de sua cabeça.)

4. Alinhe-se com a Alma:

(Imagine uma linha de luz dourada ou branca ligando-o com sua alma; depois, visualize a luz e o amor de sua alma sendo derramado nos seus campos físico, emocional e mental.)

5. Soe a Palavra Sagrada OM

Exercício de Dissociação

(Esse exercício é mais um passo no processo de alinhamento Personalidade - Alma, o qual depende de que o aluno faça uma identificação mais firme como uma Alma.)

1. Eu tenho um corpo físico; mas eu não sou o corpo físico. Eu sou Alma. ("Levante os olhos" para a Alma)
2. Eu tenho emoções, mas eu não sou as emoções. Eu sou Alma.
3. Eu tenho uma mente e pensamentos; mas eu não sou a mente. Eu sou Alma.

Meditação

Em cada sessão de meditação, pronuncie todo o mantra e tente sentir em seu coração o que as palavras transmitem. Em seguida, selecione um verso e faça dele, o pensamento-semente do dia, começando na primeira linha e na sequência ir se deslocando até o final. Até o final do mês, assegure-se de que você está trabalhando com todo o mantra. Enquanto você medita em cada linha, tente ver a si mesmo do jeito que você é espiritualmente: Alma e Luz; sinta o efeito expansivo em seu coração.

Eu sou o Ser Divino. (Imagine a Alma)
Imortal. Eterno. Radiante com luz espiritual.
Sou aquele Ser de Luz, aquele Ser sou eu.
O Ser em mim, (a essência do espírito) é um com o Ser em todos.
Sou aquele Ser em todos; aquele Ser sou eu.

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico, espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgirem durante a sua análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a Grande Invocação, distribuindo a luz, o amor e o poder espiritual Divino, para o mundo.

A GRANDE INVOCAÇÃO

**Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua Luz às mentes dos homens.
Que a Luz Desça à Terra.**

**Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua Amor aos corações dos homens.
Que Cristo volte à Terra.**

Do Centro onde a vontade de Deus é conhecida,

**Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens--
O propósito que os Mestres conhecem e servem.**

**Do Centro a que chamamos raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz,
E sele-se a porta onde mora o mal.**

Que a Luz, o Amor e o Poder restabeleçam o Plano na Terra

OM, OM, OM

Deliberação Diária: Tente conduzir sua atividade diária, com a determinação de proceder com calma e cautela. Considere os pensamentos que surgiram durante seu trabalho de meditação e procure entender sua relevância para as experiências diárias de vida. Em momentos de estresse, pratique exercício de dissociação, e reafirme que você é Alma. Pense frequentemente no seu verdadeiro Ser, sua luz e brilho interior.

MEDITAÇÃO TEMA 3 – “O MANTRA GAYATRI”

O Mantra Gayatri é um hino salutar ao Onipotente. Ele é também muito edificante. Cada vez que um hino tão poderoso como este é soado com o "coração", a substância atômica de nossa natureza sofre uma transformação. É particularmente poderoso quando cantado enquanto observamos o sol nascente ou poente.

Alinhamento

1. Relaxe seu corpo físico.
2. Harmonize suas emoções.
3. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".
4. Alinhe-se com a sua Alma. Em seguida, visualize a luz e o amor de sua Alma sendo derramados em seus campos físico, emocional e mental.
5. Soe a Palavra Sagrada OM.

Meditação

Em cada sessão de meditação, pronuncie todo o mantra e tente sentir em seu coração o que as palavras transmitem. Em seguida, selecione uma verso e faça dele o pensamento-semente do dia, começando na primeira linha e na sequência ir se deslocando até o final. Até o final do mês, assegure-se de que você está trabalhando com todo o mantra. Responda às perguntas relacionadas ao pensamento-semente e quaisquer outras que eventualmente surgirem.

A habilidade meditativa em foco este mês, é a análise do pensamento-semente. Um método que recomendamos é o de estabelecer claramente em sua mente o seguinte:

1. O que você acha que os pensamentos-sementes significam de maneira geral.
2. O que você acha que os pensamentos-sementes significam para você pessoalmente.
3. Pra você, qual é o significado interno da verdade espiritual subjacentes aos pensamentos-sementes. Enquanto faz isso, em seu coração "eleve-se" ao Divino e tente ver, tocar ou sentir esta verdade.

***Oh Tu, sustentador do Universo,
De Quem todas as coisas procedem, ^{SEP} Quem todas as coisas retornam
Revela-nos a face do verdadeiro Sol Espiritual, ^{SEP} oculto por um disco de luz dourada
Para que conheçamos a verdade e cumpramos todo nosso dever, enquanto nos dirigimos para Teus
sagrados pés. OM.***

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgirem durante a análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a Grande Invocação distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

A GRANDE INVOCAÇÃO

**Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua Luz às mentes dos homens.
Que a Luz Desça à Terra.**

**Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua Amor aos corações dos homens.
Que Cristo volte à Terra.**

**Do Centro onde a vontade de Deus é conhecida,
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens--
O propósito que os Mestres conhecem e servem.**

**Do Centro a que chamamos raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz,
E sele-se a porta onde mora o mal.**

Que a Luz e o Amor e o Poder restabeleçam o Plano na Terra

OM, OM, OM

Deliberação Diária

Durante todo o dia, considere os pensamentos que surgiram durante seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação.

A partir deste ponto, o Gayatri será incluído no seu alinhamento de Meditação.

Colabore com seu trabalho de concentração mental se esforçando para estar atento a tudo que você fizer durante o dia - focalize no "Agora".

MEDITAÇÃO TEMA 4 – “GUIA-ME DAS TREVAS PARA A LUZ”

Esta é uma oração do Vedas - Asatoma Ma Sadgamaya (Brhadaranyaka Upanishad - I.iii.28); em que o suplicante pede assistência ao Todo-Poderoso. É uma súplica para a iluminação espiritual da mente, para que o amor e a luz da alma tenham liberdade de expressão através da natureza, o que é o objetivo de todos os buscadores espirituais. A iluminação é a porta de entrada para a realidade, a continuidade de consciência e a verdadeira beleza espiritual. Este é o objetivo deste mantra.

Alinhamento

1. Relaxe seu corpo físico.
2. Harmonize suas emoções.
3. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".
4. Alinhe-se com a sua Alma. Em seguida, visualize a luz e o amor de sua Alma sendo derramados em seus campos físico, emocional e mental.
5. Soe a Palavra Sagrada OM
6. "Volte-se" em direção ao Todo-Poderoso, enquanto do fundo do seu coração você profere o Gayatri.

*Oh Tu, sustentador do Universo,
De Quem todas as coisas procedem, ^{SEP} Quem todas as coisas retornam
Revela-nos a face do verdadeiro Sol Espiritual, ^{SEP} oculto por um disco de luz dourada
Para que conheçamos a verdade e cumpramos todo nosso dever, enquanto nos dirigimos para Teus
sagrados pés. OM.*

Meditação

Analise o pensamento semente (usando quaisquer perguntas subsequentes); determine o que isso significa de modo geral, pessoal, o seu significado interno e a verdade espiritual subjacente a ele. Com o seu coração "levante-se" em direção ao Divino e tente ver, tocar ou sentir essa verdade.

Deixe a realidade orientar todos os meus pensamentos

e a verdade ser o mestre da minha vida.

Ó Senhor, guia-me das trevas para à luz,

do irreal ao real, da morte à imortalidade,

Do caos à beleza.

Semana 1: Deixe a realidade orientar todos os meus pensamentos e a verdade ser o mestre da minha vida.

- Como você definiria a realidade?
- Como seria a sua vida se a realidade guiasse você e seu pensamento?
- Como você define a verdade? Quão verdadeiro e preciso você é no que diz?
- Como seria a sua vida se você só falasse a verdade, com benevolência?

Semana 2: Ó Senhor, guia-me das trevas para à luz.

- Como você acha que é a vida das pessoas quando elas vivem na escuridão da ignorância?
- Qual é a relação entre a luz e iluminação?
- Até que ponto você acha que a energia da alma está se expressando através de você?

Semana 3: do irreal ao real, da morte à imortalidade,

- O que é o mundo do irreal? Como ele se compara ao que é Real?
- Em que ponto entre esses dois mundos do irreal e Real você está?
- Interprete "Da morte à imortalidade"; a que isso se refere?

Semana 4: do caos à beleza.

- Até que ponto você superou o caos da vida inferior?
- Qual é a causa deste caos em um nível individual e global?
- Quanta beleza interior você encontra dentro de si mesmo?
- Esta beleza interna é sua (como uma personalidade), ou a da alma, ou de Deus? O que você acha?

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgirem durante a análise do pensamento semente.

Distribuição

Soe a Grande Invocação distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

A GRANDE INVOCAÇÃO

**Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua Luz às mentes dos homens.
Que a Luz Desça à Terra.**

**Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua Amor aos corações dos homens.
Que Cristo volte à Terra.**

**Do Centro onde a vontade de Deus é conhecida,
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens--
O propósito que os Mestres conhecem e servem.**

**Do Centro a que chamamos raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz,
E sele-se a porta onde mora o mal.**

Que a Luz e o Amor e o Poder restabeçam o Plano na Terra

OM, OM, OM

Deliberação Diária

Durante todo o dia, considere os pensamentos que surgiram durante seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação. Deste ponto em diante, tente sempre andar na Luz, em harmonia, consciente do Real.

MEDITAÇÃO TEMA 5 – "O MANTRA DA UNIFICAÇÃO"

O Mestre tibetano relata que o Mantra da Unificação "é uma versão modernizada e misticamente exposta de um que foi usado amplamente nos dias de atlantes, durante o período do antigo conflito, do qual as guerras mais atuais (Guerras Mundiais I e II) são um efeito." ¹ Ele foi dado aos discípulos para ajudar a unificar a humanidade e reorientar o homem em direção aos valores mais elevados.

Diga todo o mantra, durante cada período da meditação, lembrando da meta de unificação - você com humanidade e a humanidade como um todo. Em seguida, medite sobre cada segmento por uma semana, respondendo as suas perguntas e quaisquer outras que possam surgir.

Alinhamento

6. Relaxe seu corpo físico.
7. Harmonize suas emoções.
8. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".
9. Alinhe-se com a sua Alma. Em seguida, visualize a luz e o amor de sua Alma sendo derramados em seus campos físico, emocional e mental.
10. Soe a Palavra Sagrada OM
6. "Volte-se" para o Todo-Poderoso, enquanto você diz o Gayatri "do seu coração":

***Oh Tu, sustentador do Universo,
De Quem todas as coisas procedem, ^{SEP} Quem todas as coisas retornam
Revela-nos a face do verdadeiro Sol Espiritual, ^{SEP} oculto por um disco de luz dourada
Para que conheçamos a verdade e cumpramos todo nosso dever, enquanto nos dirigimos para Teus
sagrados pés. OM.***

Meditação

Analise o pensamento-semente (usando quaisquer perguntas subsequentes); determine o que isso significa de modo geral, pessoal, o seu significado interno e a verdade espiritual subjacente a ele. Com o seu coração "levante-se" em direção ao Divino e tente ver, tocar ou sentir essa verdade.

O Mantra da Unificação

Os filhos dos homens são um e eu sou um com eles.

Cuido de amar e não de odiar.

Cuido de servir e não de exigir serviço.

Cuido de curar e não de ferir.

¹ Alice Bailey, Externalisation of the Hierarchy, p142

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

**Que a Alma controle a forma externa,
A vida e todos os eventos,
E traga à Luz o Amor subjacente
Aos acontecimentos do Tempo.**

Que venham a visão e a percepção interna.

Que o porvir seja revelado.

Que a união interna se demonstre e que cessem as divisões externas.

Que o Amor prevaleça.

Que todos os homens se amem!

Semana 1: Os filhos dos homens são um e eu sou um com eles.

Cuido de amar e não de odiar.

Cuido de servir e não de exigir serviço.

Cuido de curar e não de ferir.

- Até que ponto você pessoalmente expressa o amor, generosidade e inocuidade?
- O que você pode fazer para expressar mais essas qualidades da alma?

Semana 2: Que a dor traga a devida recompensa de Luz e Amor.

Que a Alma controle a forma externa,

A vida e todos os eventos,

E traga à Luz o Amor subjacente

Aos acontecimentos do Tempo.

- Você já sofreu alguma experiência dolorosa em sua vida que acabou resultando em uma vida mais gratificante preenchida com "luz e amor"? A dor valeu a pena?
- Quão influente é a Alma Una (amor) na humanidade hoje, quando comparado com o período das guerras mundiais? Qual é a diferença, se houver?

Semana 3: Que venham a visão e a percepção interna.

Que o porvir seja revelado.

Que a união interna se demonstre e que cessem as divisões externas.

Que o Amor prevaleça.

Que todos os homens se amem!

- Você consegue ter a visão de um futuro no qual a humanidade é unida, como uma alma expressiva de amor?
- O que será necessário para curar as divisões na humanidade?

Semana 4: Que venham a visão e a percepção interna.

Que o porvir seja revelado.

Que a união interna se demonstre e que cessem as divisões externas.

Que o Amor prevaleça. Que todos os homens se amem!

- A mudança começa com o indivíduo. Quão integrado você acha que está?
- Em que medida você pode amar com sua mente (ser inofensivo em pensamento)?

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgiram durante a análise do pensamento semente.

Distribuição

Soe a Grande Invocação distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

A GRANDE INVOCAÇÃO

**Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua Luz às mentes dos homens.
Que a Luz Desça à Terra.**

**Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua Amor aos corações dos homens.
Que Cristo volte à Terra.**

**Do Centro onde a vontade de Deus é conhecida,
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens--
O propósito que os Mestres conhecem e servem.**

**Do Centro a que chamamos raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz,
E sele-se a porta onde mora o mal.**

Que a Luz e o Amor e o Poder restabeçam o Plano na Terra

OM, OM, OM

Deliberação Diária

Durante todo o dia considere os pensamentos que surgiram no seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação. No decorrer do dia, mantenha em seu coração a visão de uma humanidade unificada, impulsionada e guiada pelo amor e luz.

AS REGRAS DO CAMINHO

Estrofe 1. O caminho é trilhado em plena luz do dia, conduzido por Aqueles que conhecem e lideram. Nada pode ser escondido e a cada volta, o viajante deve confrontar-se consigo mesmo.

Estrofe 2. No caminho o escondido se revela. Cada um vê e conhece a fraqueza do outro. No entanto, com a grande revelação não há desistência, não há rejeição de uns pelos outros nem debilidade para prosseguir. A estrada segue adiante em direção à luz do dia.

Estrofe 3. Ninguém percorre o Caminho sozinho. Nele não há pressa e nem tempo a perder. Cada peregrino, sabendo disso, força seus passos adiante e encontra-se rodeado por companheiros. Alguns caminham à frente; ele os segue. Outros caminham atrás; ele os estimula. Ele não viaja só.

Estrofe 4. O peregrino deve evitar três coisas: usar Máscaras que encubra seu Rosto aos demais, levar Cântaro com água apenas para si e carregar sobre as costas um cajado sem gancho para segurar.

Estrofe 5. Cada peregrino deve carregar consigo o que precisa: um braseiro para aquecer os companheiros; uma lanterna para iluminar o próprio coração e mostrar aos seus companheiros a natureza da sua vida interna; uma bolsa com ouro que ele não espalha na estrada, mas divide com os demais; um vaso lacrado, onde leva todas as suas aspirações para depositá-las aos pés Daquele que o Aguarda para cumprimentá-lo no Portão - um vaso lacrado.

Estrofe 6. À medida que percorre o Caminho, o Peregrino deve ter o Ouvido Aberto, a Mão Generosa, a Língua Silenciosa, o Coração Purificado, a Voz Suave, o Passo Rápido e o Olho aberto para ver a Luz. Ele sabe que não viaja sozinho.

MEDITAÇÃO TEMA 6 – "REGRAS DO CAMINHO - ESTROFE 1"

O objetivo da meditação em foco este mês é "a capacidade de assimilar a consciência da Alma". O Formato esotérico de meditação que você tem sido instruído a seguir, te ajuda a desenvolver esta habilidade ao levá-lo de seu espaço e sua consciência pessoal à consciência da alma e até mesmo além dela. Cada vez que você meditar seguindo este formato, um pouco mais de luz e sabedoria da Alma entrará em sua consciência.

Alinhamento

1. Relaxe seu corpo físico.
2. Harmonize suas emoções.
3. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".
4. Alinhe-se com a sua Alma. Em seguida, visualize a luz e o amor de sua Alma sendo derramados em seus campos físico, emocional e mental.
5. Soe a Palavra Sagrada OM.
6. "Volte-se" para o Todo-Poderoso, enquanto "de coração" você recita o Gayatri:

***Oh Tu, sustentador do Universo,
De Quem todas as coisas procedem, ^{SEP} Quem todas as coisas retornam
Revela-nos a face do verdadeiro Sol Espiritual, ^{SEP} oculto por um disco de luz dourada
Para que conheçamos a verdade e cumpramos todo nosso dever, enquanto nos dirigimos para Teus
sagrados pés. OM.***

Meditação

Analise o pensamento semente (usando as perguntas de acompanhamento); determine o que ele significa para você de uma maneira geral e depois pessoalmente; Em seguida, analise o seu significado interno, a verdade espiritual que ele encobre. "Levante-se" para o Divino com o seu coração e tente ver, tocar ou sentir, essa verdade.

Diga toda a estrofe ao início de cada período de meditação, depois medite sobre cada linha por uma semana, respondendo as perguntas e quaisquer outras que surgirem.

Regras do Caminho (Lei do Grupo) - Strofe 1.

**O caminho é trilhado em plena luz do dia, conduzido por Aqueles que conhecem e lideram.
Nada pode ser escondido e a cada volta, o viajante deve confrontar-se consigo mesmo.**

Semana 1: O caminho é trilhado em plena luz do dia,

- O que é o Caminho e por que "em plena luz do dia"?

- Que perigos esperam por aqueles que tentam caminhar nas sombras?
- Quanto do seu tempo é gasto na luz ou na sombra?

Semana 2: (Essa Luz é) conduzida por Aqueles que conhecem e lideram.

- Quem são os que “Conhecem”?
- Por que conduzem e qual é a natureza da luz que espalham?

Semana 3: Nada pode ser escondido e a cada volta, o viajante deve confrontar-se consigo mesmo.

- Você acha que a Lei do Carma está envolvida aqui, e se sim, como?
- Houve alguma situação desafiadora em sua vida quando por causa de suas ações, você teve que "confrontar" a si mesmo, sendo isso uma coisa muito difícil de fazer?

Semana 4: [Toda a Estrofe 1]

- Suponhamos que é a sua alma que te conduz, jogando luz sobre o seu caminho. Quando você confronta a si mesmo hoje, o que é que você acha que a sua alma quer que você perceba sobre si mesmo?

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgirem durante a análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a Grande Invocação distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

A GRANDE INVOCAÇÃO

**Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua Luz às mentes dos homens.
Que a Luz Desça à Terra.**

**Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua Amor aos corações dos homens.
Que Cristo volte à Terra.**

**Do Centro onde a vontade de Deus é conhecida,
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens--
O propósito que os Mestres conhecem e servem.**

**Do Centro a que chamamos raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz,
E sele-se a porta onde mora o mal.**

Que a Luz e o Amor e o Poder restabeçam o Plano na Terra

OM, OM, OM

Deliberação Diária

Durante todo o dia, considere os pensamentos que surgiram durante seu trabalho de meditação. Esforce-se para andar "na luz", com transparência de motivo e de coração.

MEDITAÇÃO TEMA 7 - "REGRAS DO CAMINHO, ESTROFE 2"

Alinhamento

7. Relaxe seu corpo físico.
8. Harmonize suas emoções.
9. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".
10. Alinhe-se com a sua Alma. Em seguida, visualize a luz e o amor de sua Alma sendo derramados em seus campos físico, emocional e mental.
11. Soe a Palavra Sagrada OM
12. "Volte-se" em direção ao Todo-Poderoso, enquanto do fundo do seu coração você recita o Gayatri.

***Oh Tu, sustentador do Universo,
De Quem todas as coisas procedem, ^{SEP}a Quem todas as coisas retornam
Revela-nos a face do verdadeiro Sol Espiritual, ^{SEP}oculto por um disco de luz dourada
Para que conheçamos a verdade e cumpramos todo nosso dever, enquanto nos dirigimos para
Teus sagrados pés. OM.***

Meditação

A habilidade a ser desenvolvida através da meditação em foco este mês, continua sendo "a habilidade de entrar num estado mais elevado de consciência da alma". Cada vez que meditamos com sucesso usando o método esotérico isso é conseguido. Um pouco mais de luz e um pouco mais de sabedoria entra em nossa consciência.

Analise o pensamento-semente (usando todas as perguntas que o acompanha); determine o que ele significa pra você de maneira geral e pessoalmente e então, finalmente o seu significado interior, a verdade espiritual que ele encobre. "Eleve-se" ao Divino com o seu coração e tente ver, tocar ou sentir essa verdade.

Regras do Caminho – Estrofe 2.

No caminho o escondido se revela.
Cada um vê e conhece a fraqueza do outro.
No entanto, com a grande revelação não há desistência,
não há rejeição de uns pelos outros nem debilidade para prosseguir.
A estrada segue adiante em direção à luz do dia.

Semana 1: No caminho o escondido se revela.

Cada um vê e conhece a fraqueza do outro.

- Há algum traço "escondido" ou características que você trouxe para a luz, depois que você começou a trilhar o caminho do desenvolvimento espiritual e que precisam de transmutação devido ao seu efeito negativo sobre a sua vida? Por favor, descreva esse processo e como isso beneficiou a sua vida e a vida daqueles com os quais você convive.

- Você reconhece a "fraqueza" daqueles com quem você se relaciona? Em caso afirmativo, qual é a sua resposta a esse reconhecimento? Sua resposta é uma resposta correta?

Semana 2: *No entanto, com a grande revelação não há desistência, não há rejeição de uns pelos outros nem debilidade para prosseguir*

- Quão fácil ou difícil é para você manter-se em movimento firme em direção aos seus propósitos de vida importantes e metas espirituais, quando você é confrontado com alguma revelação desafiadora ou algum obstáculo?
- Quando você reconhece alguma fraqueza dentro de si mesmo ou de outras pessoas, qual é normalmente sua primeira reação? Por que esta é sua primeira reação? Esta resposta é como ela deveria ser?

Semana 3: *A estrada segue adiante em direção à luz do dia*

- No que se refere às duas frases anteriores? Como você interpreta esta declaração em relação ao seu próprio progresso?

Semana 4: *[Toda a estrofe 2]*

- Há algum indivíduo ou grupo em sua vida que você tem evitado por você ter percebido alguma "fraqueza"? Caso positivo, como você concilia tal comportamento com as instruções dadas? Quão fácil é pra você perdoar? Que trabalho adicional em si mesmo é necessário para trazê-lo em acordo com esta regra?

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:

- a. Em sua mente, depois
- b. Na sua natureza Emocional, e depois
- c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.

2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgirem durante a análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a Grande Invocação distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

A GRANDE INVOCAÇÃO

**Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua Luz às mentes dos homens.
Que a Luz Desça à Terra.**

**Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua Amor aos corações dos homens.
Que Cristo volte à Terra.**

**Do Centro onde a vontade de Deus é conhecida,
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens--
O propósito que os Mestres conhecem e servem.**

**Do Centro a que chamamos raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz,
E sele-se a porta onde mora o mal.**

Que a Luz e o Amor e o Poder restabeçam o Plano na Terra

OM, OM, OM

Deliberação Diária

Durante todo o dia considere os pensamentos que surgiram durante seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação. Pratique o perdão e aceitação de todos os homens e mulheres - não aceitação de más ações, mas compreensão e compaixão, porque até mesmo os malfeitores são almas, temporariamente cegos pela ignorância.

MEDITAÇÃO TEMA 8 – "REGRAS DO CAMINHO, ESTROFE 3"

Alinhamento

1. Relaxe seu corpo físico.
2. Harmonize suas emoções.
3. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".
4. Alinhe-se com a sua Alma. Em seguida, visualize a luz e o amor de sua Alma sendo derramados em seus campos físico, emocional e mental.
5. Soe a Palavra Sagrada OM.
6. Pense em seus companheiros de alma membros da Morya Federation enquanto “do seu coração” você diz:

“Sou um com meus irmãos de grupo e tudo que tenho é deles. [L] [SEP]

Que o Amor que há em minha alma derrame sobre eles. [L] [SEP]

Que a força que há em mim se erga e os ajude. [L] [SEP]

Que os pensamentos que minha alma cria os alcancem e os encorajem”. OM.

Meditação

Analise o pensamento semente (usando as perguntas de acompanhamento); determine o que ele significa para você de uma maneira geral e depois pessoalmente. Em seguida, analise o seu significado interno, a verdade espiritual que ele encobre. "Levante-se" para o Divino com o seu coração e tente ver, tocar ou sentir, essa verdade.

Diga toda a estrofe ao início de cada período de meditação, depois medite sobre cada linha por uma semana, respondendo as perguntas e quaisquer outras que surgirem.

As Regras do Caminho – Estrofe 3.

Ninguém percorre o Caminho sozinho.

Nele não há pressa e nem tempo a perder.

Cada peregrino, sabendo disso, força seus passos adiante e encontra-se rodeado por companheiros.

Alguns caminham à frente; ele os segue.

Outros caminham atrás; ele os estimula. Ele não viaja só.

Semana 1: Ninguém percorre o Caminho sozinho.

- Em que ponto em sua vida você entrou em contacto com membros(s) da sua família espiritual; pessoas com as quais você teve uma conexão espiritual interior forte? Olhando para trás, qual a maior decisão que você tomou (se você tomou) que te levou a fazer essa conexão?

- Por que ao percorrer o caminho da espiritualidade é importante não andar sozinho?
- Você tem tido a tendência de mover-se com seus companheiros espirituais ou sem eles? Por quê?

Semana 2: Nele não há pressa e nem tempo a perder. Cada peregrino, sabendo disso, força seus passos adiante e encontra-se rodeado por companheiros

- Por que não há pressa em trilhar o caminho? Por que não há tempo a perder?
- O que significa quando **“força seus passos adiante encontra-se rodeado por companheiros”**?
- Você está satisfeito com o ritmo em que você está "viajando"? Se não, o que você poderia fazer para melhorar seu progresso e suas habilidades de grupo?

Semana 3: Alguns caminham à frente; ele os segue. Outros caminham atrás; ele os estimula. Ele não viaja só.

- Você está no estágio em que você reconhece as pessoas que estão sendo atraídas para você para orientação e inspiração? Se assim for, como você está respondendo a essa necessidade?
- Você também reconhece aqueles a quem você deve procurar para receber orientação e inspiração? Se positivo, quando esse reconhecimento chegou até você? Qual é a sua resposta?

Semana 4: [Toda a Estrofe 3]

- Que mensagem especial desta estrofe, você acha que é relevante para você agora, enquanto você percorre a estrada?

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgirem durante a análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a Grande Invocação distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

A GRANDE INVOCAÇÃO

**Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua Luz às mentes dos homens.
Que a Luz Desça à Terra.**

**Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua Amor aos corações dos homens.
Que Cristo volte à Terra.**

**Do Centro onde a vontade de Deus é conhecida,
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens--
O propósito que os Mestres conhecem e servem.**

**Do Centro a que chamamos raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz,
E sele-se a porta onde mora o mal.**

Que a Luz e o Amor e o Poder restabeleçam o Plano na Terra

OM, OM, OM

Deliberação Diária

Durante todo o dia, considere os pensamentos que surgiram durante seu trabalho de meditação e assim mantenha continuamente os efeitos transformadores. Pratique o perdão e aceitação de todos os homens e mulheres - não aceitação de más ações, porém compreensão e compaixão, porque até mesmo os iníquos são almas, temporariamente cegos pela ignorância.

MEDITAÇÃO TEMA 9 – "REGRAS DO CAMINHO, ESTROFE 4"

Alinhamento

13. Relaxe seu corpo físico.
14. Harmonize suas emoções.
15. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".
16. Alinhe-se com a sua Alma. Em seguida, visualize a luz e o amor de sua Alma sendo derramados em seus campos físico, emocional e mental.
17. Soe a Palavra Sagrada OM

Exercício de Visualização sobre o Gayatri:

A habilidade de meditação em foco este mês é a capacidade de meditar de forma criativa. Isto é mais fácil para aqueles que usam o hemisfério direito do cérebro ou mente do tipo visual. O primeiro passo para a criação de realidade é criá-la com nossas mentes. Se persistirmos em nossa visualização durante um período prolongado, o que "vemos" irá se manifestar no tempo e no espaço. Para ajudar o seu desenvolvimento nesta área, este exercício de visualização foi adicionado. Você pode optar por intercalar o exercício criativo com a meditação, os praticando em dias alternados. Se assim for, certifique-se de que você finaliza com o "baixo interlúdio" e "distribuição".

- Veja a si mesmo em pé à beira-mar pouco antes do amanhecer - o ar e o mar estão calmos. Olhando expectativamente para o horizonte, você aguarde o surgimento do Sol. A luz aumenta.
- Em seguida, a parte superior do círculo solar, rompe o horizonte e a luz surge com seus raios de ouro. Reconhecendo que este é o aspecto terreno do Todo-Poderoso, você diz reverentemente (silenciosamente ou em voz alta):

1. Oh Tu, sustentador do Universo,

Abra sua mente e coração em saudação enquanto gradualmente o Sol continua a subir, brilhando em uma explosão de luz de ouro fundido.

2. De Quem todas as coisas procedem, ^[L]_[SEP] a Quem todas as coisas retornam,

Você imagina a manifestação da vida quando ela surge e depois volta para o Sol (Divindade).

3. Revela-me a face do verdadeiro Sol Espiritual, ^[L]_[SEP] oculto por um disco de luz dourada. Para que eu conheça a verdade

Veja-se como um(a) esclarecido(a) e sábio(a)

4. E cumpra todo meu dever

Veja-se irradiando amor e luz para todos os seres na Terra.

5. Enquanto dirijo-me para Teus sagrados pés. OM.

Veja-se caminhando em direção ao Deus-Sol, ou em direção ao seu Mestre.

Soe o OM enquanto você finaliza o exercício.

Meditação

Analise o pensamento semente (usando as perguntas de acompanhamento); determine o que ele significa para você de uma maneira geral e depois pessoalmente. Em seguida analise o seu significado interno, a verdade espiritual subjacente a ele. "Levante-se" para o Divino com o seu coração e tente ver, tocar ou sentir, essa verdade.

Regras do Caminho - Estrofe 4

O peregrino deve evitar três coisas: usar Máscara que encubra seu Rosto aos demais, levar Cântaro com água apenas para si e carregar sobre as costas um cajado sem gancho para segurar

Semana 1: O peregrino deve evitar três coisas: usar Máscaras que encubra seu Rosto aos demais;

- Referindo-se a "três coisas" que devem ser evitadas: ao ler o mantra, a que você acha que eles se referem de uma maneira geral? Ofereça sua interpretação.
- Você acha que eles podem estar se referindo a aspectos negativos associados com a mente, emoções e corpo físico? Se sim, porquê?
- Você às vezes "encobre" seus pensamentos de outras pessoas? Em caso afirmativo, por que razão? Você acha que agora é a hora de tirar a máscara e deixar de cobri-los um pouco? Se sim, por quê? Onde você chegaria fazendo isso?

Semana 2: (O Peregrino deve evitar) Levar Cântaro com água que só tem o suficiente para suas próprias necessidades;

- Enquanto viajamos com os outros é necessário um coração generoso e espírito compassivo. Você consegue lembrar do tempo em que você foi um receptor de tal generosidade ou bondade e o efeito que isso causou em sua vida? Você é igualmente generoso(a) com os outros? Se assim for, qual o efeito que isso promove?

Semana 3: (O Peregrino deve evitar) Carregar sobre as costas um cajado sem gancho para segurar

O que você acha que essas declarações significam para você e seu trabalho de desenvolvimento interior?

Semana 4: [Toda a Estrofe 4]

- Que mensagem especial nesta estrofe, você acha que é relevante para você agora enquanto você caminha na estrada?

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois

- c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgiram durante a análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a Grande Invocação distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

A GRANDE INVOCAÇÃO

**Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua Luz às mentes dos homens.
Que a Luz Desça à Terra.**

**Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua Amor aos corações dos homens.
Que Cristo volte à Terra.**

**Do Centro onde a vontade de Deus é conhecida,
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens--
O propósito que os Mestres conhecem e servem.**

**Do Centro a que chamamos raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz,
E sele-se a porta onde mora o mal.**

Que a Luz e o Amor e o Poder restabeleçam o Plano na Terra

OM, OM, OM

Deliberação Diária

Durante todo o dia considere os pensamentos que surgiram no seu trabalho de meditação. Esforce-se para andar "na luz", com transparência de motivo e de coração.

MEDITAÇÃO TEMA 10 – "REGRAS DO CAMINHO, ESTROFE 5"

O objetivo deste mês é compreender o seu lugar no universo. A habilidade de meditação de ser capaz de entrar em sintonia com o "todo", seja com o seu grupo, com humanidade ou com toda a Vida universal acompanha esta compreensão intelectual e intuitiva.

A meditação sobre as Regras do Caminho nos ajuda a fazer isso. Essas regras nos dizem que estamos viajando num caminho que vai de onde estamos até Ele, que nos espera no final do Caminho; e que viajamos com toda a humanidade. Continuamos o estudo das nossas Regras, este mês com a Estrofe 5. Primeiro, diga toda a estrofe, e depois medite sobre o segmento dado, respondendo às perguntas e quaisquer outras que surgirem.

Estrofe 1. O caminho é trilhado em plena luz do dia, conduzido por Aqueles que conhecem e lideram. Nada pode ser escondido e a cada volta, o viajante deve confrontar-se consigo mesmo.

Estrofe 2. No caminho o escondido se revela. Cada um vê e conhece a fraqueza do outro. No entanto, com a grande revelação não há desistência, não há rejeição de uns pelos outros nem debilidade para prosseguir. A estrada segue adiante em direção à luz do dia.

Estrofe 3. Ninguém percorre o Caminho sozinho. Nele não há pressa e nem tempo a perder. Cada peregrino, sabendo disso, força seus passos adiante e encontra-se rodeado por companheiros. Alguns caminham à frente; ele os segue. Outros caminham atrás; ele os estimula. Ele não viaja só.

Estrofe 4. O peregrino deve evitar três coisas: usar Máscaras que encubra seu Rosto aos demais, levar Cântaro com água apenas para si e carregar sobre as costas um cajado sem gancho para segurar.

Alinhamento

11. Relaxe seu corpo físico.
12. Harmonize suas emoções.
13. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".
14. Alinhe-se com a sua Alma. Em seguida, visualize a luz e o amor de sua Alma sendo derramados em seus campos físico, emocional e mental.
15. Soe a Palavra Sagrada OM
6. "Volte-se" para o Todo-Poderoso, enquanto "do seu coração" você diz o Gayatri.

**Oh Tu, sustentador do Universo,
De Quem todas as coisas procedem, [SEP] a Quem todas as coisas retornam
Revela-nos a face do verdadeiro Sol Espiritual, [SEP] oculto por um disco de luz dourada
Para que conheçamos a verdade e cumpramos todo nosso dever, enquanto nos dirigimos para Teus
sagrados pés. OM.**

Meditação

Analise o pensamento semente (usando quaisquer perguntas subsequentes); determine o que isso significa de modo geral, pessoal, o seu significado interno e a verdade espiritual encoberta. Com o seu coração "levante-se" em direção ao Divino e tente ver, tocar ou sentir essa verdade.

Regras do caminho – Estrofe 5

Cada peregrino deve carregar consigo o que precisa: um braseiro para aquecer os companheiros; uma lanterna para iluminar o próprio coração e mostrar aos seus companheiros a natureza da sua vida interna; uma bolsa com ouro que ele não espalha na estrada, mas divide com os demais; um vaso lacrado, onde leva todas as suas aspirações para depositá-las aos pés Daquele que o Aguarda para cumprimentá-lo no Portão (no final do caminho) - um vaso lacrado.

Semana 1: Cada peregrino deve carregar consigo o que precisa: um braseiro para aquecer os companheiros; uma lanterna para iluminar o próprio coração e mostrar aos seus companheiros a natureza da sua vida interna;

- "Uma lanterna para iluminar o próprio coração e mostrar aos seus companheiros a natureza da sua vida interna (secreta)": o que você acha que isso significa e como isso pode estar relacionado com o seu desenvolvimento espiritual nesse momento?

Semana 2: (Cada peregrino no Caminho deve carregar) uma bolsa com ouro que ele não espalha na estrada, mas divide com os demais.

- Isso poderia ser interpretado de outra maneira além do modo como usamos nossos recursos materiais? Se assim for, que outra(s) maneira(s)?

Semana 3: (Cada peregrino no Caminho deve carregar) um vaso lacrado, onde leva todas as suas aspirações para depositá-las aos pés Daquele que o Aguarda para cumprimentá-lo no Portão - um vaso lacrado.

- O que você acha que isso significa em relação a sua vida aspiracional - "um vaso lacrado"? Por que lacrado? Quais seriam as consequências pra você e para os outros se o vaso não estiver "lacrado"?
- Quem você acha que é "Ele" que aguarda para recebê-lo, e em que "porta"?

Semana 4: [Toda a Estrofe 5]

- Em relação ao foco deste mês de "entender o seu lugar no universo", como é que esta estrofe contribuiu para isso?
- Como você resumiria a mensagem principal da estrofe? Qual foi a aprendizagem mais significativa pra você ao estudar esta estrofe?

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgirem durante a análise do pensamento semente.

Distribuição

Soe a Grande Invocação distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

A GRANDE INVOCAÇÃO

**Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua Luz às mentes dos homens.
Que a Luz Desça à Terra.**

**Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua Amor aos corações dos homens.
Que Cristo volte à Terra.**

**Do Centro onde a vontade de Deus é conhecida,
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens--
O propósito que os Mestres conhecem e servem.**

**Do Centro a que chamamos raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz,
E sele-se a porta onde mora o mal.**

Que a Luz e o Amor e o Poder restabeçam o Plano na Terra

OM, OM, OM

Deliberação Diária

Durante todo o dia, considere os pensamentos que surgiram no seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação. Dedique-se este mês a seguir com o pensamento de que o seu coração é uma lâmpada e lance seus raios(do coração) para outros.

MEDITAÇÃO TEMA 11 – "REGRAS DO CAMINHO, ESTROFE 6"

Alinhamento

16. Relaxe seu corpo físico.
17. Harmonize suas emoções.
18. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".
19. Alinhe-se com a sua Alma. Em seguida, visualize a luz e o amor de sua Alma sendo derramados em seus campos físico, emocional e mental.
20. Soe a Palavra Sagrada OM
21. "Volte-se" para o Todo-Poderoso, enquanto você diz o Gayatri "do seu coração":

***Oh Tu, sustentador do Universo,
De Quem todas as coisas procedem, ^{SEP} Quem todas as coisas retornam
Revela-nos a face do verdadeiro Sol Espiritual, ^{SEP} oculto por um disco de luz dourada
Para que conheçamos a verdade e cumpramos todo nosso dever, enquanto nos dirigimos para Teus
sagrados pés. OM.***

Meditação

Analise o pensamento semente (usando quaisquer perguntas subsequentes); determine o que isso significa de modo geral, pessoal, o seu significado interno e a verdade espiritual encoberta. Com o seu coração "levante-se" em direção ao Divino e tente ver, tocar ou sentir essa verdade.

Regras do Caminho - Estrofe 6.

À medida que percorre o Caminho, o Peregrino deve ter o Ouvido Aberto, a Mão Generosa, a Língua Silenciosa, o Coração Purificado, a Voz Suave, o Passo Rápido e o Olho aberto para ver a Luz. Ele sabe que não viaja sozinho.

Semanas 1 e 2: [Toda a Estrofe 6]

- Por favor, apresente sua importante interpretação sobre o significado de cada um dos sete requisitos listados na Estrofe 6.
- Das "obrigações" mencionados, qual qualidade você acha que é mais forte em você? Porque você acha isso? Qual ou quais das "obrigações" você acha que deve

ainda cultivar? Por quê? Qual seria o resultado em sua vida se você fosse bem sucedido nesse cultivo?

- O mantra termina com a frase "Ele sabe que não viaja sozinho". Por que a ênfase sobre esta frase?

Semanas 3 e 4: [Todo o Mantra, todas as 6 Estrofes]

- Analisando as seis estrofes, você consegue formular uma lista de instruções que você acha que são mais relevantes para o seu próprio desenvolvimento espiritual? O que essa lista contém? Você está atualmente trabalhando com algum dos itens da sua lista? Como você acha que vai ser sua vida se você se cultivar com sucesso cada critério?

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgirem durante a análise do pensamento semente.

Distribuição

Soe a Grande Invocação distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

A GRANDE INVOCAÇÃO

**Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua Luz às mentes dos homens.
Que a Luz Desça à Terra.**

**Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua Amor aos corações dos homens.
Que Cristo volte à Terra.**

**Do Centro onde a vontade de Deus é conhecida,
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens--
O propósito que os Mestres conhecem e servem.**

**Do Centro a que chamamos raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz,
E sele-se a porta onde mora o mal.**

Que a Luz e o Amor e o Poder restabeleçam o Plano na Terra

OM, OM, OM

Deliberação Diária

Durante todo o dia considere os pensamentos que surgiram no seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação. Este mês, se empenhe para estar sempre ciente do fato de que você segue o caminho juntamente com toda a humanidade.

MEDITAÇÃO TEMA 12 – "UNIAO"

"Eu sou aquele Eu em tudo; aquele Eu sou Eu"

Alinhamento

18. Relaxe seu corpo físico.
19. Harmonize suas emoções.
20. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".

Dissociação

Concentre-se no alto da mente, olhe para cada corpo em baixo e mentalmente confirme e reconheça:

1. Eu não sou o Corpo Físico. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora através do corpo físico.) OM
 2. Eu não sou as Emoções. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora através do corpo emocional.) OM
 3. Eu não sou a Mente. Eu sou o Eu Espiritual.
(Enviar luz purificadora através do corpo mental.) OM
21. Alinhe-se com a sua alma, com um filamento de luz. OM

Meditação

Trabalhe com o seguinte mantra sequencialmente, da primeira à última linha, usando cada linha como o pensamento-semente de sua meditação. Comece com uma linha. Em seguida, adicione a linha seguinte, até que finalmente você esteja trabalhando com toda a fórmula de sete linhas.

- a. Em sua mente, construa uma imagem da linha que você está trabalhando,
- b. Então, pense sobre a frase, palavra ou frase, tentando entender o seu significado. (Esta é a parte principal da meditação).
- c. Lembre-se de permanecer como o observador, e evite "cair" durante a meditação, perdendo assim a consciência.
- d. Em seguida, eleve-se acima da mente e esforce-se para se sentir momentaneamente uma conexão com o que você está contemplando.

e. Abra sua consciência par qualquer insight.

Eu sou o Ser Divino. (Imagine a Mônada, e pense nela.)

Imortal.

Eterno.

Radiante de luz espiritual.

Sou o Ser de Luz, este Eu sou Eu.

O Eu em mim, [a essência do espírito] é um com o Eu em todos. [O Espírito-essência do universo].

Eu sou aquele Eu em tudo; Aquele sou Eu.

Eu sou Aquele, Aquele sou Eu.

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, termine o trabalho que você acabou de fazer. Traga o centro da consciência:
 - a. De volta para a mente, iluminada e sensível à intuição.
 - b. Para as emoções, irradiada pela Luz Espiritual.
 - c. Para o corpo, capacitado pela vontade espiritual.
2. Revise quaisquer pensamentos ou idéias que surgiram durante a análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a Grande Invocação distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

A GRANDE INVOCAÇÃO

**Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua Luz às mentes dos homens.
Que a Luz Desça à Terra.**

**Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua Amor aos corações dos homens.
Que Cristo volte à Terra.**

**Do Centro onde a vontade de Deus é conhecida,
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens--
O propósito que os Mestres conhecem e servem.**

**Do Centro a que chamamos raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz,
E sele-se a porta onde mora o mal.**

Que a Luz e o Amor e o Poder restabeçam o Plano na Terra

OM, OM, OM

Deliberação Diária

Durante todo o dia, considere os pensamentos que surgiram durante seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação.

MEDITAÇÃO TEMA 13 - MENSAGEIRO DA LUZ

"Eu sou um mensageiro da Luz"

Alinhamento

1. Relaxe seu corpo físico.
2. Harmonize suas emoções.
3. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".

Dissociação

Concentre-se no alto da mente, olhe para baixo, para cada um dos seus corpos e mentalmente afirme e reconheça:

1. Eu não sou o Corpo Físico. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo físico.) OM
2. Eu não sou as Emoções. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo emocional.) OM
3. Eu não sou a Mente. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo mental.) OM
4. Alinhe-se com sua alma, com uma linha de luz. OM

Alinhamento de Grupo

Refleta sobre o alinhamento da alma e da personalidade (sinta o alinhamento).

Considere mentalmente a relação do plexo solar, coração e cabeça e focalize sua consciência na região do centro Ajna.

Concentre mentalmente sua aspiração no centro do coração, bem no meio das omoplatas.

Imagine a saída da aspiração do coração para cima, para dentro do centro acima da cabeça, o lótus de mil pétalas, e focalize sua consciência lá, com a Alma Una.

Saudação de Abertura

Soe o **Gayatri**, abrindo sua mente e coração, irradiando amor e luz para todos os seres da Terra.

Meditação

Trabalhe com o seguinte mantra sequencialmente, da primeira à última linha, usando cada linha como o pensamento-semente de sua meditação. Comece com a primeira linha, em seguida adicione a linha seguinte, até que finalmente, você esteja trabalhando com o mantra inteiro.

- a. Construa em sua mente, uma imagem da linha com a qual você está trabalhando.

- b. Então, pense sobre a palavra ou frase tentando entender seu significado. (Essa é a parte principal da meditação).
- c. Lembre-se de permanecer como o observador, evitando "cair" em sua meditação e assim perder a consciência.
- d. Em seguida, eleve-se acima da mente e esforce-se para se sentir brevemente uma conexão com o que você está contemplando.
- e. Abra sua consciência para qualquer insight.

Eu sou um mensageiro da Luz. Eu sou um peregrino no caminho do Amor.

Eu não ando sozinho, pois sei que sou uno com todas as grandes almas e uno com elas em serviço.

Sua força é a minha. Por essa força eu clamo. Minha força é delas e eu a dão graciosamente.

Uma alma, eu ando sobre a Terra. Eu represento o UNO.

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgirem durante a análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a **Grande Invocação** distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

Deliberação Diária

Durante todo o dia, considere os pensamentos que surgiram durante seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação.

MEDITAÇÃO TEMA 14

MEDITAÇÃO – GRUPO DE SERVIDORES

"Mantra para o Novo Grupo de Servidores do Mundo."

Alinhamento

1. Relaxe seu corpo físico.
2. Harmonize suas emoções.
3. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".

Dissociação

Concentre-se no alto da mente, olhe para baixo, para cada um dos seus corpos e mentalmente afirme e reconheça:

1. Eu não sou o Corpo Físico. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo físico.) OM
2. Eu não sou as Emoções. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo emocional.) OM
3. Eu não sou a Mente. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo mental.) OM
4. Alinhe-se com sua alma, com uma linha de luz. OM

Alinhamento de Grupo

Refleta sobre o alinhamento da alma e da personalidade (sinta o alinhamento).

Considere mentalmente a relação do plexo solar, coração e cabeça e focalize sua consciência na região do centro Ajna.

Concentre mentalmente sua aspiração no centro do coração, bem no meio das omoplatas.

Imagine a saída da aspiração do coração para cima, para dentro do centro acima da cabeça, o lótus de mil pétalas, e focalize sua consciência lá, com a Alma Una.

Saudação de Abertura

Soe o **Gayatri**, abrindo sua mente e coração, irradiando amor e luz para todos os seres da Terra.

Meditação

Trabalhe com o seguinte mantra sequencialmente, da primeira à última linha, usando cada linha como o pensamento-semente de sua meditação. Comece com a primeira linha, em seguida adicione a linha seguinte, até que finalmente, você esteja trabalhando com o mantra inteiro.

- a. Construa em sua mente uma imagem da linha com a qual você está trabalhando.
- b. Então, pense sobre a palavra ou frase, tentando entender seu significado. (Essa é a parte principal da meditação).
- c. Lembre-se de permanecer como o observador, evitando "cair" em sua meditação e assim perder a consciência.
- d. Em seguida, eleve-se acima da mente e esforce-se para se sentir brevemente uma conexão com o que você está contemplando.
- e. Abra sua consciência para qualquer insight.

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 que procuram ajudar os Grandes Seres. 

Que eu cumpra minha parte no Trabalho Uno, através do meu próprio esquecimento, da inofensividade e da palavra correta.

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgiram durante a análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a **Grande Invocação** distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino para o mundo.

Deliberação Diária

Durante todo o dia, considere os pensamentos que surgirem durante seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação.

MEDITAÇÃO TEMA 15
TEMA DA MEDITAÇÃO – UNIFICAÇÃO
"Mantra da Unificação, Parte I."

Alinhamento

1. Relaxe seu corpo físico.
2. Harmonize suas emoções.
3. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".

Dissociação

Concentre-se no alto da mente, olhe para baixo, para cada um dos seus corpos e mentalmente afirme e reconheça:

1. Eu não sou o Corpo Físico. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo físico.) OM
2. Eu não sou as Emoções. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo emocional.) OM
3. Eu não sou a Mente. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo mental.) OM
4. Alinhe-se com sua alma, com uma linha de luz. OM

Alinhamento de Grupo

Refleta sobre o alinhamento da alma e da personalidade (sinta o alinhamento).

Considere mentalmente a relação do plexo solar, coração e cabeça e focalize sua consciência na região do centro Ajna.

Concentre mentalmente sua aspiração no centro do coração, bem no meio das omoplatas.

Imagine a saída da aspiração do coração para cima, para dentro do centro acima da cabeça, o lótus de mil pétalas e focalize sua consciência lá, com a Alma Una.

Saudação de Abertura

Soe o **Gayatri**, abrindo sua mente e coração, irradiando amor e luz para todos os seres da Terra.

Meditação

Trabalhe com o seguinte mantra sequencialmente, da primeira à última linha, usando cada linha como o pensamento-semente de sua meditação. Comece com a primeira linha, em seguida adicione a linha seguinte, até que finalmente, você esteja trabalhando com o mantra inteiro.

- a. Construa em sua mente uma imagem da linha com a qual você está trabalhando.
- b. Então, pense sobre a palavra ou frase, tentando entender seu significado. (Esta é a parte principal da meditação).
- c. Lembre-se de permanecer como o observador, evitando "cair" em sua meditação e assim perder a consciência.
- d. Em seguida, eleve-se acima da mente e esforce-se para se sentir brevemente uma conexão com o que você está contemplando.
- e. Abra sua consciência para qualquer insight.

Os filhos dos homens são um e eu sou um com eles.

Cuido de amar e não de odiar.

Cuido de servir e não de exigir serviço.

Cuido de curar e não de ferir.

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgirem durante a análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a **Grande Invocação** distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

Deliberação Diária

Durante todo o dia, considere os pensamentos que surgiram durante seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação.

MEDITAÇÃO TEMA 16
TEMA DE MEDITAÇÃO – UNIFICAÇÃO
"Mantra da Unificação, Parte II."

Alinhamento

1. Relaxe seu corpo físico.
2. Harmonize suas emoções.
3. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".

Dissociação

Concentre-se no alto da mente, olhe para baixo, para cada um dos seus corpos e mentalmente afirme e reconheça:

1. Eu não sou o Corpo Físico. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo físico.) OM
2. Eu não sou as Emoções. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo emocional.) OM
3. Eu não sou a Mente. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo mental.) OM
4. Alinhe-se com sua alma, com uma linha de luz. OM

Alinhamento de Grupo

Reflita sobre o alinhamento da alma e da personalidade (sinta o alinhamento).

Considere mentalmente a relação do plexo solar, coração e cabeça e focalize sua consciência na região do centro Ajna.

Concentre mentalmente sua aspiração no centro do coração, bem no meio das omoplatas.

Imagine a saída da aspiração do coração para cima, para dentro do centro acima da cabeça, o lótus de mil pétalas e focalize sua consciência lá, com a Alma Una.

Saudação de Abertura

Soe o **Gayatri**, abrindo sua mente e coração, irradiando amor e luz para todos os seres da Terra.

Meditação

Trabalhe com o seguinte mantra sequencialmente - da primeira à última linha; usando cada linha como o pensamento-semente de sua meditação. Comece com a primeira linha. Em seguida, adicione a linha seguinte, até que finalmente, você esteja trabalhando com o mantra inteiro.

- a. Construa em sua mente, uma imagem da linha com a qual você está trabalhando.
- b. Então, pense sobre a palavra ou frase, tentando entender seu significado. (Esta é a parte principal da meditação).
- c. Lembre-se de permanecer como o observador, evitando "cair" em sua meditação e assim perder a consciência.
- d. Em seguida, eleve-se acima da mente e esforce-se para se sentir brevemente uma conexão com o que você está contemplando.
- e. Abra sua consciência para qualquer insight.

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

Que a Alma controle a forma externa, A vida e todos os eventos,

E traga à Luz o Amor subjacente. Aos acontecimentos do Tempo.

Que venham a visão e a percepção interna. Que o porvir seja revelado.

Que a união interna se demonstre e que cessem as divisões externas. Que o Amor prevaleça.

Que todos os homens se amem!

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgiram durante a análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a **Grande Invocação** distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino para o mundo.

Deliberação Diária

Durante todo o dia considere os pensamentos que surgirem no seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação.

MEDITAÇÃO TEMA 17

HABILIDADE A SER DESENVOLVIDA – VONTADE

Nas meditações anteriores você aprendeu a focalizar a consciência no centro da cabeça. Você também focalizou numa energia específica e a conduziu de um ponto a outro. Agora você vai aprender a congregar a vontade do centro da cabeça com a finalidade de dirigi-la para baixo, para o plexo solar. Isso irá facilitar o trabalho de elevar o plexo solar para o centro cardíaco e estabelecer o alinhamento adequado entre os centros do plexo solar, coração e cabeça.

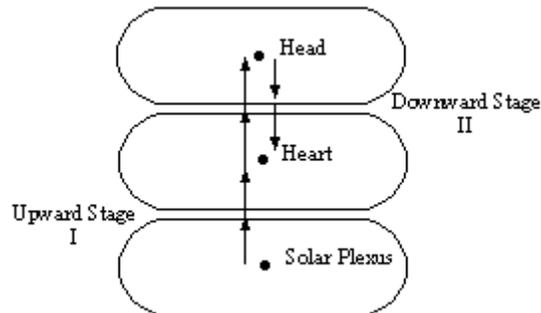


Ilustração: Head – cabeça; Heart – coração; Solar Plexus – Plexo Solar; Downward stage – Fase de descida; Upward stage – Fase de subida.

Há dois pontos de luz vital dentro do plexo solar o que faz com que este centro seja tão importante. Este representa para os centros superiores, uma câmara de compensação dos centros abaixo do diafragma. Um desses pontos de luz está ligado com a vida psíquica inferior e vida astral e o outro é posto em atividade pelo fluxo da vontade do centro da cabeça, o qual estimula a sensibilidade para o propósito superior da alma. Isso é feito em duas etapas, primeiro levantando a energia do centro cardíaco para a cabeça através de aspiração controlado pela alma, a segunda etapa é o envio deliberado de energia espiritual para o plexo solar através de um ato de vontade.

Essas etapas são realizadas através de um ritmo regular de meditação diária e o cultivo de atividades diárias que são consideradas "o viver intencional" (isto é, pensamentos corretos, fala correta, ações corretas). Tente reconhecer nesse processo não só as suas próprias ações e reações individuais, mas também como elas impactam a esfera de influência ao seu redor.

Finalmente, como discípulo, você irá estender este trabalho para que ele se torne ashramico em natureza e efeito. Você vai ver que o trabalho que você está fazendo aqui liga o centro cardíaco ao lótus de doze pétalas na cabeça; isto é necessário para dirigir essa energia terna do coração ao serviço da humanidade através do centro de ajna; esta estabelece então um triângulo importante com o qual os discípulos trabalham:

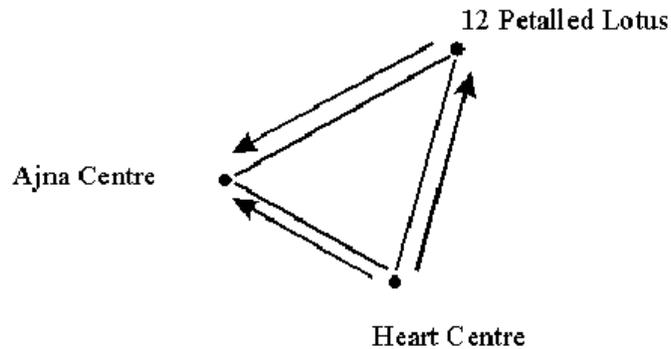


Ilustração: 12 Petall Lótus – Lótus de 12 Pétalas; Ajna Center – Centro Ajna; Heart Center – Centro do Coração.

TEMA DE MEDITAÇÃO – VONTADE

"Eu sou a vontade e o desígnio estabelecido."

Alinhamento

1. Relaxe seu corpo físico.
2. Harmonize suas emoções.
3. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".

Dissociação

Concentre-se no alto da mente, olhe para baixo, para cada um dos seus corpos e mentalmente afirme e reconheça:

1. Eu não sou o Corpo Físico. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo físico.) OM
2. Eu não sou as Emoções. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo emocional.) OM
3. Eu não sou a Mente. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo mental.) OM
4. Alinhe-se com sua alma, com uma linha de luz. OM

Alinhamento de Grupo

Reflita sobre o alinhamento da alma e da personalidade (sinta o alinhamento).

Considere mentalmente a relação do plexo solar, coração e cabeça e focalize sua consciência na região do centro Ajna.

Concentre mentalmente sua aspiração no centro do coração, bem no meio das omoplatas.

Imagine a saída da aspiração do coração para cima, para dentro do centro acima da cabeça, o lótus de mil pétalas, e focalize sua consciência lá, com a Alma Una.

Saudação de Abertura

Soe o **Gayatri** abrindo sua mente e coração, irradiando amor e luz para todos os seres da Terra.

Meditação

Trabalhe com o seguinte mantra sequencialmente - da primeira à última linha; usando cada linha como o pensamento-semente de sua meditação. Comece com a primeira linha. Em seguida, adicione a linha seguinte, até que finalmente, você esteja trabalhando com o mantra inteiro.

- a. Construa em sua mente uma imagem da linha com a qual você está trabalhando.
- b. Então, pense sobre a palavra ou frase, tentando entender seu significado. (Esta é a parte principal da meditação).
- c. Lembre-se de permanecer como o observador, evitando "cair" em sua meditação e assim perder a consciência.
- d. Em seguida, eleve-se acima da mente e esforce-se para se sentir brevemente uma conexão com o que você está contemplando.
- e. Abra sua consciência para qualquer insight.

Eu sou alma e também sou amor. Acima de tudo eu sou a vontade e o desígnio estabelecido.

Meu desejo agora é elevar o eu inferior à luz divina. Eu sou esta luz.

Portanto, devo descer onde o meu eu inferior me espera. O que se deseja elevar e aquele que clama para ser elevado já estão unificados. Esta é a minha vontade.

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgiram durante a análise do

pensamento-semente.

Distribuição

Soe a **Grande Invocação** distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

Deliberação Diária

Durante todo o dia considere os pensamentos que surgirem no seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação.

MEDITAÇÃO TEMA 18 – MEDITAÇÃO DINA I & II

Meditações adaptadas do *Discipulado na Nova Era (DINA)*

Alinhamento

1. Relaxe seu corpo físico.
2. Harmonize suas emoções.
3. Acalme sua mente e mantenha o foco mentalmente; volte sua mente para dentro e para cima em direção àquela fonte de consciência mais elevada que chamamos de "Alma".

Dissociação

Concentre-se no alto da mente, olhe para baixo, para cada um dos seus corpos e mentalmente afirme e reconheça:

1. Eu não sou o Corpo Físico. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo físico.) OM
2. Eu não sou as Emoções. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo emocional.) OM
3. Eu não sou a Mente. Eu sou o Eu Espiritual.
(Envie luz purificadora para o corpo mental.) OM
4. Alinhe-se com sua alma, com uma linha de luz. OM

Meditação I:

1. Como um grupo reflita no alinhamento entre alma e a personalidade usando a imaginação criativa no processo. Este é um "sentimento" ou atividade astral.
2. Adote uma relação entre o plexo solar, coração e cabeça. O foco que a consciência assume deve estar na região do centro ajna. Isto é feito mentalmente.
3. Quando isso tiver sido alcançado e compreendido, segue-se a concentração da aspiração e do pensamento no centro cardíaco, imaginando que ele se encontra justamente entre as omoplatas. É preciso ter a convicção de que a concentração da energia mental está definitivamente nessa região.
4. Depois segue-se o traslado consciente e imaginário da aspiração do coração, vida e devoção para o centro acima da cabeça (o lótus de mil pétalas), focalizando-o conscientemente nesse centro.
5. Quando essa etapa tiver sido alcançada e o reconhecimento consciente da região da atividade está sendo mantida gentilmente mas porém firme, então soe suavemente três vezes a Palavra Sagrada, OM, expirando para:

A Alma	OM
A Hierarquia	OM
A Humanidade	OM

Esses três fatores agora reconhecidos Constituem um triângulo de força definido e unido.

6. Em seguida, diga com intenção sincera (considere o significado dessas duas palavras) o Mantra da Unificação:

Os filhos dos homens são um e eu sou um com eles.
Cuido de amar e não de odiar. Cuido de servir e não de exigir serviço. Cuido de curar e não de ferir.
Que a dor traga a devida recompensa de Luz e Amor.
Que a Alma controle a forma externa, A vida e todos os eventos,
E traga à Luz o Amor subjacente. Aos acontecimentos do Tempo.
Que venham a visão e a percepção interna. Que o porvir seja revelado.
Que a união interna se demonstre e que cessem as divisões externas. Que o Amor prevaleça.
Que todos os homens se amem!

Meditação II:

1. Focalize a consciência na cabeça invocando a Vontade:

Eu sou alma e também sou amor.
Acima de tudo eu sou a vontade e o desígnio estabelecido.
Meu desejo agora é elevar o eu inferior à luz divina. Eu sou esta luz.
Portanto, devo descer onde o meu eu inferior me espera.
O que se deseja elevar e aquele que clama para ser elevado já estão unificados.
Esta é a minha vontade.

(Por um ato de vontade leve a energia focada na cabeça ao plexo solar. Visualize esse processo de exigência focalizada descendo e promovendo a união.)

2. Faça uma pausa ... perceba e sinta a vibração ou interação estabelecida entre os pontos que já se despertaram e os que estão se despertando no plexo solar. (Concentração lenta).
3. Consciente de si mesmo como a alma que está exalando a partir do centro da cabeça - na respiração da vontade e do amor - soe o OM duas vezes, do centro da cabeça, OM OM Acredite que este som

estimula o plexo solar da maneira correta - transmuta as energias inferiores de maneira que elas sejam suficientemente puras para serem transportadas - do despertar e desse ponto para o centro cardíaco.

4. Expire o OM novamente dentro do plexo solar, retire a energia focalizada da coluna vertebral para a cabeça. OM Focalize no coração, veja um triângulo formado entre cabeça, o coração e o plexo solar - uma luz de néon azul índigo.

5. Permanecendo no centro do coração, veja a energia de seus irmãos de grupo que irradia como raios de uma grande roda de luz. No centro da roda, como o eixo central está o Mestre DK.

6. Veja que esta roda se move e cintila ativamente, servindo assim a humanidade através de sua radiação focalizada. Esta radiação é a radiação do amor.

7. Soe o Gayatri e depois 3 OMs.

Baixo Interlúdio

1. Com deliberação, pondere sobre o trabalho que você acabou de fazer focalizando novamente:
 - a. Em sua mente, depois
 - b. Na sua natureza Emocional, e depois
 - c. No seu corpo físico, permitindo que a energia gerada pela meditação tenha um efeito benéfico espiritual sobre cada um desses três veículos da personalidade.
2. Reveja quaisquer pensamentos ou idéias que surgiram durante a análise do pensamento-semente.

Distribuição

Soe a **Grande Invocação** distribuindo luz, amor e poder espiritual Divino, para o mundo.

Deliberação Diária

Durante todo o dia considere os pensamentos que surgirem no seu trabalho de meditação de modo a manter contínuo o processo de transformação.