



EXERCÍCIOS DE MEDITAÇÃO E CONCENTRAÇÃO

POR EL MORYA

PONTE PARA A LIBERDADE

APRESENTAÇÃO

A Coordenação da Ponte para a Liberdade, prazerosamente, apresenta, neste singelo fascículo, algumas afirmações, fórmulas e exercícios de meditação que foram extraídos e colecionados, com muito amor, dos ensinamentos do Grande Mestre El Morya, dados aos discípulos e simpatizantes da Ponte.

Esperamos que tais exercícios sejam praticados diariamente.

Para uma instrução mais correta, queremos deixar bem claro que deverão escolher apenas um exercício de cada vez, praticando-o por um tempo indeterminado, conforme sua capacidade (principalmente aquelas pessoas que não têm o hábito nem a disciplina de fazer exercícios de meditação e concentração), até conseguir um resultado satisfatório, ou seja: um campo de força de uma determinada virtude, também denominado “momentum”, força motriz ou energia concentrada e qualificada.

De modo normal, cada exercício deve ser praticado, metodicamente, durante um mês.

Com a prática e persistência do exercício diário, tudo se torna mais fácil.

Também recomendamos anotar o resultado do exercício.

Esta anotação serve para estudo individual.

Se algo não sair a contento, cabe à pessoa verificar se, acaso, ainda permanece ligada a seus problemas ou acontecimentos diários.

Vejamos:

Escolher e manter o horário para a prática...

Visualizar o exercício que deseja praticar...

Desligar-se de todos os problemas...

A meta final será, naturalmente, a Ascensão à Liberdade, porém, até lá, existem muitas etapas a serem vencidas.

Analisai a vossa próxima etapa com os Olhos Internos e refleti sobre o que é mais importante para ser alcançado.

Anotai e tentai superar as vossas faltas.

Talvez mais tarde se manifeste qualquer melhora ou mudança, e que vossa reflexão aponte outra necessidade, até iluminar-se um plano determinado, apresentando-se nitidamente ante vossos Olhos Internos.

É muito bom formar uma imagem real para o futuro, mas não alimentar uma ilusão imprópria e prejudicial a um trabalho sério.

Levai convosco, para a próxima semana, esta pequena tarefa de reflexão; ela vos fará ver, claramente, aquilo que em realidade desejais aquilo que está de acordo com vossa evolução espiritual.

Desejo-vos um esclarecimento perfeito.



EXERCÍCIOS

Visualizai-vos dentro de uma nave espacial, partindo da Terra.

O planeta, abaixo de vós, torna-se cada vez menor a ponto de desaparecer completamente, enquanto que outros planetas e astros sobressaem-se. Vede ao longe uma aglomeração de estrelas, névoas espiraladas, luz cintilante, pulsante, dentro do TODO infinito... Não existem espaços vazios; estes se acham plenos de energia sideral, de elétrons ou Alento Divino que supre toda a Vida.

Elevai-vos e procurai sentir-vos protegidos dentro de um Mar de Luz Divinal, sabendo que nenhuma influência externa poderá separar-vos desta Luz. Sempre que as condições de vida sobre a Terra vos parecerem difíceis, sentireis uma sensação calmante ao pensardes na Luz, principalmente se reforçardes vossa confiança, que fará fluir vossa vida atual rumo a um futuro mais belo.

* * * * *

A percepção da palavra interna, ou a Voz Silenciosa, dá ao discípulo a certeza de estar sob a proteção e orientação de seu Eu Divino.

Eu vos recomendo: durante o prolongado tempo do exercício de meditação, anotai vosso pensamento – não importa que, às vezes, pareça banal.

Logo ireis constatar que a qualidade ou a característica do pensamento se aprimora; também ireis observar que, por detrás desses pensamentos, existem orientações que vos auxiliarão a continuar vosso Caminho à Luz.

Aceitai essa proposta como um exercício, enquanto penetrais no estado de silêncio. Experimentai afastar os pensamentos insignificantes; a essência aflora da profundidade de vosso Ser, penetrando em vossa consciência.

Analasai-vos conscientemente, e procurai discernir se os pensamentos surgem das esferas baixas ou de vosso Eu Superior.

Este é um bom exercício, para aprimorar vossa faculdade de discernimento.

* * * * *

O senso de responsabilidade para com o próximo e a consciente irradiação à Vida, presente em cada forma, cresceram, consideravelmente, em vossa consciência, caros discípulos, e isto reconhecemos, amplamente. Confiamos em vossa força de vontade e em vosso trabalho recíproco para que a expansão de nossa torrente de energia leve a toda parte riqueza de seus impulsos vitalizantes. Um novo exercício aumentará vossas forças:

1 – Com os olhos cerrados, mantende a atenção dirigida à vossa Luz Interna. Visualizai-vos como uma flamejante Coluna de Luz que assimila da caudalosa Luz do Cosmos a poderosa Força Universal.

2 – Agora, procurai direcionar a Luz Interna acumulada com a qualidade capaz de vencer as situações caóticas sobre a Terra, para as quais também são necessárias a harmonia, paz e perfeição; enviai-a aos vossos amigos e coviajores, àqueles que necessitam de cura e proteção, aos que são carentes de amor e, ainda, à global vida terráquea.

Este exercício vos trará mais vigor, energia e vontade de fazer algo útil. Se fordes receptivos, todas as Forças vos livrarão dos grilhões que vos prendem a valores temporais.

Sempre que insistirdes na prática deste exercício, Eu estarei ao vosso lado.

* * * * *

“A força vital do ser humano diminuiu devido ao processo de velhice”, fato aceito pela humanidade.

Porém, Nós dizemos: “O processo de amadurecimento permite que o homem cresça espiritualmente para aproximar-se de sua determinação Divina e, com o decorrer do tempo, realizá-la”.

Amados discípulos: qual é o vosso desejo?

Certamente não podeis fechar os olhos ante essa realidade; contudo, podeis trabalhar a vosso favor: retardando o processo de envelhecimento e mesmo suspendendo-o totalmente. Dou-vos um simples exercício:

Observai num espelho – a imagem que ele reflete. Depois, vede como, aos poucos, desaparece a aparência envelhecida; vossa pele apresenta-se rosada e fresca; vosso cabelo na cor juvenil; o olhar brilhante e saudável, mostrando-vos uma imagem repleta de alegria de viver e plena de irradiante força vital.

Tudo o que não corresponde à esta imagem desaparece, e somente expressais saúde e vigor juvenil em vosso invólucro físico.

Deixai que a sensação e a idéia da ressurreição transpassem vosso corpo. Aceitai essa imagem como verdadeira, como um privilégio do Caminho do Discipulado. Expressai constante alegria. Convençei-vos de que sois o criador e que isto se realizará.

Mantende a nitidez e a pureza desta imagem sem a intromissão de qualquer dúvida ou imperfeição.

* * * * *

Leveza e liberdade, sem qualquer liame ou entrave: é deste modo que gostaríamos de ver Nossos discípulos!

Visualizai-vos arremessando de vós todos os problemas e preocupações diárias, todas as contrariedades ou atritos com o vosso próximo, os quais, aliás, são rechaçados de vossa própria personalidade.

Visualizai a leveza de vosso corpo, ascensionando no ar, assim como um pássaro a voar nas alturas.

Mantende essa sensação de liberdade tanto tempo quanto for possível. Tentai, em vossa vida cotidiana, salientar essa sensação.

Ocupai-vos com os problemas somente o tempo necessário e depois não penseis neles, mas cultivai a imagem da Liberdade.

* * * * *

A tensão que os discípulos manifestam, durante a Adoração Universal à Luz Eterna, é bastante prejudicial à realização de um “Serviço Prestado” à humanidade e ao planeta.

Os discípulos e todos os presentes deveriam expressar uma dedicação confiante, pacífica, alegre e devocional, nos Cerimoniais, e não a atitude de quem cumpre apenas uma obrigação. O próximo exercício serve para o relaxamento e redução da tensão nervosa:

Visualizai-vos dentro de uma nuvem cor-de-rosa que vos envolve suavemente.

Procure sentir uma alegre sensação ascendente.

Os raios rosados vos penetram. Assimilai a essência desta nuvem e, com o aumento de vosso bem-estar, carregai-vos com a cor desta nuvem

descendo, totalmente, sobre vós e deixando para trás um leve rastro branco que se dissolve lentamente...

* * * * *

Poderosos vagalhões de Luz Cósmica precipitam-se continuamente em todo o Universo, sem que tomeis consciência.

Visualizai-vos, ou para ser mais concreto, elevai fisicamente vossos braços, assimilando essas Forças Cósmicas. Todas as vossas Forças Cósmicas. Todas as vossas Forças e Substâncias serão energizadas e carregadas com novo vigor, acelerando vossa vibração.

Quando estiverdes cansados, exaustos, este exercício vos dará novas Forças.

Naquela posição, sois um Graal que absorve a Energia Cósmica.

Este exercício pode ser feito na presença de outras pessoas, pois elas pensarão que vos estais espreguiçando, quando, na realidade, estais expulsando a energia gasta, para dar lugar à nova.

* * * * *

Seguramente vos transpassará uma pulsante alegria quando estiverdes, algum dia, frente a frente com vosso Mestre – assim que concluídes o Caminho de Aprendizagem e conseguirdes alcançar os degraus de “Chelas” ou os discípulos escolhidos e preparados para assumir trabalhos bem mais sublimes, em outras esferas.

O reencontro dar-se-á com muitos outros Seres que vos antecederam. E para isso não será preciso despojar-vos de vosso corpo físico, mas apenas aprender como abandonar, por alguns momentos, vossos afazeres e depois, reassumi-los.

Com esta apresentação, queremos apenas familiarizar-vos, para que não vos assusteis quando este encontro se realizar.

Agora, visualizai como vos elevais, desembaraçadamente, sem o vosso corpo físico, aos mundos da Luz, assimilando tudo que vedes e vivenciais.

Estes acontecimentos se tornarão mais freqüentes se praticardes, intensamente, estes ensinamentos. É um ótimo exercício preliminar, para

vossa viagem à consciência mais elevada, aos Focos de Luz, enquanto vossos corpos físicos dormem.

* * * * *

Existe entre a técnica dos exercícios yoga, e a possibilidade da dignificação do caráter, uma diferença fundamental muito grande que, geralmente, não é bastante conhecida, se bem que a finalidade seja a mesma.

Sabemos que a disciplina do caráter puro e perfeito supera todas as aspirações elevadas, e ela não se deixa substituir por outra. Esta é apenas uma breve e incompleta diferenciação, porém necessária para apresentar o próximo exercício de meditação:

Direcionai vosso pensamento a um longínquo horizonte, assim como ele é visto da orla marítima.

Expandi e preenchei este espaço até a linha horizontal com vosso Ser.

Estendei-vos, por assim dizer, sobre toda a imensidão da Terra, plenos de amor sempre crescente na evolução de vossa Vida.

Procurai sentir esta dedicação confluindo à eternidade, esquecendo-vos completamente de vossa limitada existência.

Ao terminar esta prática, um simples exercício corporal vos trará de volta, da Infinita Consciência Cósmica à consciência de vosso corpo material. As duas consciências do discípulo deveriam estar paralelamente desenvolvidas. A consciência do eu-personalidade (que aliás está desenvolvida na maioria das pessoas) deverá servir o mundo da matéria, porém, jamais de forma egoísta.

Saúdo-vos e sou sempre vosso Amigo e Protetor.

* * * * *

Iluminação e Sabedoria são duas virtudes ou qualidades desejadas pelo homem que palmilha o Caminho espiritual; porém, para conquistá-las, requer-se uma intensiva Escuta Interior que o une à Fonte da Sabedoria.

Quando ele procura adquirir, externamente, estas qualidades, então somente é ampliado o seu intelecto – a mente física do pesquisador que ainda está na fase de fazer comparações.

Plenamente tranquilos, largai os problemas que vos perturbam...

Vibrai com a beleza dos Mundos Iluminados...

Elevai a vossa consciência e reconhecei que, neste estado de elevação, estais unidos com todas as Forças do Bem.

Depois, deixai a pureza das irradiações da Sabedoria vos transpassar e preencher com vibrações cintilantes...

Visualizai a atuação de vossa união com a Força da Luz, quando calma e harmoniosamente executais vossas obrigações diárias...

Mantende-vos o tempo suficiente dentro destas vibrações...

* * * * *

AFIRMAÇÃO

COLOCO MINHAS MÃOS CONFIANTES
NAS MÃOS CONDUTORAS DE MEU DIVINO EU.

A PAZ, A TRANQUILIDADE E A
HARMONIA ME PREENCHEM.

MEDITAÇÃO

Visualizai, expandindo-se de vossa consciência, um envolvente e onibarcante AMOR...

Todo ser, todos os planetas, sóis e galáxias e cada minúscula forma de Vida possuem seu lugar preestabelecido neste imenso Universo...

Mantende esta visão por tanto tempo quanto puderdes.

Agora, atraí este **Amor Universal** para dentro de vosso coração, percorrendo o vosso luminoso “Cordão Prateado”, penetrando no alto de vossa cabeça através do “Chakra de Mil Pétalas” e fixando-se na Luz existente em vosso coração, Fonte de toda Vida.

Mantende essa visualização por tempo indeterminado.

* * * * *

Estribando-Me na frase que é usual em vossa forma de expressão “Quem visa ao lucro...” , Eu diria a Meus discípulos: “Quem ama o prêmio...”

Esta verificação foi recomendada à vossa apreciação:

Quando pensais, concentrado, na palavra **Amor**, visualizai como ela, automaticamente, forma, em volta de vós, um aura rosada...
Entregai-vos, de modo total, a essa visualização...
Procurai sentir-vos transpassado por este onibarcante **Amor** impessoal que não exclui ninguém...
Inalai-O, profundamente, em vosso ser...
A esta visualização dedicai-vos de corpo e alma até não mais sentirdes vossos corpos (físico, mental, emocional).
Inundai-vos, completamente, com as vibrações do **Amor**.
Após o tempo de vossa meditação, deixai as vibrações do puro **Amor Divino** atuarem continuamente.
Então... quem ama, vence!

* * * * *

ABRO O PORTAL DE MINHA CONSCIÊNCIA E DEIXO PENETRAR A LUZ!

Minha consciência é muito valiosa.
Reconheço, clara e conscientemente, que depende de mim a quantidade de Luz que posso absorver.
Estou concentrado na LUZ...
Os pensamentos cotidianos se esvaeceram...
Quando estou totalmente receptível, posso dirigir minha atenção à LUZ que supre minha força interna...
Sinto a LUZ transpassar-me...
Eu A aceito, agradecido...
Sei que estou ligado à Força Divina que preenche toda a Vida...

ABRO O PORTAL DE MINHA CONSCIÊNCIA E DEIXO PENETRAR A LUZ!

Para um trabalho sincero em vosso “Serviço Prestado à Luz”, requer-se uma atenção concentrada. Discipliná-la e reforçá-la significa um passo importante em vosso Caminho espiritual.
Visualizai-vos no alto da montanha e vosso olhar abrangendo tudo ao redor...
Dirigi esse olhar para a parte mais abaixo da montanha, mantendo vossa atenção fixa na pureza do Amor Incondicional, tanto tempo quanto for possível.

Não deveis permitir que surja outro pensamento, procurai manter-vos concentrado no Amor Divinal que é o Poder Coesivo de tudo que existe.

* * * * *

Visualizai a Luz que trazeis convosco, expandindo-se por meio de vossa atenção, até transformar-vos na própria Luz.

Em pensamento, vede-vos envolto com uma capa protetora, oriunda da própria Luz, tornando-vos invisível. Após, ide ao encontro de vossos entes queridos, aqueles que necessitam de ajuda, e examinai sua dificuldade, talvez deficiência. Agora, colocai a mão sobre a cabeça do mais necessitado e deixai a Força da Chama necessária penetrá-lo a fim de afastar todas as más vibrações, todos os maus pensamentos. Se acaso não houver melhora, tentai novamente, eliminando a vossa dúvida ou descrença. Em vós e no carente habita a mesma Luz Crística. Sede mais convictos sobre o Poder da Luz Interna. Vede a grande diferença entre vossos trabalhos realizados até o presente momento. À distância, em vossa consciência projetada, estareis imediatamente junto ao necessitado. Assim, podereis auxiliá-lo, apelando pela sua Presença EU SOU. Esta o assistirá.

Todas as oportunidades que conduzem a uma faculdade de concentração mais profunda deveriam ser aproveitadas. Se fizerdes algo que vos dá alegria, automaticamente manifesta-se a concentração sobre aquilo, enquanto que, ao realizardes os trabalhos cotidianos que vos parecem monótonos ou desagradáveis, estais com vossos pensamentos em outra parte. Naturalmente, o resultado corresponde à maior ou menos atenção. Visualizai que estais pensando, concentradamente, em algum jogo que requer total atenção. Apesar de vossa forma-pensamento ser imperfeita, será possível, com o poder e a força do Amor impessoal, transformar em virtude qualquer imperfeição, conforme a vossa escolha, e conseguir harmonia, paz, bem-estar, felicidade e bem-aventurança. O Amor puro tem um poder extraordinário; Ele é a base de tudo que existe.

A virtude do Amor é uma qualidade perfeita. Procurai sentir plena alegria e amor, quando sois convidados a fazer algo, e jamais solteis gestos de impaciência, quando fazeis vosso trabalho. Talvez ignoreis, mas a impaciência destrói tudo que foi feito, até agora, com amor.

Imaginai que estais desejando uma energia da cor rosa do Amor.

Procurai sentir que estais rodeados por esta cor rosa e vede-vos tal como um sol resplandecente que se irradia sem limite. Vós sois a Fonte desta irradiação que provém de vós, fluindo impessoalmente a toda a Vida. Mantende firme esta visualização – o tempo que for possível.

* * * * *

O mundo visível para a vossa mente física é uma realidade, devido às esferas invisíveis vos parecerem difíceis de alcançar e porque ainda não preparastes, de modo suficiente, os vossos corpos correspondentes para algum trabalho que possa ser realizado naquelas esferas.

Persuadi-vos que vossos Amigos da Luz vos aceitarão, quando tiverdes alcançado o progresso necessário obtido pela prática da meditação, para que não vagueis nem mergulheis, sem preparo, num mundo desconhecido. Os perigos são incontáveis e muitos discípulos despreparados, mas esperançosos e afoitos, têm passado por lamentáveis experiências ao transitarem por esses vales tenebrosos.

Esperai pacientemente pela hora, quando considerarmos oportuno indicaremos o Caminho para as esferas elevadas.

Segue uma instrução para preparar-vos:

Fixai, firmemente, vosso pensamento na Luz Crística em vosso coração e vede-A transpassar-vos, completamente.

Quando tiverdes a certeza interna de que nenhum pensamento estranho permanece em vós, além de estardes totalmente inundados pela Luz Crística, expandi-A e visualizai que estais ascensionando aos Reinos Elevados. Então, permanecei na União com o TODO.

* * * * *

Meus amigos, indico inúmeras afirmações e forma-pensamentos. Porém, antes sabeis: as Forças luminosas em vós possuem a primazia; não obstante, muitas perturbações ainda podem penetrar em vossa vid, encerrando-vos, por descuido, em vossos próprios pensamentos negativos auto-criados, se não estiverdes atentos e vigilantes. O seguinte exercício reforçar-vos-á contra as influências de vibrações baixas:

“EU SOU a Força Divina que me protege e me reforça, durante o decorrer de meus afazeres diários, formando uma invencível proteção, uma couraça, contra as forças negativas”.

Repeti essa afirmação inúmeras vezes, convictamente, e visualizai-vos dentro da vivente e pulsante torrente de Força Dourada que estará em volta de vós.

Esta visualização deveria fazer parte integrante de vossa vida.

Qualquer pensamento negativo se desvanece com o uso consciente da mesma.

NOVO ANO

Sempre no início de cada ano, as pessoas se cumprimentam desejando “felicidade e progresso para o Novo Ano”.

Isto, geralmente, constitui a síntese de tudo que é promissor.

Em segundo lugar, desejam saúde e paz.

A verdadeira finalidade dos homens, o crescimento interno, o amadurecimento em sabedoria e faculdade de amar inegoisticamente, raríssimas vezes são encontrados entre as felicitações comuns. Cada um vê aquilo que lhe parece mais importante para o próximo ano.

Vossa faculdade de discernimento cresceu; interpretais o progresso da vida pelos valores internos. Conseqüentemente, deveríeis ser mais lógicos do que vossos semelhantes, aqueles que ainda desconhecem os valores internos e vos desejam felicidade pensando apenas na possibilidade de realizações ou sucesso materiais.

Cada degrau de evolução possui o seu próprio conhecimento.

Ainda necessitais galgar muitos degraus, portanto, desejo-vos muitas experiências novas, que vos elevem a uma evolução mais acelerada, vigorem vossas forças e tragam a vossa Luz a um desenvolvimento maior que o atual.

Apresento-vos sinceras felicitações, desejando grande progresso no início de vosso Serviço à Luz,

O vosso Amigo e Mestre,

EL MORYA

* * * * *

Visualizai-vos dentro de uma pulsante e vivente Luz Dourada que atua em vosso corpo. Mantende esta visão por um tempo indeterminado...

Pouco a pouco, os raios dourados mudam sua cor para a forte tonalidade da cor violeta e vos transpassam totalmente...

Isto forma uma poderosa aura oval que influi, de modo intenso, em vossos corpos inferiores...

Mantende, prolongadamente, esta visão... e envoltei-vos, com convicção, neste invólucro...

A firmeza desta visualização torna o indivíduo mais compacto e concentrado, formando um dique invisível, capaz de captar toda a energia que se encontra em vosso ambiente, transmutando-a em Luz.

Rememorai, várias vezes ao dia, este exemplo e conscientizai-vos, sempre, do vosso invólucro protetor.

* * * * *

Meus amigos, seguidamente, acompanhamos os vossos pensamentos – eles são responsáveis pela vossa impaciência e pela freqüente incapacidade de concentração.

Aceitai a seguinte orientação, como exercício para equilibrar a prática diária:

AFIRMAÇÃO

“Afasto todos os pensamentos desarmônicos.

EU SOU A PAZ PROFUNDA!

Em mim jaz o silêncio – a harmonia”

Pronunciai esta afirmação ou pensai nela várias vezes ao dia.

Se acaso surgirem pensamentos desarmônicos, continuai afirmando.

Com o decorrer do tempo, constatareis que os pensamentos se afastam e a Paz Profunda vos preenche, totalmente. A luz em vós aumenta pouco a pouco; observai-A, refletindo em vossos trabalhos. A Luz, como vosso auxiliar, colocará vossa vida cotidiana dentro da Ordem Cósmica.

* * * * *

Os exercícios de meditação, em grande parte praticados por vós, continuam sendo de proveito insuficiente.

Gostaria de apresentar-vos uma pequena tarefa que peço seja realizada conscientemente.

Mantende ao alcance o material apropriado para anotações.

Direcionai vossa atenção à Luz em vossos corações.

Depois, permaneçei algum tempo em silêncio, enquanto continuais visualizando essa Luz...

Agora, anotai os pensamentos que surgem em vossa consciência.

Talvez no início seja algo sem importância, sem valor para ser anotado, mas com a continuação e persistência, apresentar-se-ão muitos pensamentos úteis.

* * * * *

A devoção ou veneração à Vida, presente em cada forma, é parte relevante no Caminho do Discipulado.

Visualizai-vos em segurança dentro de uma cabana.

Em volta desta, rasteja um animal selvagem e feroz.

Se tivésseis a possibilidade, sérieis capaz de matá-lo?

Refleti sobre vossa reação.

Sérieis capaz de destruir uma Vida?

Uma Vida, acima de tudo, é uma Vida!

Tendes muitos exemplos de vossos Mestres que conviveram com animais selvagens, irradiando amor.

Eis aí o significado: amai-vos uns aos outros, sem distinção.

* * * * *

É possível durante a meditação que, em um esforço conjunto, um ou outro discípulo alcance uma esfera na qual consiga uma visão do passado ou do futuro.

Imaginai-vos, juntamente com outros co-viajores, por assim dizer, de mãos dadas subindo um caminho que se torna cada vez mais íngreme e intransitável. Com dificuldade, auxiliando-vos mutuamente a fim de vencer trecho por trecho e seus altos e baixos, enfim chegais a um

planalto elevadíssimo. Neste ponto imaginai que sentais para meditar, concentradamente, em vossa Luz Interna.

Após algum tempo de silêncio, tentai com vossa mente alcançar planos ainda mais altos. Imaginai a vossa vibração acelerar-se tornando-vos mais leves e translúcidos. Chegará o momento em que a vossa visão se abre e então perceberéis que vos encontrais em outros planos. Depois, retornais, conscientemente, ao vosso mundo terráqueo.

* * * * *

Alegria e sofrimento são dois pólos opostos entre os quais se desenrola a vida humana.

Enquanto o homem não reconhecer que deve aceitar a dor e subjugar-la, estes dois pólos não deixarão de existir.

Muitos de Nossos discípulos praticaram, com expressivo êxito, esta orientação referente à sintonização perfeita. Vós também deveis fazer, diariamente, a seguinte meditação:

Pensai em alguns problemas ou sofrimentos que vos afligem.

Colocai-os à vossa frente e observai-os de modo impessoal.

Não deixeis que vosso sentimento participe desse exercício, para não serdes influenciados por ele.

Agora, de vossos corações jorrai um forte jato do Fogo Violeta sobre esses problemas.

Observai como todas as vossas preocupações são dissolvidas e consumidas pelo Fogo Violeta.

No local da experiência surge uma substância clara e pura com o formato de um sol.

Todo mal foi transmutado.

AFIRMAÇÃO

“EU SOU a Força Divina da Iluminação e Sabedoria que me indica o próximo degrau do meu Caminho à Luz”

Esta, Meus amigos, deve ser a vossa afirmação; depois, em silêncio, permaneçei em expectativa. Se essas palavras forem acompanhadas de

suficiente concentração, um dia receberéis uma pequena orientação que vos permitirá reconhecer o próximo passo.

Com um exercício persistente, ser-vos-á possível dominar, com antecedência, qualquer situação e saber aquilo que deve ser feito.

* * * * *

A primeira e a mais importante frase de vossa vida – “EU SOU” – traz em si a perfeição.

Vosso íntimo diálogo com Deus, dentro de vós, deve basear-se nessas palavras.

Elas vos permitirão mergulhar no profundo recôndito de vosso ser.

Iniciais vossa meditação com a frase “EU SOU”.

Escutai-a por um tempo prolongado.

Tal como um pesquisador que acompanha o som do eco, para descobrir a profundidade da caverna interior, cujo som poderá ser ouvido através dos poros do corpo físico.

Mantende-vos na expressão “EU SOU”, ela é a abundância de vossa vida.

* * * * *

A consciência já despertada de um ser traz consigo um grande propósito: a União definitiva com o Eu Divino num plano mais amplo, todavia mais íntimo.

Isto precisa ser praticado, por meio do seguinte exercício:

Visualizai-vos com a semelhança de um enorme globo de luz.

Preenchei-o com a substância dourada da iluminação.

Permanecei algum tempo dentro desta vibração.

Ao mergulhardes com vossa vibração na Luz mais forte de vossa Presença Divina, ireis constatar, se elevardes vossa vibração, que a diferença vibratória será muito insignificante. Um ou outro discípulo poderá sentir algo ou ter um vislumbre de quão poderosa é essa vibração.

Desejo que tenhais a necessária compreensão para levar adiante este intento.

* * * * *

Todo discípulo passa por uma prova rigorosa. O primeiro exercício que ele precisa aprender é manter seu pensamento sobre algo determinado, por um longo tempo, sem qualquer interrupção, e não admitir que surjam outros pensamentos. Deve permanecer, resolutamente, firme no exercício que escolheu e ser o senhor de seus pensamentos. Segue o exercício:

Em uma noite escura, observai uma estrela no firmamento, tanto faz que ela seja uma estrela especial pela qual sentis atração ou uma das milhares que cintilam no céu.

Experimentai atrair sua luz e identificai-vos, totalmente, com ela.

Sede a própria estrela luminosa e procurai sentir-vos agasalhados em sua vibração.

Mantende essa imagem por um tempo indeterminado.

Ireis constatar que, dia após dia, aumenta o tempo de meditação.

Exercitai-vos, conscientemente, até firmar esta imagem.

Convençei-vos de que sois capazes de controlar vossos pensamentos.

* * * * *

Antes que as forças mais elevadas do discípulo despertem, saliento o estímulo para despertar a atividade dos chacras.

Porém, acautelai-vos discípulos, jamais deveis tentar incentivar os chacras por meio de exercícios forçados.

O processo normal e automático para esse despertar efetua-se durante vossa atividade, isto é: quando irradiais a Força da Luz através de conduta e convivência harmoniosa com vosso próximo. Estas são as condições melhores e mais apropriadas para o desenvolvimento de vossa evolução espiritual.

A natureza não dá saltos; portanto, precavei-vos de praticar, afoitamente, exercícios que poderão prejudicar-vos.

Quando estiverdes preparados dignamente, chegará a hora de dar o próximo passo; então se realizará o alegre despertar das Cidades de Luz, elevando-vos ao próximo degrau. Por este meio, os centros, como um vórtice de energia, passam a uma atividade mais acelerada, mais intensa. Tal aspecto permitirá que se perceba vossa evolução, e deve ter apenas um único motivo: servir de forma concentrada e melhor o vosso trabalho.

Continuamos com os exercícios que vos conduzirão a uma concentração profunda e a uma finalidade consciente:

Visualizai que vos encontrais em um ambiente enorme, sem paredes, com nebulosa claridade, e cujo contorno vos é desconhecido.

Por algum tempo, concentraí-vos em vossa cintilante Luz Interna.

Visualizai-A, cada vez mais intensa, expandindo-se de vós, iluminando tudo em vosso redor.

Com o decorrer do tempo, ireis discernir os pormenores e reconhecer onde vos encontrais.

* * * * *

As batidas de vosso coração refletem o estado de vossa saúde; ajustam-se, exatamente, ao vosso ritmo de vida; reagem conforme a alegria ou sobressalto de temor, sobre movimento e descanso.

Exercício:

Dirigi a atenção às batidas de vosso coração... escutai-as por algum tempo...

Mergulhai, profundamente, no ponto central entre os dois ventrículos...

Mirai a Imagem Divina – o modelo completo de vossa personalidade...

Essa imagem é o HOMEM DOURADO que algum dia deveis expressar.

Observai como esta imagem se expande e vos preenche...

É o verdadeiro HOMEM que assume a liderança.

Esta Imagem Interna é a expressão de vossa Perfeição e possui todos os atributos do EU Divinal.

Visualizai-vos em união com Ele e sede o HOMEM DIVINO.

* * * * *

Nós festejamos – exatamente como vós, o Dia do Aniversário – o novo nascimento do homem e a ascensão à Liberdade como sendo o maior acontecimento verificado no Caminho, através dos inúmeros estados de evolução espiritual. E, contudo, isto é apenas um novo começo que conduz a degraus mais elevados ainda, até às alturas desconhecidas. A evolução não tem fim. Não existem limites no interminável, eterno e

elevado vôo do espírito, quando deixa para trás os grilhões que o prendem ao ambiente terráqueo.

Esta perspectiva, queridos amigos, vos deixa prever as possibilidades existentes em vosso Caminho. A própria consciência humana possui imensa capacidade de expansão, quando transpõe os limites de seu invólucro físico. A consciência é independente; são os hábitos milenares que conservam os seus limites. Estes não são reais e não têm o poder de limitar a expansão de vossa consciência – se na quiserdes aceitá-los.

Usai, diariamente, o seguinte exercício que é adequado para promover a expansão de consciência:

Visualizai o invólucro de vosso corpo físico tornar-se transparente, É o Homem Interno, expandindo sua esfera de ação; é o vosso potencial divino ou vossa percepção consciente, externando-se em todas as direções. Estais unidos com a humanidade da mesma esfera de vibração espiritual e, dentro desse estado de consciência, não existe limite.

Procurai sentir-vos abrigados nesta União e reconhecei a verdade desta afirmativa:

EU SOU UM COM TODA A VIDA.

* * * * *

Saber conduzir a atenção, ainda é um exercício pouco compreendido.

O discípulo da Luz deveria determinar para onde deseja dirigir seu pensamento e não permitir que ele adeje de cá para lá, sem rumo.

A atenção forma um canal através do qual fluem as energias do discípulo. Por este meio, ele une a sua freqüência vibratória com aquilo que chama a sua atenção.

O resultado final desta realidade, para cada discípulo sincero, deveria ser o controle constante da direção dada a seu pensamento e atenção, isto é: dirigindo-os num sentido positivo e edificante.

Quando a atenção é desviada das imperfeições cotidianas, torna-se mais fácil vencê-las, projetando o Poder e a Força da Luz sobre as mesmas.

Exercício:

Vede a Luz Crística irradiando-se de vosso coração...

Por algum tempo, mantende esse pensamento.

Aceitai a realidade desta Luz penetrando nas formas-pensamento negativas e dissolvendo-as...

Aprendeis a exercer controle sobre a vossa energia e fazei de vossos pensamentos os vossos servos.

* * * * *

A atividade ruidosa e tumultuosa dos homens traz como conseqüência o desejo de silêncio, tornando cada vez mais forte o anseio pela entrada no interior de seu Ser Crístico.

Experimentai, pois, obter um pouco desse Silêncio que permita recolher-vos à tranqüilidade de vosso Ser Interno, quando o tumulto da vida cotidiana tentar perturbar-vos. Vossas obrigações, geralmente, vos colocam em contato com a vida externa e, como é natural, nem sempre podeis esquivar-vos de determinadas situações, sem perturbar a harmonia. Contudo, sempre que houver oportunidade, guardai silêncio, dando assim ao vosso Eu Divino a oportunidade de preencher-vos com as Forças Cósmicas necessárias.

Visualizai-vos dentro de uma irradiante aura dourada que se estende, amplamente, em vosso redor...

Ela é suprida pela Luz Crística que se encontra em vosso coração, desabrochando Sua Força...

Expandi esta aura e imaginai que ela abrange as distâncias que vos circundam...

Aumentai-a mais e mais...

Vossa Luz Crística torna-se ilimitada e envolve toda a Vida....

* * * * *

