

Medita o

Voc querem meditar?

Isso pressup que devam conhecer a natureza do trabalho psuico. Saibam, em primeiro lugar que nocivo exigir do cebro que se concentre imediatamente sobre um objeto, pois forndo as coisas, violentam-se as culas nervosas e o cebro resiste.

Por isso, a primeira coisa a ser feita acalmar as tens e permanecer, por assim dizer, vigiando como um espectador neutro, mas atento, a harmoniza de todas as culas.

Certo, sem treinamento n se consegue isso t rido, mas com o tempo, bastam apenas alguns segundos.

Trabalhar, primeiro, com a do ra, a paz, o amor e, principalmente, n for nada: eis o segredo de uma boa medita o.

Depois, no momento em que sentirem que o seu mental est bem disposto, bem recarregado (pois essa atitude passiva lhe permite receber energias dos planos sutis), voc podem orientar o seu pensamento para o tema pr escolhido.

espiritualidade/mensagens-de-aivanhov/107-quem-foi-o-mestre-aivanhov.html

Omraam Mikha Aanhov

Fil ofo e Mestre Espiritual Bulgia (1900-1986)

Calibri;">Tradu o Ana L cia S cia</p> <p class="MsoNormal" style="margin: 0cm 0cm 10pt;"></p> <p class="MsoNormal" style="margin: 0cm 0cm 10pt;">Leia tamb: Amar e Ser Amado </p> <p class="MsoNormal" style="margin: 0cm 0cm 10pt;">http://vidaebemestar.com/espiritualidade/mensagens-de-aivanhov/79-amar-e-ser-amado.html</p> <p class="MsoNormal" style="margin: 0cm 0cm 10pt;"></p>