

## **PRÁCTICA DE MEDITACIÓN REFLEXIVA**

### MEDITACIÓN REFLEXIVA

- 1- Algunos minutos de derviches.
- 2- Algunos minutos de concentración en la respiración, observando la entrada y la salida del aire.
- 3- Algunos minutos de concentración en el corazón, escuchando ruidos del mundo exterior.
- 4- Conjunción del Bellín y Círculo Mágico.
- 5- Súplica de Asistencia al Padre Interior y a la Madre Divina.
- 6- Relajación del cuerpo físico.
- 7- Reconstruir una escena o un evento determinado (Mantram RAOM-GAOM).
- 8- Reflexionar cuidadosamente en cada detalle.
- 9- Suplicar a la Madre Divina la eliminación de cada detalle que comprendamos.
- 10- Al terminar, agradecer a la Madre Divina por su asistencia.

### OBSERVACIONES

Al reconstruir una escena no debemos identificarnos con ella.  
En ningún caso debemos aceptar la justificación ni evadirnos.  
Nos vamos a juzgar a nosotros mismos, no a los demás.  
Resulta importante ponernos en el punto de vista ajeno.