

Nº 2 (y 137)

Tema de meditación: “SOY UN HACHADO”.

Ejercicio: Repetirse interiormente por lo menos tres veces por día, y de preferencia al levantarse de la cama, al mediodía y al irse a acostar por la noche: “soy un hachado”. Si por olvido sobreviene omisión, deberá suspenderse el ejercicio durante los tres días siguientes.

Nº 3 (y 138)

Tema de meditación: “SOY UN HACHADO”.

Ejercicio: El mismo que el mes pasado... Pero bien hecho. Muchos de vosotros ni os acordáis de hacerlo por falta de atención.

Nº 4 (y 139)

Tema de meditación: Toda cadena es tan fuerte como el más débil de los eslabones. Acrópolis es una cadena. Yo soy un eslabón. Cual y cuanta es mi responsabilidad.

Ejercicio: Una vez al día dedicar algunos minutos en visualizar internamente una línea recta horizontal, luminosa, blanca, inmóvil y permanente.

Nº 5 (y 140)

Tema de meditación: estamos viviendo el XXV Aniversario. Trascendencia histórica del evento. Posibilidades y proyectos para los próximos 25 años.

Ejercicio: una vez al día dedicar algunos minutos a visualizar internamente una  luminosa, blanca, inmóvil y permanente.

Nº 6 (y 141)

Tema de meditación: Cómo dar más efectividad a mi trabajo.

Ejercicio: Una vez al día dedicar algunos minutos a visualizar internamente un triángulo equilátero, luminoso, blanco, inmóvil y permanente.

Nº 7 (y 142)

Tema de meditación: Debo robustecer mi voluntad. No estoy dando de mi todo lo que puedo dar. Debo vencerme a mí mismo.

Ejercicio: Una vez al día dedicar algunos minutos a visualizar internamente un triángulo equilátero luminoso, blanco, inmóvil y permanente.

Nº 8 (y 143)

Tema de meditación: Debo robustecer mi voluntad.

Ejercicio: Una vez al día, dedicar algunos minutos a visualizar un triángulo equilátero luminoso, blanco, inmóvil y permanente.

Nº 9 (y 144)

Tema de meditación: He robustecido mi voluntad y ahora debo demostrarlo con obras. ¿Cuales pueden ser ellas?

Ejercicio: Una vez al día, dedicar algunos minutos a visualizar 3 puntos blancos con uno también blanco en medio, equidistante de los demás. Verlos todos a la vez y con la misma intensidad.

Nº 10 (y 145)

Tema de meditación: ¿Cuál es mi mayor defecto? ¿Qué puedo hacer para superarlo?

Ejercicio: Una vez al día, dedicar algunos minutos a visualizar 3 puntos blancos fijos y equidistantes, sin cosa alguna en medio de ellos. Verlos todos a la vez y con la misma intensidad todos ellos.

Nº 11 (y 146)

Tema de meditación: En 1983 me esforzare más y seré mejor acropolitano. El estudio, el trabajo, la disciplina y la dación pondrán paz en mi alma. Seré más obediente respecto a mis mandos y mejoraré mi capacidad de conducir a los que se me han encomendado. Dios, mi Señor, apiádate de mí pero haz que no me dé cuenta de ello.

Ejercicio: Una vez al día, dedicar algunos minutos a visualizar 3 puntos blancos que a voluntad se acercan y se separan, sin perder sus equidistancias. Verlos todos a la vez y con la misma intensidad todos ellos.

Nº 12 (y 147)

Tema de meditación: Buscar ejemplos de la Inteligencia Divina y memorizarlos.

Ejercicio: Repetir el del mes anterior con mayor perfección.

Nº 13 (y 148)

Tema de meditación: Debo esforzarme, pero con alegría. En realidad no hay motivos serios para las tristezas. Debo ser y parecer alegre.

Ejercicio: Imaginar un vástago vegetal que surge de la tierra, solitario y de una sola extremidad, sin ramas ni hojas.

Nº 14 (y 149)

Tema de meditación: Debo esforzarme y enseñar a los otros a esforzarse.

Ejercicio: Imaginar un vástago vegetal que surge de la tierra, solitario, pero más alto que antes. De una sola extremidad, sin ramas ni hojas.

Nº 15 (y 150)

Tema de meditación: Debo ayudar a promover el “Año de la Propaganda”. Los resultados de algunos países registrados en la última reunión internacional de Madrid confirman la necesidad imperiosa de crecer, establecida por JAL en su Mensaje de Santiago de Chile. ¿Qué es lo que voy a hacer yo? Debo imponerme fechas y metas fijas para mis logros al respecto. No debo autodisculparme. No debo fracasar.

Ejercicio: Imaginar un vástago vegetal que surge de la tierra, solitario, pero aún más alto que antes, del cual surgen dos extremidades en forma de hojas verdes. Visualizar todo el conjunto a la vez. Para ello conviene imaginar que uno está muy lejos y ve el conjunto y luego ir acercándose lo más posible sin perder la visión homogénea del conjunto.

Nº 16 (y 151)

Tema de meditación: Debo autodisciplinarme. No debo fracasar.

Ejercicio: El mismo del mes pasado.

Nº 17 (y 152)

Tema de meditación: No debo fracasar.

Ejercicio: Imaginar otra vez el vástago vegetal visualizando sus dos ramas a la vez y luego imaginar que de cada rama surgen otras dos. Afianzar la imagen sobre un lateral y luego sobre el otro. Los que puedan visualicen a la vez, simultáneamente todo el conjunto del vástago que crece de la tierra y sus ahora 4 ramas. Cualquier oscilación en la intencionalidad debe marcar la interrupción del ejercicio, el que se recomenzará cuando el que lo hace se sienta con fuerzas de voluntad para ello.

Nº 18 (y 153)

Tema de meditación: Debo revisar lo que estoy haciendo y tener el valor de cambiar todo aquello que dificulta la victoria. Soy un eslabón de una gran cadena de esfuerzo. Todo personalismo es nefasto.

Ejercicio: El mismo del mes anterior, procurando una mayor perfección en base a un sobreesfuerzo.

Nº 19 (y 154)

Tema de meditación: Coger una hoja de papel y anotar en ella lo que cada uno considere sus mayores aciertos en los últimos tres meses. Luego hacer lo mismo anotando los mayores errores en los últimos tres meses. Comparar ambas páginas y reflexionar sobre lo escrito y la forma de disminuir errores y fracasos y aumentar aciertos y éxitos. Quemar luego las hojas poniendo intención y fuerza de voluntad en que en una futura constatación comparativa los resultados sean mejores. Elegir a un Dios y pedir a Él ayuda para ello. Hacerlo con humildad de corazón.

Ejercicio: El mismo del mes anterior, pero la imagen será visualizada en color rojo brillante.

Nº 20 (y 155)

Tema de meditación: Dirigirse a la Imagen del Dios elegido el mes anterior (y si no se ha hecho, elegirle en este) y tratar de imaginar que se está a sus pies, dentro de un gran círculo de luz que abarque a la Imagen y a uno mismo.

Ejercicio: El mismo del mes anterior, pero la imagen será visualizada en color amarillo brillante.

Nº 21 (y 156)

Tema de meditación: Imaginar que se está dentro de un gran círculo de luz, de rodillas, y girar sobre sí mismo 360° con los brazos alzados a la manera egipcia con las palmas de las manos hacia la periferia y emitiendo del centro de las palmas un rayo color verde que “barra” el entorno y provoque aún más luz.

Ejercicio: El mismo del mes anterior, pero la imagen será visualizada en color azul brillante.

Nº 22 (y 157)

Tema de meditación: Imaginarse de pié, recto como una espada, en medio de un océano de Luz. Tratar de no pensar en nada. Simplemente sé y existe. Inconmovible e inexorable

Ejercicio: Imaginar una esfera construida con nuestros defectos y miedos, luego de habernos analizado profunda y honradamente, se la verá negra y opaca, o de color tierra. Se imaginará que se la coge con la mano derecha, y si se quiere con movimiento físico que acompañe la intención, se la arrojará al Cosmos... “poniéndola en órbita por muchos años”. Si quedan resabios de defectos o surgen otros nuevos, repetir el ejercicio cuantas veces sean necesarias.

Nº 23 (y 158)

Todos los temas de meditación y ejercicios deben ser repetidos según como se dieron, desde el primero al último, sin agregar otros nuevos, salvo los que vayan surgiendo de las instrucciones que, en este nuevo ciclo, irán apareciendo en “Almena”.

Nº 23 (y 159)

Todos los temas de meditación y ejercicios deben ser repetidos según como se dieron, desde el primero al último, sin agregar otros nuevos, salvo los que vayan surgiendo de las instrucciones que, en este nuevo ciclo, irán apareciendo en “Almena”.

(De la Almena nº 2 a la nº 11; MM DSG)

Nº 25 (y 160)

Todos los temas de meditación y ejercicios deben ser repetidos según como se dieron, desde el primero al último, sin agregar otros nuevos, salvo los que vayan surgiendo de las instrucciones que, en este nuevo ciclo, irán apareciendo en “Almena”.
(De la Almena nº 12 a la nº 22; MM DSG)

Nº 26 (y 161)

Tema de meditación: ¿Por qué no respondo con más vivacidad, energía y puntualidad a mis compromisos? ¿Qué espero para mejorarme?

Todos los ejercicios deben ser repetidos según como se dieron, desde el primero al último.

Nº 27 (y 162)

Tema de meditación: No debo perder el tiempo ni ninguna forma de energía que esté a mi alcance en beneficio del Ideal. El futuro es hijo del presente. Debo trabajar intensamente, tal como si fuese este mes el último de mi encarnación

Todos los ejercicios deben ser repetidos según como se dieron, desde el primero al último.

Nº 28 (y 163)

Tema de meditación: ¿Es que estoy empleando demasiado tiempo en el cuidado, descanso y solaz de mi cuerpo?

Todos los ejercicios deben ser repetidos según como se dieron, desde el primero al último.

Nº 29 (y 164)

Tema de meditación: ¿Doy a mi Alma todas sus posibilidades en beneficio del Ideal o tengo frecuentes claudicaciones ante mi personalidad psíquica o carnal?

Todos los ejercicios dados anteriormente, para los que los hubiesen realizado ya de manera completa y satisfactoria, deben ser suspendidos y de momento olvidados. Los que no los hayan finalizado, lo harán hasta terminarlos.

Ejercicio: Colocar sobre una mesa cubierta de un paño blanco, tres objetos cualesquiera que no sean estatuas que representen bestias ni hombres. El uno de madera, el otro de piedra y el último de metal que no sea plata ni oro. Con luz baja equivalente a no más de diez velas, contemplar los objetos sentados en una silla de respaldo recto, con las manos sobre las rodillas, sin tensiones, y ver si se distingue algo alrededor de los objetos. Escribir lo que se ve y el color correspondiente a cada uno. Mandar estas observaciones sintéticas, escritas a máquina, a dos espacios, en una sola hoja de papel, a JAL, y seguir las observaciones sin esperar respuesta. El informe se mandará mensualmente. Los ejercicios se pueden hacer, desde una vez al día durante media hora, hasta una vez a la semana durante una hora. En el horario y orientación geo-magnética posible

Nº 30 (y 165)

Tema de meditación: Debo hacer una obra acropolitana, por pequeña que ella sea, todos los días, y cuando no lo haga... ¿qué castigo debo imponerme?... y recordando que soy un Hdo., el castigo ha de ser bien duro.

Ejercicio: El mismo recomendado el mes anterior.

Nº 31 (y 166)

Tema de meditación: Cuando trabajo para Nueva Acrópolis lo hago a la vez para mí mismo y para todos mis compañeros en la búsqueda de la sabiduría. Las Llamas son Tres pero el Fuego es Uno.

Ejercicio: El mismo recomendado el mes anterior.

Nº 32 (y 167)

Tema de meditación: Las Llamas son Tres pero el Fuego es Uno.

Ejercicio: El mismo recomendado el mes anterior.

Nº 33 (y 168)

Tema de meditación: El Fuego es Uno, las Llamas son Tres.

Ejercicio: Suspendido, descanso.

Nº 34 (y 169)

Ejercicios y temas de meditación han sido suspendidos hasta que un número suficiente de Hdos. Realicen los anteriores con algún éxito. En su lugar aparecerán frases inspiradoras de lo que consideramos necesario hoy.

Nº 35 (y 169)

Ejercicios y temas fijos de meditación: Suspendidos hasta que un número suficiente de Hdos. Realicen los anteriores con algún éxito.

Tema de meditación: Que nunca ocupen tu mente vanos o inútiles pensamientos... procura evitar los malos u ociosos pensamientos ocupando tu mente en el examen de tus faltas o en la contemplación de los seres perfectos.

Nº 36 (y 170)

Vivimos tiempos en los que hablar hace peligrar el cuerpo... pero callar hace peligrar el Alma.

Nº 37 (y 171)

Reinicia tus ejercicios desde el primero. Hazlos con calma y con seguridad. No te apures si quieres llegar pronto

Pon aunque sea una gota de humildad y de veracidad en tu vida. No te mientas, no me mientas.

Nº 38 (y 172)

Ejercicios: Recomenzar por los primeros y si el deber acropolitano no te lo permite, olvídate de ellos hasta una nueva oportunidad.

Tema de meditación: No debo pensar demasiado en mí mismo, ni hacer muchos planes personales para el futuro, pues no sé si viviré mañana. Mejor empleo mi tiempo trabajando y estudiando, limpiando mi alma de impurezas.

Nº 39 (y 173)

Ejercicios: Recomenzar por los primeros y si el deber acropolitano no te lo permite, olvídate de ellos hasta una nueva oportunidad.

Tema de meditación: Los engaños de la personalidad debilitan mi espíritu. Yo soy más fuerte cada día, cada mes, cada año.

Nº 40 (y 174)

Ejercicios: Descansar un mes.

Tema de meditación: ¿Estoy empleando todas las fuerzas que tengo? ¿No es vergonzoso que no lo haga? Debo fortalecer mi militancia.

Nº 41 (y 175)

Ejercicios: Releer cuidadosamente todos los ofrecidos en “Almena” y anotar en cual has tenido mayor dificultad. Recordar todos los inconvenientes preguntándote: ¿por qué los tuve?

Tema de meditación: ¿Cómo llegué a ser lo que soy? ¿Qué fuerza me impulsó? ¿Dónde reside esa fuerza?

Nº 42 (y 176)

Ejercicio: Imaginar y mantener firme en tu visión interna un triángulo blanco. Cuando se borre o deforme, volver a empezar luego de unos minutos de descanso. Logrado, lánzalo hacia tu interior y guárdalo allí para que regrese cuando lo evoques nuevamente. Si no lo logras... trabaja simplemente para comunicar el Ideal a un mayor número de personas arrancando ese tiempo de tu vida personal.

Tema de meditación: ¿Qué me trajo a Acrópolis?

Nº 43 (y 177)

Ejercicio: El mismo que el mes anterior.

Tema de meditación: Aquello que me trajo a Acrópolis, ¿vive aún en mí? ¿Lo transmito correctamente a los demás por encima de mis éxitos y fracasos?

Nº 44 (y 178)

Ejercicio: El mismo del mes anterior.

Tema de meditación: Debo controlar las fantasías de mi mente.

Nº 45 (y 179)

Ejercicio: El mismo del mes anterior, pero si lo haces, hazlo bien.

Tema de meditación: Debo controlar mis emociones haciéndolas cabalgar por emociones más elevadas. La razón no basta para controlar la emoción.

Nº 46 (y 180)

Ejercicio: Imaginar un cuadrado blanco y luminoso, todo a la vez, sin perder la simultanea visión de sus vértices.

Tema de meditación: La invocación al Gran Padre o a la gran Madre que te corresponda según la Fuerza Viva a la cual pertenezcas.

Nº 47 (y 181)

Ejercicio: El mismo del mes anterior.

Tema de meditación: Yo pertenezco.

Nº 53

Ejercicio sugerido del mes: Sentados, en una posición cómoda, con los ojos cerrados y luego de haber tranquilizado el cuerpo en base a una respiración profunda y cada vez más lenta hasta lograr una base de serenidad física, imaginar puntos rojos que se unen para formar una línea recta horizontal, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. No hacerlo más de una vez al día. La duración no debe exceder de 30 minutos.

Nº 54 (y 182)

Ejercicio: El mismo que el mes pasado, pero con la imagen en desarrollo vertical.

Tema de meditación: ¿Qué pasaría si dejase de pensar tanto en mí mismo y en lo que a mí se refiere y dedicase más tiempo y energía a la obra del Ideal sobre la Tierra? ¿Sería menos o más feliz con ello? ¿Sería menos o más útil al Ideal y a mis hermanos con ello? ¿Es que yo, realmente, podría hacerlo de proponérmelo firmemente?

Nº 55 (y 183)

Ejercicio: Unir las dos líneas rojas de los ejercicios anteriores, que estaban en forma de cruz, por sus extremos, de manera que aparezca un rombo, el que se debe visualizar entero, todas sus partes a la vez, en color rojo, luego amarillo y luego azul. No invertir este orden. Puede hacerse un máximo de 30 minutos diarios, preferentemente de noche o madrugada, antes de las cinco de la mañana.

Tema de meditación: Yo no tengo un alma... Yo tengo un cuerpo, pues yo soy un alma pura, inmarcesible e inmortal. Yo paso a través de las reencarnaciones.

Nº 56 (y 184)

Ejercicio: Repetir las anteriores figuras imaginadas y comenzar a preparar lo que escolásticamente necesita cada uno, previo un repaso de todas las Materias desde el Probacionismo.

Tema de meditación: Todos los extraídos del Mensaje de Fin de Año del MM (nº 115, ene/87)

Nº 57 (y 185)

Ejercicio: Repetir las anteriores figuras imaginadas y comenzar a preparar lo que escolásticamente necesita cada uno, previo un repaso de todas las Materias desde el Probacionismo.

Tema de meditación: ¿Qué representa el Año del Jubileo?

Nº 58 (y 188)

Ejercicio: Poner en orden la propia mesa de trabajo y repasar los propios papeles, para ver si no hemos olvidado algo o si estamos juntando cosas inservibles. Poner orden, a la manera de cada uno, en sus propios libros, en sus propias cosas.

Tema de meditación: a) Localizar 10 errores del sistema político, social, económico y religioso que rige el País donde vivimos. b) Imaginar 10 soluciones, una sola para cada error.

Nº 59 (y 189)

Ejercicio: Impulsar positivamente el área de trabajo y estudio que le ha sido encomendado, entendiendo que, cuando lo hace, cumple simplemente con su Deber y Juramento.

Tema de meditación: Localizar 5 fallas en sí mismo y tratar de ponerles remedio en el menor tiempo posible

Nº 60 (y 190)

Ejercicio: Meditar sobre el JUBILEO, que debe presidir con su Espíritu todo el año 1987, y obrar conforme a este acontecimiento Histórico. Prepararse y preparar a los más nuevos para las FIESTAS LUSTRALES, explicándolas.

Tema de meditación: ¿He buscado realmente las cinco fallas en mí mismo y he tratado de ponerles remedio, tal cual me aconsejaron el mes pasado? Si lo hice, perfeccionar mi obra, y si no lo hice, buscar las causas y aplastarlas.