

MEDITACIÓN SOBRE LA BUENA VOLUNTAD

Preparación Para la Meditación

Puntos Prácticos:

1º) Siéntese en una posición cómoda, erecta pero no tensa ni rígida (columna derecha). Cuando medite solo/a, con pies y manos cruzadas; cuando lo hace en grupo sin cruzarlos con las manos sobre las rodillas. Relájese. Procure que la respiración sea mesurada y silenciosa.

2º) Es conveniente meditar en el mismo lugar, siempre que sea posible.

3º) Son recomendados períodos regulares de diez a quince minutos. Cinco minutos de meditación regular son de más valor que treinta hechos irregularmente.

4º) Si no posee experiencia previa en meditación probablemente encuentre dificultades en la concentración. Si es necesario, cada vez que la mente divague hay que volverla al trabajo, la perseverancia es fundamental. La práctica paciente produce habilidad.

Actitud a Asumir:

1º) Recuerde que comparte este servicio con millares de hombres y mujeres de buena voluntad.

2º) Comprenda que esencialmente es un alma y como tal está en relación telepática con todas las almas.

3º) Recuerde que la energía sigue al pensamiento.

4º) Recuerde que la meditación no es una forma de devoción pasiva ni reflexiva, sino el empleo de la mente en forma positiva y creadora, vinculando activamente los mundos interno y externo.

5º) Utilice la imaginación creadora para verse a sí mismo unificado con toda la humanidad y con todo lo que sea progresista y espiritual y actúa para el bienestar de la humanidad y el establecimiento de las correctas relaciones humanas.

6º) Adopte una actitud de confianza, sabiendo que actúa como un canal para la energía de la buena voluntad. Esta actitud "como si" puede producir resultados poderosos.

MEDITACIÓN SOBRE LA BUENA VOLUNTAD

Primera etapa

1. Nos vinculamos mentalmente con todas las personas del mundo que trabajan con este Grupo de Meditación de Buena Voluntad.

2. Reflexionamos sobre la realidad de las relaciones humanas. Estamos relacionados con:

- a. nuestra familia
- b. nuestra comunidad
- c. nuestra nación
- d. la comunidad de naciones
- e. la Humanidad Una compuesta por todas las razas y naciones

3. Pronunciamos el Mantram de Unificación:

Los hijos de los hombres son uno y yo soy uno con ellos.
Trato de amar y no odiar;
Trato de servir y no exigir servicio;
Trato de curar y no herir.

Que el dolor traiga la debida recompensa de luz y amor.
Que el alma controle la forma externa,
La vida y todos los acontecimientos,
Y traiga a la luz el Amor
Que subyace en todo cuanto ocurre en esta época.

Que venga la visión y la percepción interna.
Que el porvenir quede revelado.
Que la unión interna sea demostrada.
Que cesen las divisiones externas.
Que prevalezca el amor.
Que todos los hombres amen.

Segunda etapa

1. Reflexionamos sobre nuestra propia relación y la de la humanidad con la Jerarquía espiritual, el Gobierno interno del planeta.
2. Imaginamos que nos hallamos en el centro de la Jerarquía espiritual, inmersos en la conciencia del Cristo, el Corazón de Amor en la Jerarquía.
3. Manteniendo este elevado punto de contacto, hacemos que nuestros pensamientos alcancen e incluyan a todos los miembros de la familia humana en quienes la energía de la buena voluntad está activa.
4. Silenciosamente pronunciamos la afirmación:

En el centro de total amor, yo permanezco;
Desde ese centro, yo, el alma, me exteriorizaré;
Desde ese centro, yo, el que sirve, trabajaré;
Que el Amor del yo divino se difunda en mi corazón;
A través del grupo y por todo el mundo.

Tercera etapa

Visualizamos la energía del amor fluyendo desde la Jerarquía espiritual, a través de los hombres y mujeres de buena voluntad y hacia los corazones y las mentes de todos los hombres, inspirándolos con buena voluntad y creando armoniosas y correctas relaciones humanas.

Cuarta etapa

Meditamos sobre la forma de difundir la buena voluntad, estableciendo correctas relaciones humanas y restaurando la paz en la Tierra.

Quinta etapa

Comprendemos que estamos ayudando a construir un canal entre la Jerarquía espiritual y el mundo de los hombres, a través del cual puede afluir la energía de la buena voluntad, uniendo a la humanidad, solucionando sus problemas y eliminando las separatividades.

Sexta etapa

Nos vinculamos mentalmente con los hombres y mujeres de buena voluntad en el mundo y pronunciamos la Gran Invocación. Y lo hacemos con deliberada intención y con plena comprensión de su significado, sabiendo que irradiamos las poderosas energías de la Invocación a nuestros semejantes:

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya luz a las mentes de los hombres;
Que la Luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya amor a los corazones de los hombres;
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres;
El propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz el Amor y el Poder, restablezcan el Plan en la Tierra.

OM OM OM