

Meditação da Manhã e da Tarde

“A Meditação não é um fazer, mas algo que acontece”

O texto da meditação da manhã e da tarde (oração) utilizado pelos grupos da WTT.

Versão para Principiantes

Uma versão simples de meditação para principiantes.

I	OM - OM - OM
II	Namaskarams Master CVV Namaskarams Master CVV Namaskarams Master CVV to your Lotus Feet
III	15 minutos de silêncio, observando o que está acontecendo no seu interior.

Meditação da Manhã e da Tarde - Texto Completo

[Baixar / Ouvir a Meditação da Manhã \(MP3, 37,5 MB\)](#)

[Baixar / Ouvir a Meditação da Tarde \(MP3, 37,2 MB\)](#)

[Canção de Maitreya \(MP3, 9,2 MB\)](#)

Para maiores detalhes veja o livro [Maestro de Acuario \(Espanhol\)](#), capítulo 3.

O texto completo da meditação da manhã e da tarde (oração) utilizado pelos grupos da WTT.

	Texto	Significado / Explicação
I	OM Namah OM Sri Gurudevaya Parama Purushaya Sarva Devata Vasi Karaya Sarva Arista Vinasaya Sarva Mantra Chedanaya Trilokyam Vasamanaya	Saudações ao Mestre, Que é um Deva Iluminado, Uma Pessoa Cósmica, Que me traz a cooperação dos devas, Que destrói todo empecilho no meu caminho até a Verdade, Que me conduz através de todos os Mantrams,

	Swaha (três vezes)	que me traz a realização, E que me conduz através dos três mundos. É ELE QUEM INVOCO.
II	OM - OM - OM - OM - OM - OM - OM	
III	Gurur Brahma, Gurur Vishnuhu Gurur Devo Maheshwaraha Gurur Sakshat Parambrahmha Tasmai Sri Gurave Namaha	Ao Mestre (do Universo), Que é o verdadeiro Deus Absoluto, Que também é a Trindade, O Primeiro, Segundo e Terceiro Logos, A Esse Mestre ofereço minhas saudações. Baixar o Powerpoint Didático (2,7 MB)
IV	Namaskarams Master Namaskarams Master KPK Namaskarams Master EK Namaskarams Master MN Namaskarams Master CVV Namaskarams Master CVV Namaskarams Master CVV to your Lotus Feet	Esses quatro mestres têm uma relação especial com nosso trabalho.
V	15 minutos de silêncio, observando o que está acontecendo no seu interior.	
VI	OM Bhur Bhuva Suvaha OM Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat (24 vezes, pode ser 12 vezes no começo.)	GAYATRI: "Meditamos sobre o Senhor Cósmico (de Luz) para que a Luz da Alma nos abrace e desperte nossa vontade." Veja o livro Mantrams (Espanhol) para mais detalhes. Baixar o Powerpoint Didático (3,1 MB)

VII	INVOCAÇÃO DO MESTRE E ALUNO	
	<p>Samno Mitraha Sam Varunaha Samno Bhavat Aryama Samna Indro Brihaspatihi Samno Vishnur Urukramaha Namô Brahmane Namaste Vayo Twameva Pratyaksham Brahmasi Twâmeva Pratyaksham Brahma Vadishyami Ritam Vadishyami Sathyam Vadishyami Tan Mam Avatu Tat Vaktaram Avatu Avatu Mam Avatu Vaktaram OM Santhi Santhi Santhihi</p>	<p>Que Mitra nos seja propício. Que Varuna nos seja propício. Que Aryama nos seja propício. Que Indra nos seja propício. Que Brhaspathi nos seja propício. Que Vishnu, o Urukrama, nos seja propício. Inclinamo-nos perante o Brahman. O Deus Absoluto. Inclinamo-nos perante ti, Ó Senhor do Ar (Vayu). Tu és certamente o Deus Perceptível. Afirmo que tu és na verdade o Deus Perceptível. Defendo a Retidão. Defendo a Verdade. Que isso possa me proteger. Que isso possa proteger o Mestre. Que isso possa me proteger. Que isso possa proteger meu Mestre.</p> <p>Veja o livro Mantrams (Espanhol) para mais detalhes.</p> <p>Baixar o Powerpoint Didático (6,9 MB)</p>
VIII		
	<p>(de manhã)</p> <p>GREAT INVOCATION</p> <p>From the point of light within the mind of God, let light stream forth into the minds of men. Let light descend on Earth.</p> <p>From the point of love within the heart of God, let love stream forth into the</p>	<p>A GRANDE INVOCAÇÃO</p> <p>Do ponto de Luz na mente de Deus Que flua luz às mentes dos homens. Que a Luz desça à Terra.</p> <p>Do ponto de Amor no coração de Deus Que flua amor aos corações dos homens. Que o Senhor retorne à Terra.</p> <p>Do centro onde a Vontade de Deus é</p>

<p>hearts of men. May the Lord return to Earth</p> <p>From the centre, where the will of God is known, let purpose guide the little wills of men, the purpose, which the Masters know and serve.</p> <p>From the centre, which we call the race of men, let the plan of love and light work out, and may it seal the door where evil dwells.</p> <p>From the Avatar of synthesis, who is around, let his energy pour down in all kingdoms. May he lift up the Earth to the kings of beauty.</p> <p>Let Light and Love and Power restore the Plan on Earth.</p>	<p>conhecida Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens. O propósito que os Mestres conhecem e servem.</p> <p>Do centro a que chamamos a raça dos homens Que se realize o plano de Amor e de Luz E feche a porta onde se encontra o mal.</p> <p>Do Avatar de Síntese, que está presente, Que desça Sua energia sobre todos os reinos. Que Ele eleve a Terra aos Reis da Beleza.</p> <p>Que a Luz, o Amor e o Poder restabeleçam o Plano sobre a Terra.</p>
<p>(à tarde)</p> <p>INVOCATION</p> <p>May the Light in Me be the light before me May I learn to see it in all. May the sound I utter reveal the light in me May I listen to it while others speak.</p> <p>May the silence in and around me present itself, The silence which we break every moment, May it fill the darkness of noise we do</p>	<p>INVOCAÇÃO</p> <p>Que a luz em mim seja a luz diante de mim. Que possa aprender a vê-la em tudo. Que o som que emito revele a luz em mim. Que possa ouvi-lo quando outros falarem.</p> <p>Que o silêncio dentro de mim e ao meu redor seja revelado. O silêncio que rompemos a cada instante. Que ele ocupe a escuridão do barulho que criamos, Transformando o barulho na luz da nossa Origem.</p> <p>Que a virtude seja a força da minha inteligência.</p>

	<p>And convert it into the Light of our background.</p> <p>Let virtue be the strength of my intelligence, Let realisation be my attainment, Let my purpose shape into the purpose of our earth, Let my plan be an epitome of the Divine Plan.</p> <p>May we speak the silence without breaking it. May we live in the awareness of the background. May we transact light in terms of joy. May we be worthy to find place in the Eternal Kingdom OM.</p>	<p>Que a realização seja meu objetivo. Que meu propósito se ajuste ao propósito de nossa terra.</p> <p>Que meu plano seja a personificação do Plano Divino.</p> <p>Que possamos falar o silêncio sem rompê-lo. Que possamos viver na consciência da nossa Origem. Que possamos interagir com a luz com alegria. Que possamos ser dignos de encontrar um lugar no Reino Eterno OM.</p> <p>Baixar o Powerpoint Didático (1,4 MB)</p>
IX	<p>Loka Samasta Sukhino Bhavantu (três vezes) OM Shanti Shanti Shantihi</p> <p>Baixar o Powerpoint Didático (1,4 MB)</p>	
X	CANÇÃO DE MAITREYA	
	<p>Jagad Guru Namasthubhyam Himalaya Nivasine Namaste Divya Dehaya Maitreya Ya Namō Namaha (duas vezes)</p>	<p>Saudações a ti, ó Mestre do Mundo, Habitante do Himalaia. Saudações a ti que tens o corpo etérico resplandecente. Ó Senhor Maitreya, saudações a ti!</p>
	<p>Namō Jñāna Svarupaya Mayamoha Vidarine Nirmalaya Prasanthaya Maitreya Ya Namō Namaha</p>	<p>Saudações a ti que és a encarnação do conhecimento. A ti que removes a ignorância e a ilusão.</p>

	<p>Tu és puro e tranquilo. Ó Senhor Maitreya, saudações a ti!</p>
<p>Namaste Bodhisattvaya Namaste Punya Murtaye Purnananda Svarupaya Maitreya Ya Namó Namaha</p>	<p>Saudações a ti que és a sabedoria equilibrada. Saudações a ti que és a encarnação da boa vontade em ação. Tu és a encarnação da bem-aventurança. Ó Senhor Maitreya, saudações a ti!</p>
<p>Siddhi Buddhi Prayuktaya Siddhi Buddhi Pradayine Bhavabhiti Vinasaya Maitreya Ya Namó Namaha</p>	<p>A realização e a sabedoria são qualidades associadas a ti. És tu que concedes a realização e a sabedoria. És tu que eliminas o medo do nascimento e da morte. Ó Senhor Maitreya, saudações a ti!</p>
<p>Namaste Karma Nistaya Yoginam Pataye Namaha Brahma Jñana Svarupaya Maitreya Ya Namó Namaha</p>	<p>Saudações a ti que és orientado pela ação. Saudações a ti que és o Iogue entre os Iogues. Tu és a personificação da Palavra, da Verdade. Ó Senhor Maitreya, saudações a ti!</p>
<p>Namaste Guru Devaya Namaste Dharma Setave Narayana Niyuktaya Maitreya Ya Namó Namaha</p>	<p>Saudações, ó Deva dos Iniciados. Saudações, ó Ponte até o Dharma, a Lei. Tu és o escolhido de Krishna, o Senhor da Síntese Cósmica. Ó Senhor Maitreya, saudações a ti!</p>
<p>Namaste Karuna Sindho Prema Piyusha Varshine Jagad Bandho Namasthubhyam Maitreya Ya Namó Namaha</p>	<p>Saudações, ó Oceano de Compaixão, Que sempre derramas o Néctar do Amor. Tu és aquele ligado ao Mundo. Ó Senhor Maitreya, saudações a ti!</p>
<p>Jagad Bandho Namasthubhyam Maitreya Ya Namó Namaha OM Shanti Shanti Shantihi</p>	<p>Veja o livro Maitreya El Señor, El Maestro del Mundo (Espanhol) para mais detalhes.</p> <p>Baixar o Powerpoint Didático (19,2 MB)</p>

http://worldteachertrust.org/pt-br/web/meditation/morning_evening_meditation