

Exercícios de concentração para 31 dias segundo Grigori Grabovoj

Os seguintes exercícios para cada dia do mês ajudam a desenvolver a consciência para induzir nossa vida (nossos "acontecimentos da vida") para um sentido agradável e benéfico, para alcançar saúde e harmonia com a pulsação do universo. Aconselha-se a cada dia reservar algum tempo para fazer esses exercícios.

Em cada dia do mês devem ser feitos três exercícios que correspondem a esse dia. Através dos exercícios de concentração o comando de acontecimentos da vida está sendo iniciado. Para isso usam-se vários métodos. Durante o processo de concentração você deveria visualizar sempre a meta concreta que quer alcançar.

A meta pode ser a realização de um acontecimento desejado, por exemplo: a cura de uma doença, o desenvolvimento de um mecanismo para conhecer e perceber os processos mundiais. É importante regular e harmonizar sempre a informação para a salvação geral e desenvolvimento harmônico. Essa regulação também pode ser a luta com o resultado da destruição do nível informativo convencional porque às vezes é necessário destruir o convencional para poder trabalhar para a salvação.

Os exercícios podem ser feitas da seguinte forma:

- Determine mentalmente sua meta de concentração em forma de uma esfera, por exemplo, de uma forma geométrica, a esfera da meta da concentração.
- Sintonize-se mentalmente para criar os acontecimentos da vida desejados da forma como a criação (o universo) os determinou e como você os deseja.
- Durante o processo de concentração (sobre diversos objetos, números concretos ou a percepção da realidade), controle a localização da esfera da meta
- Assim, você transfere a esfera da meta através da sua força mental para a área da sua percepção consciente que no momento da concentração recebe mais luz.

Isso é apenas uma variação das tecnologias de concentração. Muitas outras possibilidades podem ser encontradas. Obviamente, bastante efetivos são os métodos que se baseiam na compreensão dos processos mundiais.

Cada exercício está dividido em três partes. Na primeira parte você se concentra em qualquer elemento da realidade externa ou interna.

Na segunda parte a concentração é numa sequência numérica de sete ou nove números.

Na terceira parte você recebe de forma verbal tecnologias para o comando de acontecimentos da vida.

Preste atenção no seguinte: É preciso entender que a efetividade da nossa concentração depende do nosso acesso a nossa capacidade de concentração. Abra-se para esse processo criativo. Escute sua voz interna que fala para você o lado prático dessas concentrações.

Por exemplo, você pode escrever a sequência numérica em um papel e se concentrar nela. Na concentração sobre nove números pode-se imaginar estar no centro de uma esfera e os números estarem escritos na superfície interna dela. A informação sobre a meta da concentração pode aparecer dentro da esfera como uma bola. Concentre-se para identificar o número que mais brilha. Assim que você recebe o primeiro pensamento que algum número da sequência brilha mais que os outros, fixe esse número. Em seguida conecte a meta da concentração, que é o interior da esfera, com esse número mais iluminado.

Outro exemplo. Concentrando-se em uma sequência de sete números pode-se imaginar que os números estão escritos na superfície de um dado, em algum lado dele. Você pode

manipular os números como quiser para receber o máximo efeito deles sobre você. Ou outra possibilidade: Você pode conectar mentalmente cada número com algum elemento do mundo externo ou interno. Os elementos não precisam ser os mesmos. Por exemplo, você pode associar um número com uma árvore, outro com uma emoção. Você decide. Nesse método você iguala os números simbolicamente com os elementos escolhidos da realidade. Os elementos da realidade não apenas podem ser físicos, mas também mentais. Isso significa que você também pode mentalizar os elementos.

Os diversos métodos fornecem possibilidades de comando adicionais. Você pode modificar a estrutura da sua concentração. Você também pode alternar a equalização dos números com os elementos da realidade. O resultado: A efetividade da sua concentração melhora. Você consegue controlar melhor o tempo para realizar seu plano. E isso é muito importante na vida prática. Onde precisa uma salvação imediata sua concentração precisa um resultado imediato. Mas quando trata-se de um desenvolvimento harmônico o fator tempo não ocupa um papel importante. Mais importante é assegurar a harmonia do seu desenvolvimento levando em consideração todas as circunstâncias. Exatamente para isso existem os exercícios de concentração.

Nesses exercícios tudo tem de ser individual. Cada pessoa deve escolher para si mesmo um sistema de desenvolvimento. O seguinte deve ser levado em consideração:

A escolha do próprio sistema de desenvolvimento não deve ser feita usando a lógica. Obviamente você determina suas metas e quer alcançá-las, mas na sua alma existem exercícios determinados anteriormente. Por isso, você pode realizar primeiro esses exercícios anteriores durante o processo de concentração. Esses exercícios anteriores não somente devem ajudar no seu desenvolvimento pessoal, mas no desenvolvimento da sociedade inteira. Fazendo esses exercícios você sente que eles precisam ser feitos de início. Você sente isso no seu âmago, no estado de desenvolvimento da sua alma, no estado de desenvolvimento da criação. E, por isso, quando falamos da concentração, falamos especialmente sobre a harmonia de todos e de tudo. É necessário entender que essa harmonia sempre fala também do elemento da salvação quando a situação pede isso.

E obviamente o desenvolvimento harmônico deve ser criado para sempre. Para isso os exercícios para cada dia do mês criados e aprovados por Grigori Grabovoi. Usando essas concentrações você recebe a harmonia que faz seu caminho feliz e contínuo e você mesmo pode se salvar como também os outros e viver eternamente.

As concentrações ajudam a dirigir qualquer situação ativamente. O conhecimento durante as concentrações para realizar seu objetivo, você realiza realmente o processo da salvação geral e do desenvolvimento harmônico eterno, e isso fornece a liberdade concedida pelo criador. E isso cria o desenvolvimento universal geral junto com sua verdadeira felicidade.

Os exercícios de concentração devem ser feitos durante 31 dias. Quando, por exemplo, você pratica no mês de fevereiro que somente tem 28 dias, no dia primeiro de março você continuará com o exercício do primeiro dia. O dia do mês da lista dos exercícios deve combinar com o dia no calendário. As concentrações podem ser feitas a qualquer hora do dia. A quantidade e a duração dos exercícios durante o dia você também determina.

Aconselha-se fazer os exercícios tanto sistematicamente como também antes de acontecimentos/situações/entrevistas importantes. Quando o primeiro exercício é complicado para você, pode passar direto para segunda e terceira parte. O resultado acontece mesmo assim e com o tempo os exercícios da primeira parte tornam-se cada vez mais fáceis. Faça primeiro aquilo que você entende. E agora os exercícios:

O comando da realidade
com a ajuda da alma, da mente e da consciência
Exercícios de concentração para 31 dias segundo Grigorij Grabovoi

Para o desenvolvimento da consciência e, com isso, também para o comando dos acontecimentos da vida em um sentido harmônico necessita-se uma unidade de exercícios dividida em três partes. Durante os exercícios a concentração deve ser direcionada para o objetivo concreto, como por exemplo, a cura de uma doença, conseguir mais conhecimento para um tema específico ou a transformação de uma situação para um sentido desejado.

Pode ser usada a seguinte variação para o processo dos exercícios, mas você pode se concentrar e focalizar também em qualquer outro objetivo que sirva para você. O elemento mais importante é a concentração absoluta. Como fazer a focalização, cada um de vocês pode escolher. Na concentração das sequências numéricas, por exemplo, uma das opções da apostila da página 66-67 ou uma opção escolhida por você).

- Sempre no início da concentração deve ser feito o macro-comando para se correlacionar com o bem-estar de toda a humanidade e do cosmo além do próprio desenvolvimento. Esse elemento deve ser mantido sempre, e também quando se usa uma variação própria.
- Determine mentalmente o objetivo da concentração dentro da forma geométrica de uma esfera.
- Mentalize que o acontecimento desejado deve sempre ser harmonizado conforme a norma do criador do universo.
- Durante o exercício, ou seja, durante a concentração sobre objetos diferentes, números determinados ou o comando da sua realidade, controle sempre o local da sua esfera da meta. Assim, você transfere a esfera da meta através da sua força mental para a área da percepção consciente, e ela recebe mais luz através dessa focalização.

O exercício inteiro para um dia do mês é constituído de três partes:

1. Concentração sobre um elemento qualquer da realidade externa ou interna.
2. Concentração sobre uma sequência numérica composta de sete ou nove números.
3. Comando verbal de acontecimentos da vida.

Os exercícios apóiam uma transformação da estrutura da própria concentração e a sintonização pessoal para aumentar a efetividade da concentração. Assim, o tempo necessário para os exercícios pode ser controlado cada vez melhor.

O efeito na vida prática vai ser de maneira que em situações de mudanças momentâneas, a concentração pode ser aplicada tão efetivamente que resultados que correspondem a um desenvolvimento harmônico, podem ser possíveis instantaneamente.

Devemos levar em consideração que além do desenvolvimento desejado da própria vida existe também um plano da alma já determinado, que inclui o desenvolvimento de todos os seres humanos, da Terra e do cosmo. Por um lado, os exercícios de concentração servem a esse plano cósmico geral do desenvolvimento harmônico, por outro eles ajudam

a influenciar ativamente a situação pessoal.

Concentrando-se sobre o próprio problema influenciamos realmente o processo da salvação geral e do desenvolvimento harmônico eterno, influenciamos o desenvolvimento universal geral junto com felicidade verdadeira da pessoa.

O melhor é fazer os exercícios de concentração em concordância com os dias do mês, o horário, a quantidade e a duração podem ser escolhidos. Também os intervalos entre as três partes de um exercício diário podem ser escolhidos. Deixe-se guiar sempre por sua própria intuição.

1º dia do mês

Parte I: Concentração sobre o pé direito. Isso pode ser feito várias vezes por dia. Simbolicamente o ser humano está com os pés no chão, no mundo externo. Mentalmente você se apóia com seus pés na terra. Na sua consciência a Terra te dá o apoio e ao mesmo tempo um ponto da criação. Por isso, com a ajuda desse ponto da criação você pode desenvolver imediatamente sua consciência através da concentração nele.

Você percebe que através do mesmo princípio em tudo que cresce na Terra e se desenvolve dela, por exemplo as plantas, também a matéria do seu próprio corpo se desenvolve. Você pode construir qualquer realidade externa através do mesmo princípio. A base dessa concentração é a compreensão de tudo isso.

Durante a concentração pense no pé, não necessariamente no seu mecanismo, basta focalizar sua concentração no seu pé direito e imaginar paralelamente o acontecimento desejado para iniciar automaticamente o mecanismo de criar a realidade.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 4 5 4 2 1

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

8 4 5 1 3 2 4 8 9

Parte III: Concentração sobre o mundo e todos os objetos nele. Sinta que cada objeto do mundo também é uma parte da sua própria personalidade. Você vai sentir que um sopro leve de vento "sussurra" uma solução para cada objeto desse mundo. E quando sentir que cada objeto faz parte da sua consciência você pode ver a harmonia que a criação nos oferece de presente.

2º dia do mês

Parte I: Concentração sobre o dedo mínimo da mão direita focalizando a consciência paralelamente sobre a meta desejada. Você não precisa ficar estático durante o exercício, pode tocar algo com esse dedo ou mexê-lo.

Também esse exercício pode ser feito várias vezes por dia. Confie na sua intuição, confie na sua voz interior. Aprenda a escutar sua voz interior.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 5 3 1 2 5

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

8 4 9 9 5 1 2 0

Parte III: Concentração na harmonia do mundo em conexão consigo mesmo e com você no passado, futuro e presente. Focalize sua consciência na imagem do mundo como ele era, será e é, sempre correlacionado com sua auto-imagem nesse mundo. Você precisa criar

esse mundo da forma como o criador mostra a você. Olhe para o mundo e verá a imagem do passado. Olhe para o mundo e verá o futuro. Olhe para o mundo, você verá como o mundo é agora e como você é nesse mundo agora. Assim, o mundo será para sempre eterno.

3º dia do mês

Parte I: Concentração sobre uma planta qualquer que pode ser observada na realidade ou na imaginação. Esse exercício de concentração usa o método do espelhamento - você imagina que a luz que planta, emana, gera o acontecimento desejado. A meta construída através desse exercício a torna harmônica, porque a planta já existe harmonicamente nesse mundo.

Parte II: Concentração sobre a sequência numérica de sete números

5 1 4 2 5 8 7

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

4 2 1 9 5 4 3 2 1

Parte III: Concentre-se sobre a realidade e verá que existem muitos mundos possíveis. Escolha um desses mundos que você precisa, aproxime-se dele e o amplie. Observe esse mundo do ponto de vista de um observador. Aproxime-se dele, coloque suas mãos sobre ele e sinta o calor que ele emana. Puxe esse mundo para você e olhe para o criador. Veja o que ele vai dizer para você, escute o conselho dele. Você pode comparar o conhecimento dele com seu próprio conhecimento e manter assim o mundo eterno.

4º dia do mês

Parte I: Concentração sobre cristais ou pedras, pode ser também um grãozinho de areia. Supomos que você escolheu uma pedra. Enquanto você se concentra nela imagine ao redor dela uma esfera, uma esfera de informação. Veja agora que todos os acontecimentos necessários aparecem nessa esfera e os coloque dentro dessa esfera. Assim você comanda seus acontecimentos através da sua concentração.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

5 1 9 4 7 2 6

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

7 1 5 0 4 3 7 6 9

Parte III: Crie um mundo harmônico eterno como se cada movimento desse mundo estivesse correlacionado com você como personalidade única. Quando você consegue a união mundial que fornece métodos concretos de comando sobre esse mundo, seu mundo estará em todo lugar e você irá ao encontro dele. Você vai segurá-lo em suas mãos, e suas mãos se transformarão no mundo que segura seu mundo. E você vai ver que você e o mundo eterno se tocam, com o mundo de todos os mundos que será o único mundo. O mundo que você escolheu vai ser o mundo coletivo que todos escolheram. Crie esse mundo da forma que ela é ideal para todos e para você. Você precisa visualizar o ideal de todas as pessoas, não somente o seu ideal, no seu mundo universal, como também no mundo universal do universo.

Observem os ensinamentos desses métodos. Eles devem ser harmônicos. Um método se desenvolve a partir do anterior. Se você caminha numa estrada você percebe que um passo se desenvolve do outro. Você pode levantar de uma cadeira e perceber que cada

movimento pode ser múltiplo. Ele pode se desenvolver do movimento anterior e dele pode se desenvolver o próximo movimento.

5º dia do mês

Parte I: Concentração sobre aqueles elementos da realidade que é resultado da correlação com os outros elementos da realidade.

Por exemplo, a luz do Sol bate em vários objetos e está sendo refletida por eles iluminando assim outros objetos. Da mesma forma a própria concentração sobre algum objeto causa uma transferência de algo dele para o meio externo dele, que também está sendo transformado através dessa centralização da consciência. Obviamente você pode se concentrar somente em um elemento. Concentre-se nele e imagine paralelamente o resultado desejado. Esse é o método. O interessante é que a concentração sobre o elemento secundário visualizado leva à realização do resultado desejado.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 0 8 4 3 2 1

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

1 9 4 3 2 1 0 5 4

Parte III: Quando você olha para o céu você sabe que a Terra existe. Quando você olha para a Terra você pode visualizar o céu. Quando você se encontra abaixo da Terra pode imaginar que o céu existe. Essas verdades simples são a fonte do mundo eterno.

Conecte o céu com a terra e você verá que tudo que existe abaixo da terra existe também em cima. Vá em direção a sua mente e encontre a ressurreição no local onde ela existe.

Traga o infinito para a verdade do mundo e você verá que o mundo é infinito. Enquanto você percebe o infinito do mundo o verdadeiro criador desse mundo torna-se óbvio para você e sua proximidade com você. Ele é seu amigo, ele ama você. Você somente precisa dar suas mãos para ele e criar como ele o faz. Você é sua criatura e ao mesmo tempo você é o criador. Somente um criador pode criar criadores. Você deve estar em harmonia com o criador. Você tem de estar aberto para Ele e assim você vai estar eternamente em todas as aparições e criações. Tudo que você quer corrigir pode corrigir sempre. Tudo que você quiser criar pode criar onde você está e sempre quando quiser. A eternidade existe para o aperfeiçoamento. Suas atividades estão sendo multiplicadas através das atividades do criador.

O criador existe dentro de você e, por isso, está contigo em todas as suas atividades - a devoção pelo criador traz harmonia para você.

6º dia do mês

Parte I: Nesse dia a concentração tem o seguinte foco: Transformação da estrutura da consciência conforme a profundidade da concentração baseado na percepção de objetos distantes.

Esse método de concentração ajuda quando o resultado desejado tem de acontecer em um local determinado. Você precisa apenas concentrar sua consciência exatamente nesse local. O mesmo você pode fazer quando não quiser que algum acontecimento ou alguma situação aconteça. Nesse caso você precisa dissolver a informação negativa, o que significa: desfocalizar, dissolver sua consciência nesse local, tirar e desviar a concentração. Essa transferência causa a não-realização de um acontecimento indesejado. A realização do acontecimento desejado em um lugar determinado pode acontecer com a

ajuda da concentração sobre elementos distantes da sua consciência. Assim você realmente pode perceber objetos físicos ou visualizá-los mentalmente.

O importante nesse método é: quanto mais distante o local da realização se encontrar, melhor e mais completo o acontecimento pode ser realizado.

Quando existem forças destrutivas pode-se usar o método da desfocalização.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números:

1 9 5 4 8 3 7

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números:

1 9 4 3 2 1 0 9 9

Parte III: Quando você enxerga o mundo como ele fosse "torcido" você deve saber sempre que esse mundo torcido, errado ou oprimido continua sendo o mundo da união, da harmonia e da benção. Você precisa entender que atrás de todos os estados não característicos no mundo existe sempre a benção de Deus.

7º dia do mês

Concentração sobre áreas muito distantes da consciência como se fossem nuvens distantes ou outros objetos distantes da natureza.

Para materializar objetos ou para realizar acontecimentos desejados sempre precisam ser processadas muitas informações. As áreas mais distantes da consciência processam as informações mais rapidamente. O método é o seguinte: Observe, por exemplo, uma nuvem ou uma folha em uma árvore com sua capacidade visual normal ou imagine-a com seu olho espiritual, construa mentalmente e paralelamente o acontecimento desejado em cima dessa nuvem ou da folha.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 4 8 5 3 2 1

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

9 9 1 8 4 3 2 8 8

Parte III: Perceba que o mundo se desenvolve conforme sua imagem e através da sua cooperação com a vontade do criador. Perceba também que sua vontade de transformar o mundo através das suas atividades vai trazer uma benção geral, suas atividades vão se firmar, sua saúde se fortalece e que tudo serve para a benção de todos.

8º dia do mês

Concentração sobre o comando de uma sequência de acontecimentos. Visualize que você está sentado na praia e observa um pescador passando em grande velocidade. Na frente dele a água está calma, atrás dele há ondas. As ondas são causadas pelo pescador. Observe uma folha que cresce em uma árvore. Essa folha também pode ser considerada a consequência da existência da árvore. Apareceram nuvens e as primeiras gotas caíram sobre a terra. Também as gotas da chuva podem ser consideradas a consequência da existência das nuvens.

Ao seu redor existem inúmeros exemplos parecidos. Por isso, visualize qualquer um desses e concentre-se sobre suas consequências. Mantenha o resultado desejado na sua consciência - e ele acontecerá!

Esse comando é muito efetivo que pode transformar até acontecimentos do passado.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 5 4 3 2 1 8

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

9 8 4 3 0 1 2 6 7

Parte III: Perceba que o infinito da linha do número 8 une os mundos com que você se ocupou nos últimos 7 dias. Una agora seu mundo com todos os mundos e perceba que sua alma contém tanta alegria quanto o mundo é diversificado. Receba cada partícula do mundo em forma de alegria geral e perceba que a alegria é eterna igual à benção. E nesse estado de alegria levante as mãos e veja a benção de Deus que lhe mostra a eternidade. Perceba a eternidade onde ela existe. Perceba a eternidade onde ela não existe. Perceba a eternidade onde ela sempre existiu e você se torna criador da eternidade onde uma outra pessoa não a percebe. Quando você percebe e cria a eternidade você se torna eterno, em tudo, numa eternidade qualquer e num mundo qualquer. Você é o criador conforme a imagem de Deus e a eternidade cria você conforme a imagem de Deus. Criando a eternidade você mesmo se cria.

9º dia do mês

Parte I: Concentração sobre áreas muito distantes da consciência que devem ser transferidas para pontos mais próximos da consciência. A transferência deve acontecer de forma como a percepção das áreas distantes seria idêntica com as áreas mais proximais. Unindo essas áreas de percepção é gerado um impulso uníssono para construir um elemento qualquer do mundo. Sabendo isso, tornamo-nos especialista de comando. Basta entrar mentalmente em um estado de sintonização com a norma para construir isso ou formular um desejo e realizá-lo, através da percepção mental direcionada.

Para isso não é necessário pensar. Trata-se da sintonia consciente com a qualidade ou harmonia da norma. A focalização sobre a sintonia já induz um desenvolvimento positivo dos acontecimentos.

Para fazer essa concentração é necessário um tipo de percepção específica. Essa percepção representa uma parte da consciência que já existe nela, apenas precisa ser estruturada conforme descrito antes.

Esse exercício de concentração toca mecanismos de controle muito profundos e áreas importantes da consciência.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 4 3 2 1 0

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

9 1 8 9 2 1 4 5 2

Parte III: Quando você observa o mundo como essência do universo, você vai perceber que a base de tudo que existe na natureza, por exemplo, uma planta, um ser humano, um animal, cada molécula e também tudo que precisa ser criado ainda é o criador. No momento no qual você entender os mecanismos da criação, você mesmo será capaz de criar tudo, e você chegará no princípio do seu próprio "Eu".

Na profundidade do seu "Eu" você vai perceber que ele se desenvolve junto com o universo inteiro, que ele cresce transformando-se no mundo. Você é o mundo. -Você é a realidade. Perceba isso com os olhos do mundo, com os olhos de outras pessoas e com seus próprios olhos. Você perceberá que sua alma é os seus olhos. Olhe com a alma para o mundo. Com a alma você poderá ver o mundo como ele é, poderá corrigi-lo como e quando for necessário. Você sempre conhecerá o caminho.

10º dia do mês

Parte I:

Concentração sobre todos os objetos da realidade externa que podem ser percebidos com um único impulso de percepção. Devemos nos conscientizar de todos esses objetos externos com uma única percepção.

Mesmo se inicialmente uma percepção completa e abrangente de todas as informações dos objetos ainda não for possível, o que deve ser aceito, a meta final desse exercício é a percepção de todos os objetos. Com o tempo você vai conseguir alcançar essa capacidade. Inicialmente você vai perceber apenas frações das informações de cada objeto como, por exemplo, a imaginação que esses objetos realmente existem. Porém, com o tempo ficará cada vez mais fácil encontrar o ponto certo da concentração sintonizando de forma que as informações concretas possam ser percebidas. Assim, você vai perceber qualquer objeto recebendo por um lado acesso para todas as áreas do comando e, por outro lado, aprender a regular uma grande quantidade de informação. Por exemplo, olhando para um computador sabemos imediatamente como manipular esse aparelho técnico e que vantagens ele nos traz.

A concentração do 10º dia permite receber informações de um objeto qualquer e de controlá-lo. O acesso para o controle pode ser feito através da lógica ou de um nível espiritual.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 5 4 3 1 2

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

8 9 4 1 5 3 2 1 0

Parte III: Juntando o número 1 com o novo número 0 parece que você viu o mundo de forma que o número 0 está contido no número 1. Aumentando o número 1 através do 0 você faz uma atividade. Atividades feitas em harmonia têm um efeito positivo sobre a qualidade das próprias manifestações. Trata-se da construção da harmonia dentro de si mesmo e nos seus pensamentos, como também dentro do mundo manifestado por você, porque a harmonia leva à eternidade.

Através da atividade intelectual de juntar o 1 com o 0 você consegue acesso a imortalidade em todas as suas atividades, em cada manifestação que aparece e em cada um dos seus passos. A eternidade e a imortalidade já existem dentro de você. Por isso, conscientize-se que você é eterno e imortal.

11º dia do mês

Parte I: Concentração sobre acontecimentos que se manifestam através da correlação entre animais e seres humanos. Examine o sentido mais profundo que existe nos contatos entre animais e seres humanos – do próprio ponto de vista e do ponto de vista do animal. Enquanto você se conscientiza dos processos de pensar e de perceber de outros participantes da vida, você acessa a estrutura do comando da realidade.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 5 2 3 4 8

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

5 6 1 4 3 2 0 0 1

Parte III: Da forma que você aumenta o número 1 juntando o número 0 você consegue também a data de hoje juntando ao número 1 mais um número 1. O número 1 representa a área do seu mundo interno que é visível para os outros – seu ser. Assim, a experiência harmônica que você está realizando durante seu desenvolvimento, torna-se acessível para seu meio externo. Quando você compartilha suas experiências você começa a caminhar no caminho da vida eterna.

12º dia do mês

Concentrações sobre aparecimentos que oferecem a questão sobre a recuperação da harmonia da totalidade. Tente descobrir como você pode gerar a união do estado primordial e levar de volta para a harmonia. Por exemplo, você encontra uma pena de um passarinho ou uma folha que caiu da árvore. Concentre-se nas possibilidades de devolver a pena ou a folha de volta para seu lugar de origem. Você pode escolher você mesmo como objeto dessa observação e recuperar uma parte qualquer do seu corpo. Concentre-se na junção de elementos separados da realidade para um todo unificado, para a norma. Praticando essa concentração você gera o comando determinado de acontecimentos.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 5 4 3 2 1

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

4 8 5 3 2 1 4 8 9

Parte III: Una-se com o mundo dentro do mesmo invólucro. Observe o mundo dentro das suas atividades e perceba que eles são a essência do mundo e que o mundo harmoniza com você sempre e em cada lugar.

Dessa forma você vai compreender que o criador quando nos abençoou, ele queria se unir a nós. A união com Deus está contida dentro do desenvolvimento. A união com o criador manifesta-se no desenvolvimento para a eternidade da vida.

13º dia do mês

Parte I: Concentração sobre qualquer elemento da realidade. Suponhamos que você percebe algum objeto que pode ser, por exemplo, um caminhão, uma palmeira ou uma pedra. Importante é isolar alguns fragmentos desses objetos. Por exemplo, um caminhão é composto de várias partes separadas. Agora você vai descobrir as conexões existentes entre essas partes. Encontrando essas conexões mantendo o acontecimento necessário na sua consciência (por exemplo, a cura de alguém ou conseguir a clarividência) você consegue a realização desse acontecimento. Dessa forma você pode aperfeiçoar suas possibilidades de comando da realidade.

Podemos trabalhar com todas as formas assim, menos com o ser humano que deve ser percebido sempre na sua totalidade. Isso é uma lei!

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 5 3 8 4 4 8

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

1 5 4 3 2 1 9 1 5

Parte III: Analisando especificamente as pessoas e os mecanismos que construíram esse mundo, você percebe o mundo que existiu antes de você e pode sentir que você sempre existiu. Você vai se conscientizar da existência do criador, em tudo que está ao seu redor

que foi construído artificialmente ou diretamente da natureza. Ele se incorpora em tudo que você está vendo.

Observe os desenvolvimentos nas áreas espirituais, intelectuais ou técnicas. Observe esse desenvolvimento de quaisquer elementos da realidade e elementos informativos iguais que existem em todos os lugares, e você conhecerá o ser que ao mesmo tempo é sua alma, sua personalidade e seu criador. A harmonia criativa está contida em tudo, existe sempre e está sempre compreensível. Assim como o criador o criou individualmente ele criou paralelamente todas as outras pessoas e toda a matéria. Faça isso da mesma forma, crie o mundo individualmente e ao mesmo tempo para todos, para sempre e em todos os lugares.

14º dia do mês

Parte I: Concentração sobre os objetos ao seu redor. Observe esses objetos e questione a causa do seu movimento específico, sua composição, sua atividade e sua existência em geral. Questione-se porque as nuvens se movimentam, porque está chovendo, porque um passarinho voa, porque tudo isso acontece e qual é o sentido atrás de tudo isso.

Concentre-se nesse tipo de pergunta e mantenha paralelamente seu objetivo do dia na sua consciência – assim você conseguirá êxito.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

5 8 3 1 4 2 1

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

9 9 9 8 8 8 7 7 6

Parte III: Nesse dia observe suas mãos como se fossem mãos que espelham a luz da vida, e seus dedos das mãos como se fossem dedos que espelham a luz das mãos. Veja seu corpo como um corpo que emana a luz clara do criador, na luz do amor, bondade e saúde para todos. Veja-se também como um corpo que brilha na luz clara dos ensinamentos de Grabovoi sobre a vida eterna.

Nesse dia você pode sentir seus ensinamentos sobre a vida eterna e entrar em contato com ele. Obviamente isso é possível em todos os dias – esse exercício serve para lembrá-lo disso. Você pode pedir qualquer coisa a Grabovoi que você necessita para a vida eterna e para a criação geral – peça ajuda e você receberá ajuda. Nesse dia você pode estar em harmonia com Grabovoi como também em todos os outros dias. Peça ajuda para Grabovoi, peça uma conversa, peça um acontecimento específico ou apenas estar conectado com ele.

Da mesma forma você pode voltar-se para si mesmo e ficar sabendo sozinho o que deseja. Você pode aprender e transmitir seus ensinamentos independentemente. Você é e será livre como sempre foi. Você recebe a vida eterna, e a eternidade porque você mesmo é a eternidade.

15º dia do mês

Parte I: Repetição da concentração do segundo dia do mês. Nesse dia você se concentrou no dedo mínimo da mão direita. Agora você pode e concentrar em qualquer outra parte do corpo.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

7 7 8 8 0 0 1

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

Parte 3: Nesse dia você pode sentir a benção do criador com a ajuda do espírito criado por ele. Os elementos do universo podem ser percebidos através do espírito que mostra que o criador está presente em todos e em tudo. Conforme esse princípio sinta a gratidão das plantas e dos animais por você como também a gratidão e o amor de outras pessoas. O amor geral que é acessível para todos, e que alcança a todos, contém o criador. Também você é uma forma de aparição do amor do criador, ele está onde você está. Durante a criação do mundo eterno o criador também criou você eterno.

16º dia do mês

Parte I: Concentração sobre os elementos da realidade externa que estão em contato com o próprio corpo. Conscientize-se da cooperação entre você e o sol, o ar e a água. Concentre-se no calor dos raios solares, sinta como eles o tocam e sinta seu calor. Sinta um leve sopro de vento, rajadas fortes de vento ou o ar totalmente parado. Sinta o efeito refrescante da água quando você se lava, toma banho ou nada. Se possível, junte ainda o contato com a terra.

Através dessa concentração você entra em cooperação consciente com os elementos da natureza. Obviamente você pode fazer esse exercício todos os dias. Quando você mantém seu resultado desejado na sua consciência durante a concentração, acontece a sua realização.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 4 3 2 1 2

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

1 2 3 5 6 7 0 9 1

Parte III: Sinta a harmonia onde ela está – ela está em todos os lugares e sempre. É a harmonia do criador. Sinta a harmonia onde ela é e será. É a harmonia do seu desenvolvimento. Sinta a harmonia onde ela está, onde ela foi e será, e também onde ela não foi, não é e não será e, mesmo assim, sempre existiu. Essa é a harmonia da mudança e transformação, e a transformação para a vida eterna. Encontre-se com você em todos os lugares, sinta a harmonia em todos os lugares, e você vai sentir que ondas da alegria e de amor se espalham vindas dessa harmonia. Assim você fará o mundo eternamente harmônico.

17º dia do mês

Parte I: Concentração sobre os elementos da realidade externa que sempre estão a sua volta conforme a sua própria percepção. Enquanto você mantém o acontecimento desejado por esse dia na sua consciência concentre-se paralelamente sobre o espaço ao seu redor, o sol, a lua, as constelações estelares conhecidas ou qualquer outra coisa.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 0 4 5 4 2 1

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

8 9 1 0 0 0 1 1 1

Parte III: Observe atentamente a ressurreição de tudo e perceberá que a reconstrução do mundo é simplesmente a realidade na qual você vive. Você sentirá que se encontra no mundo eterno. Trilhando seu caminho de vida sob esse ponto de vista, você verá o criador

que é eterno, e, assim, poderá se deleitar de sua própria eternidade. Esse deleite é a eternidade da vida. Seu criador mostra o caminho. Percorra o caminho dele porque ele é também seu caminho.

18º dia do mês

Parte I: Concentração sobre objetos que não se movem para descobrir o ser individual, quer dizer, o sentido do objeto escolhido. Como sempre, o acontecimento desejado deve ser mantido na consciência para poder controlá-lo.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 5 4 2 1 2

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

1 8 5 3 2 7 9 4 5

Parte III: Vá para um lugar onde estão pessoas, onde existem acontecimentos, onde acontece algo. Trabalhe onde existe resistência. No momento no qual você percebe isso, a resistência se torna transparente e perde sua força e você perceberá a eternidade, apesar da resistência ainda existente.

Esteja em todos os lugares nos quais você queira estar, você consegue realmente estar em todos os lugares. Você pode abraçar o mundo da prosperidade e exatamente por isso lutar contra a resistência da vida eterna. Assim, a resistência cai e você verá e receberá a luz da vida eterna. Assim será sempre, e por todos os tempos na eternidade.

19º dia do mês

Parte I: Concentração sobre aparições da realidade externa em que algo que existiu como uma unidade se transforma em uma totalidade de elementos separados. Por exemplo, uma nuvem que se transforma em gotas de chuva. Um outro exemplo é a copa de uma árvore que se transforma em folhas separadas caindo.

Durante essa concentração tente encontrar várias coisas parecidas ou leis que possam evitar esse desenvolvimento da transformação.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 2 5 4 3 1 2

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

1 5 8 4 3 1 9 8 5

Parte III: A luta do seu espírito para conseguir seu lugar verdadeiro no mundo e a luta da sua alma para a incorporação do criador tornará o intelecto e a mente controláveis.

Sua consciência fará parte da consciência geral e você será quem você é. Você desvendará o segredo da eternidade através dos seus pensamentos, suas observações se tornarão eternidade e seus pensamentos tornarão o mundo eterno. Você vai estar onde você estiver e onde você não estiver. Você sempre vai estar aqui apesar do mundo ser composto de intervalos de tempo.

Onde você estiver o intervalo do tempo será o mundo, e o espaço se conectará com a eternidade. O tempo vai recuar e você se movimentará no tempo eterno, sentirá o tempo eterno em cada momento. Sinta a eternidade em cada momento e perceba que ela já está a sua disposição.

20º dia do mês

Parte I: Concentração sobre áreas da consciência distantes com a intenção de ajudar

outras pessoas. Imagine que você está explicando algo para uma outra pessoa que ela não sabe e não entende. Sabemos que cada ser humano já possui todos os conhecimentos, que desde o princípio já existe tudo dentro da alma dele. Por isso você deve ajudá-lo a entender essa informação contida nele.

A conscientização dos conhecimentos contidos na própria alma está conectada com a compreensão verdadeira.

O mais fácil para acordar uma pessoa para sua percepção da informação necessária que está armazenada na sua alma, é através das áreas distantes da consciência dela. O acesso para isso deve ser feito através das áreas distantes da sua própria consciência.

Com esse exercício você já participa ativamente do programa da salvação. A base de todos os exercícios de concentração é um positivo efeito imediato para todas as pessoas, independentemente do lugar onde você se encontra. O exercício de um dia serve ao bem-estar geral. Graças a esse trabalho o desenvolvimento de situações concretas para todas as pessoas percorrerá um sentido favorável.

Especialmente no início desses exercícios você pode complementar um outro exercício nesse dia: Concentre-se sobre objetos distantes como o sol, os planetas, as estrelas ou constelações estelares. Mesmo quando esses objetos não são alcançáveis, através da sua capacidade visual normal você pode tentar entender qual significado esses objetos têm do ponto de vista informativo, o que eles representam sob esse ponto de vista.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 5 3 8 4 1 6

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

8 9 1 5 4 3 2 1 9

Parte III: Observe o mundo do ponto mais alto da sua consciência, do ponto mais profundo da sua alma e com a paixão mais forte para o bem-estar geral. Observe o mundo como ele está sendo criado agora e crie-o da forma como ele é agora. Porém, enquanto você o cria transforma seu estado para melhor, para o desenvolvimento criativo e vida eterna.

Assim você perceberá que os vícios não são só vícios mas um entendimento errôneo do mundo. Por isso, entenda o mundo de forma correta assim como o criador oferece para você, e perceba que o criador está em todos os lugares e que tudo está certo como está. Você precisa somente dar um passo nesse sentido, não negar as circunstâncias existentes, mas reconhecer que está correto, assim você perceberá que o mundo se reorganizou através da sua criação. Você será o ajudante do criador e de todas as outras pessoas.

O centro de todas as criações está saindo, é a alma que cria a luz da vida. A luz da sua alma contém tudo e é o mundo em si. Você vê o mundo porque sua alma o vê. Observe-se de todos os ângulos e você verá sua união com o mundo inteiro. Seu pensamento é um pensamento do mundo, seu conhecimento é o conhecimento do mundo. Distribua o conhecimento da vida, divulgue a luz da sua alma e você verá a vida eterna em cada acontecimento da sua vida. Você perceberá que a vida eterna já existe dentro de você há tempos. Ela sempre existiu e sempre existirá. É você - a vida eterna!

21º dia do mês

Parte I: Concentração para sequências numéricas retrógradas em intervalos de 1 a 31 (por exemplo: 16-15-14-13) conforme seu sentimento interno focalizando paralelamente o tema do dia escolhido.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

8 1 5 3 5 1 7

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

5 8 9 1 4 8 5 4 2

Parte III: Observe um riacho nas montanhas ou a neve que derrete ao sol. Após ter visto isso com seus olhos, visualize isso mentalmente. Você perceberá que seus pensamentos e visualizações não são diferentes do que olhar com os olhos. Torna-se claro que sua consciência não se difere do seu corpo, e você compreenderá que sua alma constrói seu corpo.

Não esqueça que em cada momento, de um segundo para ou outro, informações estão sendo transferidas e, com isso, nesse instante criando a eternidade. Essa construção eterna representa a vida eterna. Crie objetos e mundos ao seu redor conforme o mesmo princípio. Construa o corpo quando ele está doente, como criador e formador que se movimenta para frente em harmonia com o mundo, em harmonia com tudo que foi criado e em harmonia com si mesmo.

22° dia do mês

Parte I: Concentração sobre elementos da realidade que se reproduzem infinitamente como, por exemplo, a eternidade ou o espaço infinito focalizando paralelamente o tema do dia escolhido.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

8 1 5 3 4 8 5

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

1 9 8 5 1 6 7 8 9

Parte III: Sua alma é uma estrutura existente e ao mesmo tempo a estrutura dela pode ser recuperada. Perceba como sua alma está sendo criada e de que forma ela pode ser recuperada. Você encontra sua alma no ato da reestruturação. Olhe para o mundo ao seu redor e preste atenção onde o criador se reestrutura. Observe o mecanismo da reestruturação e você perceberá amor. O amor traz a luz para o mundo, sob a luz o mundo está sendo construído. O amor é aquilo que sempre existiu e que é primordial. Pesquise quem criou o amor e você mesmo se verá. Crie com o amor e alegria que está dentro de você e seu coração estará pleno de felicidade. Esteja na felicidade e na harmonia, isso o levará para a eternidade e assim você poderá presentear a eternidade para os outros.

23° dia do mês

Parte I: Concentração sobre todos aqueles elementos da realidade que se desenvolvem no sentido da realização dos exercícios divinos, focalizando paralelamente o tema do dia escolhido.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

8 1 5 4 5 7 4

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

5 8 1 9 7 4 3 2 1

Parte III: Observe seus assuntos e acontecimentos cotidianos e as emoções correlacionadas. Questione porque você reage assim e não de outra forma e porque a

palavra “diferente” não pode existir nesse mundo, porque o mundo é tão uníssono como também múltiplo na sua unidade.

Perceba também o princípio mais importante de acontecimentos dentro dos seus assuntos concretos. Observe esses assuntos sob todos os aspectos, observe seu corpo e conserte-o através de um impulso mental. Observe sua consciência e decida instantaneamente que ela resolve todas as suas perguntas. Observe sua alma e perceba que ela contém tudo há muito tempo.

24° dia do mês

Parte I: Nesse dia você cria da forma humana qualquer outro objeto, por exemplo, um DVD, uma caneta ou uma planta. Você deveria perceber que do elemento da forma humana pode se gerar um DVD, por exemplo, de que forma a figura humana deve ser entendida para poder criar um objeto qualquer.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

5 1 8 4 3 2 5

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

1 8 9 5 4 3 2 1 0

Parte III: Você percebeu a realidade como ela é. Você chegou à realidade que comprovou sendo realidade. Olhe para todos os dias, do dia primeiro até o vigésimo quarto e perceba que seu amor é infinito. Olhe com amor para o mundo e perceba que você constrói esse sentimento. Olhe para esse sentimento como se fosse um ser eterno e você conseguirá o amor eterno para sempre.

O criador o criou como um ser amável e assim o amor é a vida e a vida é o amor. Vivencie seu amor onde você estiver e preencha sua criação com ele. Amor não se expressa em palavras nem em sentimentos, ele se mostra nas atividades e na criação.

25° dia do mês

Parte I: Concentração sobre vários objetos da sua própria escolha. Importante são as diferenças dos objetos para receber muitos elementos realmente diferentes. Formar subgrupos dessa quantidade analisando suas correlações juntando-as em grupos correlacionados. Por exemplo: Um gravador e um DVD porque eles se complementam. Por exemplo, em um grupo pode se juntar dois livros diferentes. Mas organizando-os conforme seu tema ou conteúdo, eles podem fazer parte de grupos diferentes. Você pode escolher o tipo, conteúdo ou tema. Paralelamente sempre a concentração sobre o tema do dia.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 9 0 0 0 0

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

0 1 2 4 5 9 9 9 9

Parte III: Através de pensamentos sobre você mesmo concentre-se em você mesmo. Receba esses pensamentos sobre você como se fosse um espelhamento. Veja-se como os outros o estão vendo e veja-se como você se vê nos outros. Veja-se como você está observando algum objeto e você verá aquilo que é eterno – você verá que você é eterno.

26° dia do mês

Parte I: A concentração nesse dia tem como objetivo ver ao mesmo tempo o todo e suas partes, ou seja, a totalidade e seus detalhes. Através desse exercício você desenvolve a capacidade de poder perceber o todo e suas partes em um único olhar.

Olhando para um rebanho de gado, você vê o rebanho inteiro e paralelamente concentra-se num único animal tentando entender o que ele pensa ou de que forma ele vai se desenvolver.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 5 8 4 3 2 1

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

4 8 5 6 1 7 8 9 1

Parte III: Conscientize-se que você se desenvolve continuamente e perceba que seu desenvolvimento é eterno. Ocupe-se também com outros assuntos que são eternos. Assim, cada movimento é eterno, cada objeto representa a eternidade, cada personalidade é eternidade e cada alma é múltiplas eternidades. Mude da eternidade uniforme para as eternidades múltiplas, e você vai perceber que existe somente uma eternidade para tudo. Assim você acessa sua alma e percebe que você é o criador de tudo que você necessita.

Aproveite esse conhecimento para seus processos externos de criação e você verá que tudo foi criado através de você. Aproveite esse conhecimento para criar seu corpo e perceberá que seu corpo pode se reestruturar ele mesmo a qualquer momento. Use-o também para curar os outros.

Crie cada vez mais o bem, mais alegria e felicidade, e você recebe a eternidade em forma de instrumentos de controle concretos para sua consciência.

Expanda sua consciência para a eternidade, assim você ultrapassa a eternidade no infinito e se percebe como incorporação do criador. Você vai criar onde a eternidade ainda vai se expandir, você vai ser o "criador da eternidade", e controlar a eternidade que se submete a você.

27° dia do mês

Parte I: Nesse dia faça a mesma concentração como no nono dia, porém, complemente a cada objeto de concentração um desenvolvimento eterno. Concentre-se em áreas da consciência extremamente distantes, transfira-as para áreas proximais da sua consciência como se os dois níveis fossem idênticos e, em seguida, expanda a meta da sua concentração para o infinito.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 5 4 3 4 2

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

1 8 5 4 3 1 2 0 1

Parte III: Ajude aqueles que necessitam de ajuda e aqueles que não necessitam de ajuda. Ajude-se a si mesmo quando necessita de ajuda e quando não necessita de ajuda. Analise a palavra "ajuda" no seu sentido mais amplo e perceba "bondade" como incorporação da ajuda. Como criador você tem um "bom coração" e traz ajuda.

Cada ato da sua criação também o ajuda. Tudo que você criou também traz ajuda para você. Você tem inúmeros ajudantes como você também ajuda os outros infinitamente.

Você cria em conjunto. Você sempre ajuda os outros e os outros o ajudam. Leva prosperidade para a sociedade através das conexões comuns e ajuda recíproca. Leva felicidade a todos e vai se encontrar novamente na harmonia mundial, e o criador é o todo e está em tudo.

A incorporação do seu criador mostra-se quando recebe o infinito da vida na sua alma em forma da compreensão verdadeira do mundo no seu desenvolvimento. O infinito da vida é o infinito do criador.

Para poder viver infinitamente você precisa criar o infinito e se renovar infinitamente. Para poder ser criativo infinitamente você não precisa fazer nada de especial, porque você já foi criado para o infinito para poder ser infinitamente criativo e agir dessa forma. Aja de forma que cada pensamento seu, cada movimento seu e cada ação sua, crie a eternidade.

28º dia do mês

Parte I: Repetição do exercício do oitavo dia, ou seja, o comando da concentração sobre uma sequência de acontecimentos, porém, com uma diferença importante:

No dia anterior, o 27º dia do mês, os números 2 e 7 foram somados ($2 + 7 = 9$) que ampliou o exercício do nono dia. Hoje, no 28º dia do mês, que é composto de 2 e 8, a multiplicação é a base do exercício escolhido ($2 \times 8 = 16$). O 16 é a duplicação do 8, por isso repete-se aqui o programa do oitavo dia.

Porém, a repetição não deve ser exatamente a mesma, alguma coisa deve ser mudada. Você deve mudar algo em você mesmo, por exemplo, algo no seu ponto de vista sobre esse exercício de concentração. Você faz o exercício como explicado e deve encontrar algo novo nele, observá-lo de outro ângulo. Sua compreensão e sua percepção das concentrações devem se expandir e aprofundar permanentemente. Isso é um processo criativo que estimula seu desenvolvimento.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 5 4 5 1 2

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

1 9 5 8 1 4 2 1 0

Parte III: Veja-se da forma como você observa o mundo. Olhe para o criador da mesma forma como o criador olha para você e compreenda o que o criador quer de você. Olhe para o olhar do criador e perceba que o olhar do criador também está direcionado para as aparições distantes do mundo, e que seu dever é controlar essas aparições do mundo. Você precisa harmonizar as aparições do mundo, isso é seu dever verdadeiro. Você tem de criar e gerar mundos que sempre serão harmônicos. O criador já criou, seu dever é seguir o caminho dele porque você foi criado conforme a imagem e da figura de Deus, da mesma forma como o criador mesmo foi criado.

O criador mesmo se criou e você também. Continue se criando e crie todos os outros. Da abundância para todos você vai criar um mundo harmônico. Crie esse mundo para o criador porque ele criou você e todas as outras coisas.

29º dia do mês

Parte I: Nesse dia do mês deve ser feita uma concentração generalizando: Você deve olhar para todas as concentrações anteriores, porém percebendo-as com um único impulso. Isso é muito importante!

Perceba o caminho seguido durante um mês em um único momento de percepção e analise esse trabalho. Imagine tudo que você fez em forma de uma esfera e coloque essa

esfera em cima de uma linha reta e infinita, cujo início inclui a primeira parte do próximo mês. Assim você não somente cria uma plataforma para o trabalho do próximo mês, mas uma base para seu desenvolvimento infinito.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 5 2 1 4 2

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

5 1 2 9 4 2 1 8 0

Parte III: Olhe para o mundo com seus olhos, com seu corpo inteiro e com tudo com que você pode olhar ou sentir, como tudo que você é. Olhe para ele com todos os seus sentimentos, com todas as suas células – e olhe para você mesmo, olhe para dentro de você. Olhe para o mundo sabendo que ele existe ao seu redor, que ele envolve você. Olhe para a realidade que está sendo criada pela vida e que garante a eternidade e a vida. O criador dessa realidade e da vida eterna é Deus.

30° dia do mês

Parte 1: A primeira concentração da nova plataforma. Essa concentração é a base do seu trabalho para o próximo mês.

Concentre-se na harmonia no mundo. Perceba-o, fique contente com ele e admire-o. Fique maravilhado com o criador que criou tudo isso tão perfeitamente. Admire a harmonia no mundo que nasce através da perfeição do criador.

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 8 5 2 1 4 3

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números

1 8 5 2 1 9 3 5 1

Parte III: O princípio que você usou nos dias anteriores pode ser continuado nesse dia, porque o fevereiro com seus 28 ou 29 dias transfere esse princípio de 30 dias para o primeiro ou segundo do mês seguinte. Especialmente essa união mostra o ciclo eterno da vida.

Com o exercício de hoje encontre a eternidade em todas as suas harmonizações anteriores. Encontre a eternidade já nesse exercício simples de meses com quantidades de dias diferentes.

Existem meses com 30 dias e esse número 30 carrega os números 2 e 1, e resultam no número 28 e 29. Aqui se mostra o princípio em comum de tudo.

Encontre agora um princípio comum em tudo, em cada elemento de informação. Encontre-o onde não é tão fácil vê-lo, e onde é óbvio e fácil. Você verá, perceberá, sentirá e estará espiritualmente pleno.

31° dia do mês

Parte I: No 31° dia do mês concentre-se em áreas parciais ao redor de objetos. No exemplo de uma árvore pode se analisar que abaixo da árvore existe a terra, acima e ao redor dela o ar. Essas áreas específicas devem ser conectadas na consciência da forma que a permanente reconstrução da vida mostra-se nitidamente e, com isso, a realidade que a vida é eterna. Enquanto você observa a redondeza, sinta-a e dissolva-se nela, você vai realizar a verdade: SIM, A VIDA É ETERNA!

Parte II: Concentração intensiva sobre a sequência numérica de sete números

1 5 3 2 1 0 6

Concentração intensiva sobre a sequência numérica de nove números
1 8 5 2 1 4 3 2 1

Parte III: Nesse dia concentre-se sobre si mesmo. Veja a si mesmo e a todas as pessoas ao seu redor como absolutamente saudáveis, perceba o mundo como eterno e todos os acontecimentos da vida como criativos. Veja sempre tudo em uma luz positiva e tudo ao redor sempre em desenvolvimento.

Comentários finais para os exercícios:

- Você determina a quantidade das concentrações e sua duração. Você mesmo decide que resultado é o mais importante nesse momento e qual é seu objetivo.
- Se você quer um resultado específico dentro de um tempo determinado, adicione esse tempo à meta da concentração.
- Leve em consideração que todos os exercícios são exercícios criativos que estimulam seu desenvolvimento.
- Com a ajuda das concentrações você vai crescer espiritualmente e por sua vez vai ajudar a realizar mais exercícios em um nível mais elevado.
- Esse processo é infinito. Você vai perceber após pouco tempo que sua vida está se transformando positivamente porque você mesmo a está transformando, e você próprio toma a iniciativa de controlar sua vida.
- Os exercícios ajudam no desenvolvimento da sua consciência, no desenvolvimento dos acontecimentos da sua vida no sentido positivo, a receber saúde plena e harmonia plena em sintonia com a pulsação do universo.