
Grigori Petrovich Grabovoi

格拉博沃伊 格里戈里

集中法

为期一月的每日练习。
该练习旨在发展意识、促使事件积极发展、
达到全面健康及建立和谐宇宙。



格里戈里·格拉博沃伊

集中法

为期一月的每日练习。

该练习旨在发展意识、促使事件积极发展、达到全面健康及建立和谐宇宙。

本书俄文作者原版与中文版同步发行

Грабовой Григорий Петрович

МЕТОДЫ КОНЦЕНТРАЦИЙ

**УПРАЖНЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЕСЯЦА ДЛЯ
РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ, ДЛЯ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ
ЖИЗНИ В БЛАГОПРИЯТНОМ НАПРАВЛЕНИИ, ДЛЯ
ОБРЕТЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ДЛЯ
УСТАНОВЛЕНИЯ ГАРМОНИИ С ПУЛЬСОМ ВСЕЛЕННОЙ**

2016

格里戈里·格拉博沃伊
集中法

香港：“Grigorii Grabovoi PR KONSALTING TECHNOLOGIES OF ETERNAL DEVELOPMENT” 有限公司, 2016. — 60 页

为期一月的每日练习。

该练习旨在发展意识、促使事件积极发展、达到全面健康及建立和谐宇宙

同步译文的目的 - 向读者提供鉴定英文版和俄文原版的可能。这将使读者更准确的理解作者的母语版本。

版权所有。 未经著作权人书面允许，本书任何部分不允许被做任何形式的转载。

ISBN

Grigori Grabovoi®
©格拉博沃伊·格·彼, 2001

Григорий Грабовой
Методы концентраций.

Grigorii Grabovoi PR KONSALTING TECHNOLOGIES OF ETERNAL DEVELOPMENT , 2016 . — 60 стр.

Упражнения на каждый день месяца для развития сознания, для развития событий жизни в благоприятном направлении, для приобретения полноценного здоровья и для установления гармонии с пульсом вселенной.

Цель параллельного перевода - предоставить читателю возможность идентифицировать текст на китайском языке с оригинальным текстом на русском языке. Это позволит читателю более точно воспринимать текст книги на родном языке автора.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN

Grigori Grabovoi®
© Грабовой Г.П., 2001

为期一月的每日练习。

该练习旨在发展意识、促使事件积极发展、达到全面健康及建立和谐宇宙。

01 我建议每天抽出时间进行以下练习。对于一个月中的每一天都介绍了三项这天要进行的相应训练。这些练习能够使你控制事情的发展。要达到这个目的需要运用不同的意念集中法。在练习过程中要时刻铭记你想要达到的具体目标。目标可以是实现你所期望的事情，例如，治疗疾病、增进对世界的认知等。最重要的一点是：为了救治大众及做到和谐发展，必须经常对信息进行调整。你作为一个救治者，可以在信息层面与各种损坏进行斗争。

02实际上，你可以根据自身的领会水平，按照如下方式进行实现意念集中：

—把意念集中的目标想象成是某种几何图形，例如球形。这个球形就是你集中意念的目标。

—像创造者\造物者一样，精神上创建你所必需的事件。

©格拉博沃伊·格·彼, 2001

УПРАЖНЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЕСЯЦА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ, ДЛЯ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ ЖИЗНИ В БЛАГОПРИЯТНОМ НАПРАВЛЕНИИ, ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ГАРМОНИИ С ПУЛЬСОМ ВСЕЛЕННОЙ

01 Я советую каждый день уделять время тем упражнениям, которые приводятся ниже. Для каждого дня месяца рекомендуются три соответствующих этому дню упражнения. В этих упражнениях даётся управление событиями. Для этого применяются различные концентрации. В процессе концентрации постоянно помните конкретную цель, которую вы хотите достичь. Целью может являться осуществление желаемого события, например, излечение от болезни, развитие механизма познания Мира и так далее. Главное, всегда проводите регулирование информации для всеобщего спасения и гармоничного развития. Такое регулирование может быть борьбой с разрушением на информационном уровне, так как вы выполняете работу спасателей.

02 Практически, на уровне вашего восприятия, концентрация может осуществляться следующим образом:

— вы мысленно определяете цель концентрации в виде некой геометрической формы, например, сферы. Это сфера цели концентрации.

— духовно настраиваетесь строить необходимые для вас события так, как это делает Создатель.

— во время концентраций на различных объектах,

—当你将意念集中在不同客体、具体的数字或对现实的认知上时，务必控制球体的位置。同时，你的意志力能使球体移动至你的认知区域，这个认知区域能在集中意念发出更多的光。

03 我只是介绍了一种意念集中的方法。实际上还可以找到很多种其它方法。在对世界的认知过程中意念集中是最有效的控制事件的方法。

04 第一种训练是将意念集中在现实内部及外部的某个元素上。

第二种方式—集中在由七个和九个数字组成的数列上。

第三 以口头形式控制事件的训练。

05 需要特别注意的一点是：你必须明白，你的态度在很大程度上决定你意念集中法的效果。尽力发现这个极具创作性的过程。倾听，就像你发自内心的呼声在暗示你必须完成这些训练一样。

06 例如，可以像我前面说的那样，在纸上写下数列然后把意念集中在它上面。当然也可以用另一种方式。

на конкретных цифрах, или познании реальности контролируйте месторасположение сферы. Волевым усилием передвигайте сферу в область вашего восприятия, дающую больше света в момент концентраций.

03 Я представил один из вариантов технологии концентраций. На практике можно найти множество других. Очень эффективны способы управления событиями, основанные на понимании процессов Мира через концентрации.

04 В первом упражнении на каждый день месяца вы выполняете концентрацию на каком-либо элементе внешней или внутренней реальности.

Во втором — на последовательности чисел из семи и девяти цифр.

В третьем упражнении даются технологии управления событиями в словесной форме.

05 Обращаю ваше внимание на следующий важный момент. Необходимо понимать, что эффективность проводимой вами концентрации в значительной степени определяется вашим подходом к ней. Постарайтесь открыться этому творческому процессу. Прислушивайтесь к тому, как именно ваш внутренний голос подсказывает вам выполнять эти концентрации практически.

06 Можно, например, как я говорил ранее, написать цифровой ряд на бумаге и концентрироваться на нём. А можно поступить и иначе.

07 把意念集中在九位数数列时，可以想象，你处在某个球的中心，数字位于这个球的内表面。集中意念的目标可以是位于这个区域内的球形。你可以调整能够散发更多光的数字的位置。如果知道数列中位于球表面的某个数字能够发射出更多的光，则定位在这个数字上。然后用意念连接包含有目标的内部球体与数字认知元素。

08 把意念集中在由七位数字组成的数列时，可以想象着，数字位于立方体任何一个面上。凭借你的感觉，移动这些数字，改变他们的位置，以达到最好的效果。

09 也可以以其它方式进行意念集中。你可以借助意念使每个数字与内外部环境中的某种元素相关联。这些物体可以是不同类的。例如，其中一个数字与树相关联，而另外一个和某种感觉相联系。这完全由你自己决定。按照这种方法你可以把数字和你选择的实际物体象征性的进行比较。通常，这些物体可以是物质的，也可以是意识的，也就是说可以是你想象的。

07 При концентрации на последовательности из девяти цифр можно представить себе, что вы находитесь в центре некой сферы, а числа расположены на её внутренней поверхности. Информация цели концентрации может находиться внутри этой сферы в форме шара. Вам необходимо настроиться на выявление того числа, из которого исходит больше света. Получив первую мысль о том, что какое-то число из числового ряда, находящегося на внутренней поверхности большой сферы, светится больше остальных, зафиксируйте это число. Затем мысленно соедините внутреннюю сферу, содержащую цель концентрации, и элемент восприятия в виде числа.

08 При концентрации на последовательности из семи цифр можно представить себе, что числа расположены на поверхности куба. На какой-либо одной из его граней. При этом, в соответствии с вашими ощущениями, вы можете двигать эти числа, меняя их положение, так чтобы достичь максимального эффекта.

09 Можно поступить и совсем по-другому. Вы можете мысленно связать каждое число с каким-либо элементом внешней или внутренней среды. Причём совсем не обязательно, чтобы эти элементы были однородными. Одно число, например, вы можете связать с каким-либо деревом, а другое — с каким-то чувством. Всё это вы решаете сами. При таком подходе вы символически приравниваете числа к выбранным вами элементам реальности. Как всегда, эти элементы реальности могут быть не только физическими, но и мысленными, то есть вы можете представлять их себе в вашем сознании.

10 这些方法也额外给你提供了实施控制的可能性。你可以改变意念集中（法）的结构、意念集中时的情绪；你可以用不同的方法把数字和实际物体进行象征性比较。这样可以使意念集中更有效。你可以更好的掌握你打算完成一件事所需的时间。这在现实生活中至关重要。

11 需要瞬间救治时，你的意念集中需要瞬间产生结果。如果仅仅是用于保障和谐发展，那么时间并不起主导作用。起决定作用的是要考虑到所有的状况，保证和谐发展，这才是集中意念的目的。这些训练都有其独特性。每个人都应该自行选择自我发展系统。最重要的是下面将要说到的。

12 选择自我发展系统不单单靠逻辑理论方式。当然，在你给自己设定目标并努力实现它时，在你的内心早就已经有个目标。

因此，在你进行集中意念的训练时，应该首先实现之前内心已经设定好的目标，这不仅仅是你个人发展的需要，也是整个社会发展的需要。完成这个目标，你就会感觉到，这才是你的首要任务，这种感

10 Эти приёмы дают вам дополнительные возможности управления. Вы можете менять структуру концентрации, настрой на неё, вы можете разнообразить символическое приравнивание чисел к элементам реальности. В результате вы сможете сделать вашу концентрацию более эффективной. Вы сможете лучше управлять временем исполнения того, что вы задумали. А это в практической жизни очень важно.

11 Там, где требуется мгновенное спасение, ваша концентрация должна дать мгновенный результат. Если же речь идёт о том, чтобы обеспечить гармоничность развития, то здесь фактор времени может не играть столь важной роли. Решающим здесь является обеспечение именно гармоничности вашего развития, с учётом всех обстоятельств, и именно это дадут вам ваши концентрации.

Так что в этих упражнениях всё должно быть индивидуально. Каждый должен сам выбрать систему своего развития. При этом важно иметь в виду следующее.

12 Выбор системы собственного развития невозможно сделать только логическим путём. Конечно, вы ставите перед собой цели, вы стремитесь достичь их, но в вашей душе уже есть задачи, которые были заложены туда в более раннее время. Поэтому, когда вы проводите концентрации, вначале могут реализовываться те задачи, которые были заложены ранее, которые были задачами души и которые были задачами не только вашего развития, но и развития всего общества. Выполняя эти

觉发自内心最深处；源于灵魂发展及造物者的需要。

13 正因为如此，当我们说起集中法时，我们首先要提到的是世界和谐。同时要明白，和谐永远是必要元素和拯救元素，如果形势需要这样的干预。虽然和谐的根本任务是保障事件永远没有威胁的发展。并且，毋庸置疑，和谐发展必须做到永恒性。

14 由我发明的历经验证的月份日期集中法指引着这一方向。通过练习此法，您会得到能使您的道路变得快乐而平坦的和谐，您就会拯救自我和他人，并且获得永生。

15 掌握这些方法，您可在任何情况下采取积极地应对行为，而不是处于消极状态。对您的事业采取集中法，您真正地实行拯救世界和永恒和谐发展的过程意识，为您开辟创造者的自由。而这会形成包含您真正幸福的普遍的创造性发展。

16 集中法是按照31天给出的。如果您在只有28天的2月进行练习，那么在28日之后，您要过渡到3月1日。也就是说，练习的月份日期应该与此时日历

задачи, вы чувствуете, что именно это вам нужно сделать в первую очередь, вы чувствуете это на глубоком внутреннем уровне, на уровне развития души, на уровне Создателя.

13 И именно поэтому, когда мы говорим о концентрациях, мы говорим прежде всего о всеобщей гармонии. При этом следует понимать, что гармония всегда подразумевает в качестве необходимого элемента и элемент спасения, если ситуация требует такого вмешательства. Хотя основной задачей гармонии является обеспечение такого развития событий, чтобы никаких угроз вообще не возникало. И, разумеется, гармоничное развитие необходимо сделать таким, чтобы оно было вечным.

14 К этому ведут созданные мною и уже апробированные концентрации на каждый день месяца. Делая их, вы получите ту гармонию, которая сделает ваш путь радостным и непрерывным, и вы сможете спасти себя и других и жить вечно.

15 Имея эти концентрации, вы при любых ситуациях всегда можете предпринимать активные управляющие действия, а не находиться в пассивном состоянии. Осознание того, что, применяя концентрации в ваших делах, вы реально осуществляете процесс всеобщего спасения и вечного гармоничного развития, открывает данную вам Создателем свободу. А это формирует всеобщее созидательное развитие вместе с вашим истинным счастьем.

16 Концентрации даны на 31 день. Если вы проводите эти занятия, например, в феврале, в котором

上的真实日期相吻合。您可以在一天中的任何时间完成集中法。一天中练习的数量和时长您可以自行决定。通常在重要的事情之前进行系统性练习较为合理。

17 如果某一天的第一个练习对您来说有些难，您可以跳过它而练习另外的两个。效果会是一样的，随着时间的推移，越来越多的第一个练习对于您来说会变得更明确、更简单。所以，练习那些您能理解和喜欢的吧！

接下来我们开始练习。

一个月的第一天：

18 1. 第一天要把意念集中在右腿脚掌上。这个集中法把你和外界的承力点结合在一起。想象把腿支撑在地上。地在他的意识里就是承力点。

19 在完整恢复系统中的控制行为是基于：支撑点既是根据点也是创建点。因而通过集中意念你也可以很快的发展认识。

28 дней, то после 28-го дня вы переходите к первому дню марта. То есть день месяца из списка упражнений должен всегда совпадать с тем днём месяца, который в этот момент указан в календаре. Выполнять концентрации вы можете в любое время суток. Количество концентраций в течение дня и их длительность вы определяете самостоятельно. Целесообразно проводить концентрации систематически и перед важными делами.

17 Если первое упражнение какого-либо дня покажется вам сложноватым, можете пропустить его и делать два других. Результат всё равно будет, а со временем всё большее количество упражнений под первым номером будет становиться для вас более понятным и более простым. Так что делайте то, что вы понимаете и что вам нравится.

А теперь перейдём к самим упражнениям.

1-й день месяца:

18 1. В первый день месяца выполняется концентрация на ступне правой ноги. Эта концентрация связывает вас с опорной точкой во внешнем мире. Вы мысленно опираетесь ногами о Землю. Земля в вашем сознании является несущей опорой.

19 Управление в системе полного восстановления основывается на том, что опорная точка является одновременно и точкой опоры, и точкой создания. И поскольку она является также и точкой создания, то с помощью этой концентрации вы можете сразу развить

20 大家都知道，地球上所有的东西都在不断地生成、发展并出现，比方说，植物甚至你身体的某个部位，按照这个原则你可以创造任何外界任何外部现实。对于这一点的理解也是基于这个意念集中法的。

21 当然在进行意念集中时你可以不用考虑深层机制，只是将意念集中在右腿脚掌上，然后想象你所必须的事件。我刚刚所说的这种构建现实的方法，会自动运行。用和谐（发展）的方式实现你期望的事件。这种控制方式同时也能保证事件的和谐发展。

这个训练可以一天进行几次。

22 2. 把意念集中在七位数列上：1845421；

把意念集中在九位数列上：845132489

19 3. 这天需要把意念集中在整个世界；集中在世界上的所有物体上，这样你会感觉到世界上的每个物体，都是你的一部分。继而你会感觉到，世界上的每个物体所带来的微风都在告诉你答案。当你感觉到，每个物体都是你意识的一部分，你就会看见

сознание.

20 Вы осознаёте, что по тому же самому принципу, по которому на Земле всё растёт и развивается, возникают, например, растения и даже материя вашего собственного тела, по такому же принципу вы можете построить любую внешнюю реальность. Понимание этого лежит в основе данной концентрации.

21 Однако во время выполнения концентрации вы можете не думать об этом глубинном механизме. Вы можете просто концентрироваться на ступне правой ноги и при этом представлять в сознании то событие, которое вам нужно. Тот механизм построения реальности, о котором я только что говорил, сработает автоматически. И вы получите желаемое событие гармоничным образом. Ибо данное управление одновременно обеспечивает и гармонизацию событий. Данное упражнение можно делать несколько раз в день.

22 2. Концентрация на семизначном числовом ряду: 1845421;

на девятизначном числовом ряду: 845132489.

23 3. В этот день нужно сосредоточиться на Мире, на всех предметах Мира и ощутить, что каждый предмет Мира — это часть вашей личности. Ощувив это, вы почувствуете, как дуновение ветерка от каждого предмета Мира подсказывает вам решение. И когда вы ощутите, что каждый предмет имеет частицу вашего сознания, вы увидите ту гармонию, которую ниспослал нам

创造者赋予我们的和谐。

第二天：

20 1. 第二天把注意力集中在右手的小指上。如上所述，将注意力集中在右手小指的同时，想象着你期望实现的事件。

21类似这种练习可以一天进行几次。时间间隔可以自行设置，20秒钟、一小时或者更长时间都可以。可以一天进行一到两次，也可以进行十次或者更多次。每次训练的时间长短也都可以由自己决定。

22 凭借你的内心感觉和直觉，学习倾听自己的心声，倾听你的内心在和你说什么。所有练习都可以这样进行。

23 原则上在进行练习时你不一定要保持不动。你可以用右手小指进行触碰行为，你觉得怎样舒服就怎样做。

24最重要的是，你有很多认知元素，除了刚提到的小指，还有其他九个指头和其他身体部位。然而此

Создатель.

2-й день:

20 1. В этот день проводится концентрация на мизинце правой руки. Как и в предыдущем случае, концентрируясь на мизинце правой руки, вы одновременно держите в сознании то событие, осуществление которого вы хотите достичь.

21 Это упражнение можно делать несколько раз в день. Причём с интервалами, которые вы сочтёте удобными. Можно новую концентрацию начать через 20 секунд, а можно через час и более. Можно делать одну-две концентрации в день, а можно десять и больше. И длительность каждой концентрации можете выбрать сами.

22 Положитесь на ваше внутреннее чувство, на интуицию. Учитесь слышать ваш внутренний голос и слышать то, что он вам говорит. Сказанное относится ко всем упражнениям.

23 В принципе при выполнении этого упражнения вам необязательно сохранять неподвижность. Вы можете мизинцем правой руки что-то трогать, чего-то касаться. Это не принципиально. Действуйте, как вам удобнее.

24 Важно здесь следующее. Вообще у вас много воспринимающих элементов. Кроме указанного мизинца есть ещё девять других пальцев рук и много других частей тела. Однако из множества воспринимающих элементов вы

刻你只能把注意力集中在右手小指上。这种练习方式因为符合控制原则才使得控制才变得和谐。

25 2. 七位数列：1853125；

九位数列：849995120

26 由于你自身的努力第二天你会看到世界的和谐状态。你必须像创造者一样去创造这个世界。仔细观察世界，你就会看到他过去的画面；也会看到它将来的画面；更会看到在这个世界上的自己。这就是世界，它将是永恒的。

第三天：

27 1. 第三天把意念集中在植物上。这些植物是外部世界真实存在的实体。在意念集中时你只需看着它们，或是用意念想象自己是植物，这样就能成功将意念集中在植物上。

28 在该意念集中法中还运用到了映射法。该方法的实质在于：将意念集中在你所选择的植物上，想象从植物身上反射出一道光线，在这个光线中形成

在 данный момент должны сосредоточиться только на одном, на мизинце правой руки. Это гармонизирует управление. Управление становится гармоничным.

25 2. Семизначный ряд: 1853125;

Девятизначный ряд: 849995120.

26 Во второй день месяца вы должны увидеть гармонию Мира в связи с собой. Вы должны произвести этот Мир так, как этот Мир произвёл Создатель. Посмотрите на Мир и вы увидите ту картину, которая была. Посмотрите на Мир и вы увидите ту картину, которая будет. Посмотрите на Мир и вы увидите то, кем вы сейчас являетесь в этом Мире.

Это и будет Мир всегда и навечно.

3-й день:

27 1. В третий день месяца концентрация проводится на растениях. Растение может быть физическим, то есть таким, которое во внешней реальности реально существует. Тогда во время концентрации вы можете даже просто смотреть на него. Или вы можете представить себе растение мысленно. Тогда вы сосредоточиваетесь на его образе.

28 В данной концентрации используется метод отражения. Суть его в следующем. Концентрируясь на выбранном растении, вы представляете себе, как в отражённом от растения свете формируется нужное вам событие. Лучше даже сказать, что вы не просто

你需要的事件。更确切地说，你不是在想象事件，而是在现实中看到它、创造它。通过这种方式所创建的事件是和谐的。这也说明这个世界上存在的植物在很大程度上也是和谐的。

29 2. 七位数列：5142587；

九位数列：421954321

30 3. 观察现实，你就会看到很多世界。观察你需要的那个世界，向它靠近并开启它。用目击者的眼神注视他！靠近它时把手放到上面，你就会感觉到源自你所在的世界散发出的热量。让他靠近自己，并看着造物者，看他会对你说什么、会给你提出什么建议。把这些认知和自身的认知相比较，就会得到世界是永恒的。

第四天：

31 1. 第四天你需要将意念集中在晶体、石头或沙子上。如果你选择的是块石头，那么就将意念集中在石头上，同时想象石头周围存在某个球体，即信

代表着 себе это событие, а вы реально его видите, вы реально его строите. Построенное с помощью такого управления событие оказывается сгармонизированным. Этому помогает и то, что растение в этом мире существует уже в значительной степени гармонично.

29 2. Семизначный ряд: 5142587;

Девятизначный ряд: 421954321.

30 3. Посмотрите на реальность и вы увидите, что миров много. Посмотрите на тот Мир, который нужен вам, подойдите к нему и расширьте его. Увидьте его взором очевидца. Приблизьтесь к нему и положите руки на него и вы ощутите то тепло, которое распространяется от вашего Мира. Придвиньте его к себе и посмотрите на Создателя. Посмотрите, как Он вам говорит и что Он вам советует. Можете эти знания сопоставить со своими и получить Мир вечный.

4-й день:

31 1. В этот день вы концентрируетесь на кристаллах или камнях. Можно взять и песчинку. Пусть вы выбрали, например, какой-либо камень. Тогда, концентрируясь на камне, вы представляете себе вокруг него некую сферу. Это сфера информации. Вы мысленно видите, как в

息球体。你能用意念看到在这个区域所有你需要的事件是如何形成的。想象在这个区域确实存在你需要的东西。在这个意念集中过程中也同时实现了控制。

32 2. 七位数列: 5194726;

九位数列: 715043769

33 3. 你具备了这些方法带给你的现实映射。这些方法都是相互统一的。一个方法是从另一个方法衍生而来, 第二个方法是基于第一个方法产生的。走在路上, 你会发现, 你的下一个脚步是因为前一个脚步而产生。当你坐着时, 你可以站起来, 你就会发现, 每个动作都是各种各样的。它来源于前一个动作, 而前一个动作也是由它前一个动作衍生而来的。世界原本是永不停歇的, 把这个世界的每个运动都看成是你自己的一部分, 当你获得了世界的完整性, 而这个完整性能让你掌握控制事件及控制整个世界的具体方法, 那么你的世界便无处不在, 你走向它, 把他握在手中, 你的双手就是你所掌握的世界。你就会看到, 你和这个永恒的世界, 和这个

этой сфере оказываются все нужные вам события. Вы попросту закладываете в эту сферу нужные вам события. Так осуществляется управление при выполнении данной концентрации.

32 2. Семизначный ряд: 5194726;

Девятизначный ряд: 715043769.

33 3. Имейте тот ракурс реальности, который вам дают методы. Методы должны быть гармоничными. Один метод должен следовать из другого, подобно тому, как второй метод следует из первого. Идя по улице, вы видите, что каждый следующий шаг возникает из предыдущего. Вы можете встать, когда вы находились в положении сидя, и вы видите, что каждое движение может быть разнообразным. Оно может исходить из предшествующего действия, а из него самого может получаться следующее предшествующее действие. Получите Мир так, как если бы он всегда был непрерывен, как если бы каждое движение этого Мира касалось бы только вас как единой личности. Когда вы получите ту монолитность Мира, которая даёт вам конкретные методы управления в этом Мире и этим Миром, то ваш Мир будет везде и вы придёте к нему и вы возьмёте его в руки и ваши руки будут тем миром, который держит ваш Мир. И вы увидите, что вы

所有世界的世界紧紧相连，它对于所有人都是唯一的，你所选择的和每个人所选择的这个世界将是一个集体的世界。把它创造成一个对于你及所有人来说都是理想的世界。理想并不是孤立的。你必须看到你 and 所有人的理想都在一个统一的世界里，都在所有人统一的世界里。

第五天：

34 1. 第五天需要把意念集中在现实元素上，这些元素是由于你与其他现实元素相互作用而产生的。我现在就来说一说，这是什么意思。

35 通常，当你把注意力集中在某个物体时，你的意识也会集中在这个物体上。正因如此，这个物体或者说这个现实元素，含有了你一定的注意力和一定的意识。

因而这个物体会自行将从你本人获得的一部分信息传达给其它现实元素。同理，太阳光照射在不同的物体上，而由这些物体上所反射的部分光线就会照

соприкасаетесь с Миром вечным, с Миром всех Миров, и он будет единственным для всех, и это будет коллективный Мир, который выбрали вы и который выбрал каждый. Создайте его таким, чтобы он был идеальным для всех и идеальным для вас. Идеальность не должна быть разобщена. Вы должны видеть идеальность всех и вас в едином вашем Мире, как и в едином Мире всех.

5-й день:

34 1. В пятый день месяца нужно концентрироваться на элементах реальности, которые возникают в результате вашего взаимодействия с другими элементами реальности. Поясню, что это означает.

35 Когда вы обращаете внимание на какой-либо предмет, то вы тем самым, вообще говоря, концентрируете ваше сознание на этом предмете. За счёт связи с вами, этот предмет, этот элемент реальности, обладает определённой степенью вашей концентрации и определённым объёмом ваших знаний. Какую-то часть полученной от вас информации и что-то от вашего состояния этот предмет в свою очередь передаёт другим элементам реальности. Точно так же, например, свет от Солнца, падая на различные предметы, частично отражается от них и освещает уже какие-то другие объекты.

射在其它某些物体上。

36 这样一来，当你观察某个物体和你相互作用后，这个物体就会向外部环境传递源于你自身的东西。因此，你的目的在于弄明白，每个现实元素向外界传达的东西到底是什么，也可以只针对某一个物体进行研究分析。把意念集中在一个物体上，同时想象你所必须的事件。这个方法的特点是，将意念集中在派生的物体上并最终实现你所期望的事件。

37 这样，借助逻辑思维能力和、或者洞察力以及其它的精神法，你就会发现，只有你自己选择的现实元素才能在与你发生相互作用后把信息传递到外界。把意念集中在这个物体上，集中在这个派生的实际物体上，同时想象着你期望所实现的事件，你就会实现它。

38 2. 七位数列：1084321；

九位数列：194321054

39 当你看见天空时，你知道还有大地。当你看见大地时，你会联想到天空。当你站在大地上，天空在大地的上方，这些简单的道理就是世界永恒的

36 Таким образом, когда вы посмотрели на какой-либо предмет, то он после этого, то есть после взаимодействия с вами, передал что-то во внешнюю среду уже от себя. Так вот, ваша задача заключается в том, чтобы подумать и выявить, что каждый элемент реальности передаёт во внешнюю среду от себя. Можно, разумеется, остановиться на чём-то одном. Вы концентрируетесь на этом и одновременно представляете себе нужное вам событие. Таков метод. Особенность его в том, что к реализации желаемого события приводит концентрация на выявленном вами, так сказать, вторичном элементе.

37 Итак, с помощью логических размышлений, или ясновидения, или каких-либо других духовных методов вы находите, что именно выбранный вами элемент реальности даёт во внешнюю среду после взаимодействия с вами. Концентрируясь на этом следствии, на этом вторичном элементе реальности, и одновременно представляя себе желаемое событие, вы добиваетесь его реализации.

38 2. Семизначный ряд: 1084321;

Девятизначный ряд: 194321054.

39 Когда вы видите небо, вы знаете, что есть Земля. Когда вы видите Землю, вы можете подумать о небе. Если вы находитесь под Землёй, то небо существует над ней. Эти простые истины должны быть источником Мира вечного. Соедините небо с Землёй и вы увидите, что всё, что под Землёй, — всё это может быть и над Землёй. Пойдите навстречу

根源。把天空和大地相结合，你就会看到，地下所有的东西都有可能在地上；靠近自己的灵魂，在那里获得重生。将世界的本源看成是无穷的，你就会发现世界是永恒的。当你看到这一点，你就会看到真正的创造者，你就会看到真实的创造者。

或者他给予的是你所拥有的，只是像造物者一样再次创造。他离你非常近；是你的朋友，也很爱你。你应该向他伸出双手，像他一样去创造。你具备他的思维意识后也成为创造者。只有创造者可以创造创造者。你必须和创造者和谐相处；必须向他敞开心扉；必须在任何时候、任何创作过程中做到永恒。你想改正的东西，你随时都可以去改正；你想创造的东西，也可以随时、随地、随心所欲地去创造。创作是无止境的，创造者也在不断创造。

你就是创造者在你身上所看到的你自己，是创造者基于你自身所创造的你。你就是创造者的化身，在这里你看到了你自己。你的创造者，就是和

своему духу и найдите воскресших там, где они есть. Приведите бесконечность к истине Мира и вы увидите, что Мир бесконечен. И когда вы увидите это, вы увидите Создателя истинного, вы увидите Создателя настоящего, ибо Он дал вам то, что вы имеете, и вы создаёте так, как Он создал. Он находится очень близко к вам. Он ваш друг, Он любит вас. Вы должны протянуть к Нему руки и создавать так, как создаёт Он. Вы есть Его создание и вы являетесь творцами. Только Создатель-Творец может создать творцов. Вы должны быть гармоничны со своим Создателем. Вы должны быть открыты для Него и должны быть вечны во всех своих проявлениях, во всех своих созиданиях. Всё, что вы хотите исправить, вы можете исправить всегда. Всё, что вы хотите созидать, вы можете созидать в том месте, где вы находитесь, и тогда, когда вы захотите. Для совершенствования есть Вечность. Для дел Вечность умножается деяниями Создателя. Вы являетесь тем, кого в вас увидел Создатель, кого Он создал в вас. Но вы являетесь и тем, кто хочет, чтобы Создатель олицетворил себя со своими деяниями в той бесконечности, в которой вы видите самого себя. Создатель, который присутствует в вас, — это тот Создатель, который движется вместе с вами в каждом вашем действии. Обращайтесь к Нему и вы будете иметь

你的每个行为活动相联系的创造者。认真的对待他，你就会获得和谐。

第六天：

40 1. 第六天要完成一个意念集中过程，该过程的实质在于，根据意念集中的强度通过认知远程客体来改变认知\意识结构。

41 这种意念集中的方法相当便捷，当你希望你所期望的事件在某个特定地点发生时，就可以采用这种方法，此时，只需要只需要将意念集中于此地。

42 相反，如果某事件对你是不利的，你不希望该事件在某个特定的地点发生时，你也可以很便捷地运用此方法。

在这种情况下你需要分解负面信息。分解的意思就是说分散，在这个地方分散你的注意力。这种分散使不利的情况不再出现。

43 在特定地点实现你期望的事件，也可以通过将意识集中在远程元素上的方式。我们之前讨论过这

гармонию

6-й день:

40 1. В этот день выполняется концентрация, суть которой можно сформулировать так: изменение структуры сознания по плотности концентрации за счёт восприятия удалённых объектов.

41 Этот способ концентрации удобно применять тогда, когда вы хотите, чтобы нужное вам событие произошло в каком-то определённом месте. Тогда вам нужно сконцентрировать сознание именно в этой области.

42 Данный метод можно с успехом применять и тогда, когда вы, наоборот, не хотите осуществления в определённом месте какой-то ситуации, если она представляется вам неблагоприятной. В этом случае вам нужно расформировать негативную информацию. Расформировать — значит расфокусировать, расконцентрировать сознание в данном месте. Возникающее тем самым разрежение приводит к неосуществлению неблагоприятной ситуации.

43 Осуществление желаемого события в выбранном месте можно получить с помощью концентрации там сознания за счёт удалённых элементов вашего сознания. Мы уже обсуждали раньше этот способ управления. При его применении вы используете элементы сознания, которые отвечают за восприятие удалённых объектов. При этом вы можете

种练习方法，运用这种方式时，实际上你是在运用认知元素，这样你才能领会到真实的远程物理客体，就好比你是用眼睛在看或是用意念在观察。如果你把注意力集中在你想要在特定地点实现的事件上，事件就会在那个地方发生。

44 这就是这个方法的本质。你将信息放在自己认知区域内越远的区域，则该信息会被处理得越好，你所期望的事件就会越完美地实现，顺便提到的一点是：该事件会在需要的地方发生。

45 对于破坏力量可以运用分散法。分散你的意识，你可以破坏负面信息并终止它，就像这种信息从来没有存在过一样。

46 2. 七位数列：1954837

九位数列：194321099

47 3. 将世界看成是可以轮回的同时，你也必须明白，不论是轮回的、孤立的或者是紧凑的世界，都是团结、和谐、富饶的世界。

48 你也必须明白，任何轮回的、单一的甚至没有

воспринимать действительные физические объекты, удалённые, как вы их видите обычным зрением, или вы можете созерцать удалённые объекты мысленным взором. И в том, и в другом случае вы используете удалённые элементы вашего сознания. И если при этом вы фиксируете в сознании событие, которое хотите реализовать в заданном месте, то именно там оно и произойдёт.

44 Итак, суть данного метода такова. Чем в более отдалённые участки своего сознания вы помещаете информацию, тем лучше она обрабатывается и тем более полно реализуется желаемое событие. Причём событие произойдёт в нужном месте.

45 В отношении деструктивных сил можно применять метод дефокусировки. Расфокусируя ваше сознание, вы можете делать негативную информацию настолько разреженной, что она по сути уже перестанет восприниматься, как будто бы её и вообще не было.

46 2. Семизначный ряд: 1954837;

Девятизначный ряд: 194321099.

47 3. Увидев Мир так, как если бы он был перевёрнут, вы должны всегда знать, что любой перевёрнутый, любой разобшённый или спрессованный Мир — это всегда Мир единства, гармонии и благодати.

48 Вы должны понимать, что за всеми перевёрнутыми и неоднозначными или же не характерными состояниями Мира стоит всегда благодать Божия, и вы можете эту гармонию иметь от знания того, что вы всегда были вечными и вечными и

任何特征的世界都是上帝赐予的财富；你曾经并且永远都是永生的，任

何物体任何事物都不能改变上帝的这个意愿。

第七天：

49第七天需要集中意念在意识的遥远区域。在实践中这个遥远区域指的是我们能看到的远处的云彩或者物体，例如树或者树叶。

50. 任何东西的实体化或者是事件的实现，需要加工大量的信息。而意识的遥远区域保证了信息的快速加工，因此你运用的意识遥远区域距离越远，你对信息加工的速度就越快。

51了解了这些因素你就会运用在下列方法中。用眼睛去看云彩或者是意念去观察它，并下意识地在这片云彩上创造你想要实现的事件；如果你看的是遥远的树叶，就想象这种创造是发生在树叶上。通过运用认知的遥远区域可以快速达到期望的结果

52事件的实现是和谐地。不能破坏云，也不能破坏

останетесь, и никакая структура, никакая информация не изменит этой воли Божией.

7-й день:

49 1. В седьмой день месяца нужно концентрироваться на сверхдалёких областях сознания. На практике мы имеем с ними дело, когда смотрим на отдалённые облака или на далёкие предметы, скажем, на деревья или на их листья.

50 Для материализации какого-либо объекта или для осуществления какого-либо события необходимо обработать большое количество информации. Сверхдалёкие области сознания обеспечивают сверхбыструю обработку информации. Поэтому чем более далёкие области сознания вы используете, тем более быструю обработку информации вы можете осуществить.

51 Знание этих фактов следующим образом используется в данном методе. Вы смотрите на облако обычным зрением или видите его мысленно и одновременно в своём сознании строите желаемое событие именно на этом облаке. Или на листочке, если вы смотрите на удалённый листок. За счёт использования в этом случае сверхдалёких участков сознания можно быстро добиться желаемого результата.

52 При этом осуществление события происходит гармоничным образом. Ибо облако не может разрушать. Так же, как и листочек.

Они не могут никому причинить вреда. И в результате нужное событие реализуется гармонично.

53 2. Семизначный ряд: 1485321;

树叶。他们不会给任何人带来损坏。这样期望的事件才得以和谐实现。

53 2. 七位数列：1485321

九位数列：991843288

54世界的发展与你本身行为的方式及状态相关，而行为是与上帝的意志相互作用的。世界就是所有人公认的创造物，当你想要按照自己的方式改变世界，则一定要致力于共同富裕，这样一来，你的事业也会逐步建立起来，你的身体也会更加健康，走向共同富裕。共同富裕是世界的大事，能让你引入天堂，让你获得一种普通而独特的生活。

第八天：

55 这一天你需要学会将意念集中在事件结果上的同时实施控制。

56想象你坐在湖边，看着疾驰的快艇。在快艇到来之前水面静澜，之后水泛起阵阵波浪，波浪就是快艇运动的结果。

Девятизначный ряд: 991843288.

54 3. Вы видите, что Мир развивается по образу и статусу ваших действий во взаимодействии с волей Божией. Вы видите, что Мир — это то создание, которое признано всеми, и когда

вы хотите изменить Мир по своим делам, то приведите свои дела к всеобщей благодати и ваши дела утвердятся, ваше здоровье укрепится и общая благодать наступит. Общая благодать — это деяние Мира, ведущее вас в царствие Божие и приводящее к тому, что вы получаете всеобщую жизнь и жизнь индивидуальную навсегда и навечно.

8-й день:

55 1. В этот день вы учитесь управлять, концентрируясь на следствиях событий.

56 Представьте себе, что вы сидите у озера и смотрите на мчащийся катер. Перед ним вода спокойна, а сзади него возникают волны. Волны являются следствием движения катера.

57 Посмотрим на растущий на дереве листочек. Этот листочек можно рассматривать как следствие существования дерева.

58 Набежали тучи и на землю упали первые

57看着树上正在生长的树叶，这些树叶则可以看作是树存在的结果。

58 乌云遮住了天空，掉到地上的第一滴雨便可以看作是乌云存在的结果。

59类似的例子在我们身边不胜枚举。你可以选择任何一个现象，集中意念在其结果上，同时，在你的意识里想象你所期望实现的事件，它肯定会发生。

60这个方法非常有效，借助这种方法甚至可以改变过去的事件。

61 2. 七位数列：1543218

九位数列：984301267

62 3. 你看到一个无穷数列，数字八把你前七天中遇到过的宇宙连接在一起。当你的世界和所有世界相连时，你就会感觉到内心无比喜悦，世界如此丰富多彩。当你对宇宙的认知就好比对普通喜悦的认知一样时，你就会发现喜悦是永恒的，幸福生活也是永恒的。

在共同的喜悦的情势下，请举起你的双手，你就会感受到上帝的赐予是永恒的。在永恒存在的地方你

капли дождя. Капли дождя можно рассматривать как следствие существования тучи.

59 Подобных примеров вокруг нас несчётное множество. Вы

берёте любое явление и концентрируетесь на одном из его следствий. При этом вы держите в сознании желаемое событие. И оно происходит.

60 Этот метод управления очень эффективен. С его помощью можно изменять и прошлые события.

61 2. Семизначный ряд: 1543218;

Девятизначный ряд: 984301267.

62 3. Вы видите, что бесконечность линии цифры восемь соединяет в себе те Миры, которые вы уже встречали в предшествующие семь дней. И когда ваш Мир объединится со всеми Мирами, вы увидите, что вы настолько же радостны в душе своей, насколько разнообразен Мир. Воспринимая каждую частицу Мира как всеобщую радость, вы увидите, что радость вечна, так же как и вечно благоденствие, и в этом статусе общей радости вы поднимите руки вверх и увидите посыл Божией благодати, который вас призывает к Вечности. Увидьте Вечность в том месте, где она есть. Увидьте Вечность там, где её нет. Увидьте Вечность там, где она всегда была, и вы будете создателем Вечности там, где её нет с точки зрения другого. Когда вы будете видеть Вечность и будете её создавать, вы будете вечными всегда, во

能感受到它，在永恒不存在的地方也能感受到它。在永恒曾经存在的地方感受到它，你将会成为永恒的缔造者。当你在未来时间感受到它，并将创造永恒时，你将会是任何世界、任何永恒的永恒。创造永恒，你也就创造了自己；创造自己，你就创造了永恒，永恒可以创造另外一个永恒，就像创造者创造了所有一样。

第九天：

63 1. 第九天你可以进行以下方式的意念集中练习：在最靠近你的认知点将意念集中在认知遥远区域上。也就是说这个方法就是把最遥远的认知转换为最近的。这种转化应按如下方式进行：对于认知最远区域及最近区域的理解应该是一致的，这样的话你才能获得创建世界任一元素的统一脉冲。做到这一点，你就能成为控制方面的专家；或者说是你已经处于一种精神状态，这种装在在于一切都是正常的、好的，这只是一中单纯的愿望：一切物质维持

всём, в любой вечности и в любом мире. Вы являетесь творцом по образу и подобию и Вечность творит вас по образу и подобию. Сотворяя вечное, вы сотворите самого себя. Сотворяя самого себя, вы творите вечное, так же, как Вечность может творить другую Вечность и так же, как Создатель создал всех одновременно.

9-й день:

63 1. В девятый день месяца вы занимаетесь концентрацией, которую можно назвать так: концентрация на сверхудалённых участках сознания в максимально приближенных точках вашего сознания. То есть данный метод концентрации заключается в том, что максимально удалённые участки вашего сознания вы переводите в максимально близкие. Причём этот перевод должен быть осуществлён таким образом, чтобы ваше восприятие было бы одним и тем же, как от максимально удалённых, так и от максимально приближенных участков сознания. В этом случае вы сможете получить единый импульс для построения любого элемента Мира. И как только вы этого достигнете, вы станете специалистом в управлении. Ибо вам тогда уже достаточно будет даже просто быть в состоянии духовного настроя на то, чтобы всё было нормально, чтобы всё было хорошо, достаточно будет просто иметь такое желание, — и всё именно так и будет.

64 Тот единый импульс, о котором я сказал, развивает особое духовное состояние. Это состояние не совсем

本源状态。

64 我刚提到的统一脉冲，它能够发展特殊的精神状态。这种状态并不一定与思维相关联，要知道在这种状况下思维可能是不存在的；存在的可能只是情绪，例如善，创建，或是和谐的建立。

65 因此，这种状态下这种情绪就能促使事情向好的方向发展。

66 我要强调一点：这种意念集中法会衍生出一种特殊形式的理解形式，这种理解形式属于你认知的一部分。

67 这种方法涉及到了认知基础上实施控制的深层次的问题。

68 2. 七位数列：1843210；

九位数列：918921452

69 看清宇宙的本源，你就会看到，自然界存在的物和人，例如植物、人、动物、每个分子以及尚未形成的或者之前已经形成的。所有物质都具备上帝的共同原则，该原则是由造物机制提供的。当你看到一切是如何被创造的，你就会创造一切。一切从我

связанно с мышлением, потому что мышления как такового в этом состоянии может и не быть. Там может быть просто настрой, например, на добро, на созидание или на установление гармонии.

65 И вот присутствие в этом состоянии просто такого настроя уже приводит к благоприятному развитию событий.

66 Подчеркну, что данный способ концентрации выделяет специальную форму восприятия. Восприятие находится в вашем сознании, восприятие представляет собой часть вашего сознания, и вы специально структурируете его таким образом, что в результате оно работает так, как я сказал.

67 Приведённый метод концентрации затрагивает глубокие вопросы управления на основе своего сознания.

68 2. Семизначный ряд: 1843210;

Девятизначный ряд: 918921452.

69 3. Увидев Мир как очень глубокую сущность мироздания, вы увидите, что всё, что существует в природе, что каждый, кто существует в природе, например, растение, человек, животное, каждая молекула или то, что ещё не создано или создано было ранее, всё имеет одну единую основу Бога, который показал механизм создания всего. Увидев, как создавать всё, вы будете создавать всё. Придите к этому через начало своего «я». Придите к этому через глубину своего «я», и вы увидите, как ваше «я» развивается вместе со всей Вселенной, как ваше «я» разрастается и превращается в Мир. Вы — это и есть Мир. Вы — это и есть реальность. Посмотрите на это глазами всего Мира, посмотрите на

开始，一切从深处的我开始，你就会看到，你的“我”是如何和整个宇宙共同发展的，你的“我”是如何成长的。你就是世界，你就是客观实际。从整个世界的角度去看待，从每个人的角度去看待，用自己的眼光去看待，你就会看到。你的心灵就是你的眼睛。用心去看世界你就会看到世界的本源；设法改变世界你就会发现应该如何获取永恒；当你源于自身、远离自身、或从自身内部区看待世界时，你永远不会迷路。

第十天：

70 1. 这一天你进行意念集中的实践练习，该练习方式的实质在于：你在认知所有客体的统一脉冲时间内，将意识集中于所有的外部现实客体并感知这些物体。

71调整自己，使得自己能在瞬间感知到足以感觉到的客体。借助这种瞬间领悟去认识所有的外部客体。当然，在练习的初始阶段可能只会感知到这些外

это глазами каждого, посмотрите на это своими глазами и вы увидите, что ваша душа — это и есть ваши глаза. Посмотрите душой и вы увидите Мир таким, какой он есть, и вы сможете исправить его так, как его надо исправить, и вы увидите Мир таким, каким вы должны пользоваться для достижения Вечности. Вы будете знать дорогу всегда, когда вы смотрите на Мир от себя, из себя и вне себя.

10-й день:

70 1. В этот день вы практикуете концентрацию, суть которой можно выразить так: концентрация одновременно на всех охватываемых вами объектах внешней реальности во время одного единственного импульса восприятия всех этих объектов.

71 Вы настраиваетесь на то, чтобы доступные вашему восприятию объекты вы восприняли бы одновременно одним-единственным моментом восприятия. Вы должны в результате такого мгновенного восприятия осознать все эти внешние объекты. Разумеется, на начальном этапе практики может получиться частичное восприятие информации обо всех объектах. Отнеситесь к этому спокойно. В действительности цель вашей работы — максимально полное восприятие всех объектов. Со временем вы придёте к обладанию такой

部客体的部分信息，你必须坦然视之。实际上你的目标是-最大限度的感知所有客体。随着时间的推移，你会逐步具备这种瞬间感知的能力。

72 当然在初始阶段你也能瞬间感知周围客体得到某些信息。例如，你能感知客体的存在、存在于某处。

73 一般来说，要获得客体的信息，你只需找到集中点并将精神集中于此点。这样你就能发现任何客体，并且可以进入所有可以控制的领域。通过这种意念集中法你会学会同时感知大量的客体，这种练习也会让你具备控制大量信息的能力。

74 我们来看看这种练习运用到实践所带来的结果。例如，在你面前有一部电脑。只要向电脑扫一眼，你就会明白该怎样操作这台电脑，并且清楚地知道借助电脑可以获得什么。

75 这里所提到的意念集中法可以让你获得任一客体的相关信息。

因为借助这个练习，你学会了控制任何客体的信息。而且要做到这类控制不但合乎逻辑，也是毫无疑

способностью.

72 Однако даже на начальном этапе при мгновенном восприятии окружающих объектов хоть какую-то информацию о каждом из них вы всё же получите. Ну, например, хотя бы представление о том, что эти объекты где-то есть, что они существуют.

73 Вообще говоря, чтобы получить информацию об объекте, вам достаточно найти нужную точку концентрации и настроиться. Вы сможете тогда выйти на любой объект. Вы сможете получить доступ во все сферы управления. И поскольку в этом методе концентрации вы учитесь воспринимать одновременно большое количество объектов, то данная практика позволит вам управлять сразу большими массивами информации.

74 В качестве конкретного примера могу привести вам такой результат этой практики. Допустим, перед вами компьютер. Тогда, просто бросив взгляд на его внешний вид, вы уже будете знать, как управлять этим компьютером и что вообще в принципе можно получить за счёт его использования.

75 Приведённый здесь вид концентрации позволит вам получать информацию от любого объекта, так как с помощью этой практики вы обучаетесь управлять любым объектом информации. Причём доступ к управлению может быть как логическим, так и безусловным, то есть на духовной основе.

76 Итак, для упражнений под первым номером я дал вам концентрации на первые десять дней месяца. В

问可以做到的，也就是精神层面上的控制。

76用于第一个十天意念集中法练习的数列我已经告诉你们了，接下来持续到月底的意念集中法练习所需的数列你们完全有能力自己发现。练习可以建立在信息区域的因果联系之上。从基础控制立场来看，你所了解的东西你也可以使其得以发展。虽然，我仍会继续讲述这些意念集中法，但会相对简短些。

77 2. 七位数列：1854312

九位数列：894153210

78. 数字的一致：如果零已经在一里，那么一和新的数字零让你看到最初的世界。当你看着一并在一后面加上零将其变成十，这样你就完成了你的行为。此原则上，你的活动和行为应该是协调的。你应该会明白你每一个行为可以从数量和质量上扩大你的每一次显影，你自身其实就是世界的表象。让世界显影和你所看到的物象和谐统一。监控自己和自己的思想。你应当同时存在有你和无你的地方；实际上，你是无处不在的，你就是造物者、创造者；

原则上，你们可以进一步集中，到月底，你们可以自己找到。这可以在信息领域的基础上，通过因果联系来实现。你们已经知道，你们可以进一步发展，通过从基础控制立场来看，你所了解的东西你也可以使其得以发展。虽然，我仍会继续讲述这些意念集中法，但会相对简短些。

77 2. Семизначный ряд: 1854312;

Девятизначный ряд: 894153210.

78 3. Единение двух цифр: единицы и новой цифры ноль привело к тому, что вы увидели Мир изначально таким, как если бы ноль уже присутствовал в цифре один. Когда вы смотрите на единицу и увеличиваете её до десяти путём добавления к ней нуля, вы совершаете действие. Так вот ваше действие и ваше деяние по этому принципу должно быть гармонично. Вы должны видеть, что каждое ваше действие может существенно увеличить, увеличить количественно и качественно, каждое ваше проявление. Вы являетесь проявлением Мира. Гармонизируйте его с тем, что вы видите. Смотрите за собой и своими мыслями. Вы должны быть там, где вы есть, вы должны быть там, где вас нет. Вы должны быть везде, ибо вы есть творец и создатель. И ваша гармония должна приводить к Вечности.

79 Воскрешение — это элемент Вечности.

Бессмертие — это также элемент Вечности. Вы должны найти для себя истинную Вечность, где

你自身的和谐就能带来永生。

79复活-这是永生元素。长生不老-这也是永生元素。你应当为自己找到真正的永恒，在那里复活和长生不老只是永恒的一部分。你应当是所有一切的造物者。你应当知道复活和长生不老之后是什么，真正的永恒之后又是什么，并且能够很明了的描述出来。真正的长生不老会生成永生、世界及人性的下一个状态。

你应当为此做好准备并随时了解其它永生任务，即在你出生前产生的任务；你为自己设定的任务，这些任务在你的意识里生成新的世界。这个世界就像由一和零生成十样，生成于你永生之时。你已经永远存在并获得了永生，只要了解这些就够了。通过理智的行动来达到这一程度，就像连接一和零那样，在你的每一活动中，在你每一个显影中，在你每一步里获得这种永生。

бессмертие и воскрешение являются только частными случаями данной Вечности. Вы должны быть создателем всея и всего. И что следует за воскрешением и бессмертием, за истинным бессмертием, вы должны это знать и ясно представлять. Истинное бессмертие рождает следующий статус Вечности, следующий статус Мира и следующий статус личности. Вы должны быть готовы к этому и всегда знать, что другие задачи, задачи Вечности, которые рождены перед вами и которые вы ставите перед собой, рожают новые Миры, которые вы строите в своём сознании, и этот Мир, так же как единица и ноль дают десять, этот Мир и есть то, что вы будете иметь тогда, когда вы будете вечными, и поскольку вы уже вечны. Ваше бессмертие заключено в вас самих. Вы уже являетесь вечными и бессмертными, достаточно только осознать это. Перейдите на этот уровень путём разумного действия, такого же, как соединение единицы с нулём, и вы получите это бессмертие в каждом вашем действии, в каждом вашем проявлении, в каждом вашем шаге.

11-й день:

80 1. В одиннадцатый день месяца вы концентрируетесь на явлениях, в которых проявляется взаимодействие животных с человеком. Ну, например,

第十一天:

80 1. 在一个月第十一天,你集中意念于那些能显示出动物和人相互作用的现象上。比如:你在家养着只狗、猫或某种鸟,譬如说鹦鹉吧。思考一下,这种相互作用、互相接触、互动的深层次的意义是什么?这些都是从我们人的角度来考虑的。如果从动物的角度考虑又会是什么结果呢?

81理解相互作用中其它参加者感知的过程和思维能让你进入针对所有现实的控制结构。

82 2. 七位数列: 1852348

九位数列: 561432001

83 3. 在一后面只需要加一个零,就能把一增大十倍,同样的,你在一后面加一个数字一,会得到下面的数字。数字11-这是世界的数字化,这个世界存在于你的内部,且所有人都能看到。你就是那个大家随时能看到的本质,而且每个人都可以获知,你在自我发展过程总所获得的和谐经验。请大家也互相分享经验,那么大家都能获得永生。

в доме у вас живёт собака, или кошка, или какая-либо птица, скажем, попугай. Подумайте, каков более глубокий смысл этого взаимодействия, этих контактов, этого общения? Это с нашей точки зрения. А с их точки зрения?

81 Осознание вами процессов восприятия и мышления других участников взаимодействия позволит вам войти в структуру управления всей реальностью.

82 2. Семизначный ряд: 1852348;

Девятизначный ряд: 561432001.

83 3. Так же, как вы увеличили единицу в десять раз, добавив одну круглую цифру ноль, вы получите следующее число, добавив к единице цифру один. Число 11 — это олицетворение Мира, которое внутри вас и которое видно всем. Вы являетесь той сущностью, которая всегда видна всем, и каждый может получить ваш гармоничный опыт, тот самый, который вы получили в своём развитии. Делитесь своим опытом и вы получите вечную жизнь.

12-й день:

84 1. В этот день вы концентрируетесь на явлениях, в которых может возникать вопрос о

第十二天:

84 1. 在这一天，你集中意念于有关整体创建问题的表象上。譬如说：鹅或者是天鹅掉落了羽毛。在这种情况下，你应该集中意念于以下现象：需要怎样做才能让羽毛回到原处？怎样才能成功做到？也就是说你必须努力搞明白怎样才能创造或再造一个整体？

85 或者，譬如举另一个例子：从树上落下了一片叶子。怎样做能让叶子回到原处并使树和树叶回到最初的状态。

86 这种意念集中法在于：收集单独的现实元素，再进行整合，这个整体是一个标准、规范。这种练习能让你获得控制客体的能力

87 这种集中意志的方法，就像许多其它集中意志的方法一样，可以将自己看作是客体。你可以使自己的任何器官再生。曾有个女患者找过我。她在一次手术中被切除了子宫。大家都知道这是很严肃的问题。我运用了你们即将了解原理和方法对其进行

创建整个。例如，在鹅或天鹅身上，如果掉了一根羽毛。在这种情况下，你应该集中意念于以下现象：需要怎样做才能让羽毛回到原处？怎样才能成功做到？也就是说你必须努力搞明白怎样才能创造或再造一个整体？

85 或者，譬如举另一个例子：从树上落下了一片叶子。怎样做能让叶子回到原处并使树和树叶回到最初的状态。

86 这种意念集中法在于：收集单独的现实元素，再进行整合，这个整体是一个标准、规范。这种练习能让你获得控制客体的能力

87 这种集中意志的方法，就像许多其它集中意志的方法一样，可以将自己看作是客体。你可以使自己的任何器官再生。曾有个女患者找过我。她在一次手术中被切除了子宫。大家都知道这是很严肃的问题。我运用了你们即将了解原理和方法对其进行

治疗，现在这个患者又重新拥有了一个完全健康的子宫。

88 2. 七位数列：854321

九位数列：485321489

89 3. 你与世界在其表面联合，与在行为中领会到的自己联合，你就会发现—你的行为正是那个随时随地与你和谐存在的世界的本质。

90 并且，你会看到神的给予你的恩赐，上帝想从你身上获得团结，你也应该与上帝在具有发展可能性的地方保持团结。

91 在世界发展中你与上帝在一起。

在宗教、真理、创造发展过程中，团结始终陪伴在你的每一个行为瞬间，这也意味着在你的永恒发展中你与上帝同在。其实，生命的永恒就是你和上帝真实的团结。

第十三天：

92 1. 第十三天需要集中意念于某个现实客体的非

88 2. Семизначный ряд: 1854321;
Девятизначный ряд: 485321489.

89 3. Объединитесь с Миром в его оболочке, с тем, как вы его воспринимаете в своих деяниях, и вы увидите, что ваши деяния — это та сущность Мира, которая гармонизирует с вами везде и всегда.

90 И вы увидите, что, ниспослав благодать Божию на вас, Господь хотел от вас единения. Вы должны иметь единение там, где Господь имеет развитие.

91 В развитии есть единение с Господом.

В развитии Божественном, истинном и созидательном единение наступает в каждый миг вашего движения. Вы движетесь и развиваетесь в направлении Вечности и это навсегда будет вашим единением с Создателем в вашем вечном развитии. Вечность жизни — это истинное единение с Создателем.

13-й день:

92 1. В тринадцатый день месяца нужно концентрироваться на дискретных, отдельных элементах какого-либо объекта реальности.

93 Допустим, что вы воспринимаете какой-либо объект. Это может быть, например, грузовик, или пальма, или камень. Какой это предмет, не имеет

连续、单独的元素上

93 假设你感知某个客体。比如；这个客体可以是卡车或者棕榈，又或者是石头。客体是什么并不重要。重要的是你有意识的把所挑选的客体分成一片或是一部分一部分的。譬如说，可以想象卡车是由很多单独的部分组成的。

94 我需要提醒你们的是：可以选择任何形态的物体，但不能选择人。人永远只能作为整体来感知。这是一条不变的法则。

95 如果你所选的物体不是人，是另外的什么东西，比如说是卡车，那么你可以把它想象成是由很多单独部分所组成。

96 这样你的任务就是—找到这些独立部分之间的相互联系。找到这些联系的同时，要牢记你所需要的事件（信息），比如：治愈某人或者拥有预见力，这样你才能实现这个事件，同时提高自己的控制能力。

97 2. 七位数列：1538448

九位数列：154321915

значения. Главное здесь то, что в выбранном объекте вы сознательно выделяете какие-то его фрагменты, какие-то его части. Грузовик, скажем, можно представить себе состоящим из многих отдельных частей.

94 Напомню, что так можно поступать со всеми формами, которые не являются формами человека. С человеком так действовать нельзя. Человек всегда должен восприниматься целостно. Это закон.

95 Если же выбранный вами объект — не человек, а что-то другое, тот же грузовик, то вы можете представить его себе состоящим из отдельных частей.

96 Так вот, ваша задача здесь — найти связи, существующие между отдельными частями. И когда вы находите эти связи и одновременно держите в сознании нужное вам событие, например, исцеление кого-то или приобретение способности ясновидения, то вы достигаете осуществления этого события. Так вы можете совершенствовать свои возможности управления.

97 2. Семизначный ряд: 1538448;

Девятизначный ряд: 154321915.

98 3. Вы увидите те лица, которые создавали Мир до вас. Вы увидите те механизмы, которые создавали Мир до вас. Вы увидите Мир, который был до вас. И вы ощутите, что вы были всегда, и

98 3. 你将看到在你之前创造世界的那些人、他们创造世界的机制以及存在于你之前的世界。你会感觉到曾经你是永生的，这种感觉转移到那些人身上，他们借助这种感觉创造那些机制。你也会看到自己周围的一切，包括自然生成或人造的物体，这些都是造物者。它使你在你所看到的一切里将自己具体化。你的化身—即是所形成的世界。如此一来，你就能顺利发现任何精神、智能、工艺类技术方法，但一定是具有创造性发展的技术方法。把这个发展过程看作是无处不在的，平等的任一现实元素、任一现实客体的发展。你将会看到你内心、人性和你的创造者的实质。创造者和他创造的一切都是以世界的和谐为基础的，这种和谐存在于一切中、永远存在、处处存在且可以被领悟到。也就是说你具有独创性且迅速的为众生万物的创造了任一时空的世界。

это ощущение перенесите в эти лица и этим ощущением создайте эти механизмы. И вы увидите, что всё вокруг вас, искусственно воспроизведённое или природно созданное, что всё это есть Создатель. Он олицетворил вас в том, что вы видите. Ваше олицетворение — это и есть тот Мир, который создаётся. Так вы можете найти любую технологию духовного, интеллектуального, техногенного и какого хотите, но обязательно созидательного развития. Смотрите на развитие как на равноправное повсеместное развитие любого элемента реальности и любого объекта информации и вы увидите ту сущность, которая является вашей душой, вашей личностью и вашим Создателем. Индивидуальность Создателя и создание Им всех лежит в основе гармонии Мира, которая всему присуща, всегда есть и везде понимаема. Создатель, создавший вас индивидуально и только вас, создал всех сразу. Так же и вы создавайте Мир индивидуально и сразу одновременно для всех и на все времена и пространства.

14-й день:

99 1. В этот день месяца вы концентрируетесь на движении окружающих вас объектов. Вы наблюдаете их и задаёте себе вопрос: почему движется облако? Почему

第十四天:

99 这一天，你将意念集中在自己周围物体的活动上。观察这些物体的活动并给自己提问：为什么云会动？为什么会下雨？为什么鸟能飞？为什么会发生这一切？你努力找到每个事件的信息意义。

当你集中意念，并同时意识中保存自己所需的事件，你会实现所想。同时，你能提高自己的控制能力。

100 2. 七位数列：5831421

九位数列：999888776

101 3. 这一天肯定会看到自己的手反射出生命之光；手指反射出双手之光。还会看到自己的身体反射出明亮的造物者之光；适用于所有人的爱情、善良和健康之光，反射出明亮的有关于永恒生命的理论之光。这一天你会感受到永恒生命理论，能够利用意识跟我交流。你完全可以在任意一天在任意情况下向我请教，而且你可以一直要求你所想要的，以便获得永生。

идёт дождь? Почему могут летать птицы? Почему вообще всё это происходит? Вы стараетесь найти для себя информационный смысл каждого события.

Когда вы так концентрируетесь и одновременно держите в сознании нужное вам событие, то вы получаете его осуществление. И одновременно совершенствуетесь в мастерстве управления.

100 2. Семизначный ряд: 5831421;

Девятизначный ряд: 999888776.

101 3. В этот день надо увидеть свои руки как руки, отражающие свет жизни. В этот день надо увидеть свои пальцы как пальцы, отражающие свет рук. В этот день увидите своё тело, сияющее ясным светом Создателя, сияющее ясным светом любви, добра и здоровья для всех, сияющее ясным светом моего Учения о жизни вечной. В этот день вы можете ощутить это Учение о вечной жизни, моё Учение, и обратиться ко мне мысленно. Вы можете обратиться ко мне также и в любой другой день и в любом другом состоянии, и вы можете всегда просить то, что вы хотите для получения вечной жизни и всеобщего созидания. Обратитесь ко мне и вы получите помощь. Вы можете обратиться также и к себе и самостоятельно узнать, что вы получили от меня. Вы можете увидеть эти знания и применить их и показать другим. В этот день вы можете гармонировать со мной так же, как вы можете гармонировать со мной и в любой из

向我请教，你一定会得到我的帮助。你也可以向自己请教，这样你会了解到从我这里学到了什么。你获得这些知识、运用这些知识并向其他人展示。这一天，你也可以与我和谐相处，就像我们在这个月之前的日子及以后都能和谐相处一样。当时间不以时间和空间来计算的时候，你同样可以随时来请教我、随时向我求助、随时和我交谈、或者不为别的，只是来找我。你是自由自身，并且曾经一直都是。以此作为一个规则，将这个规则推广给别人，你将会在我、你及大家所在之处获得永生。这个原则对于一切都是可信、正确的，因为它本身就是正确、可靠的了。在永恒中你就是你，或者你已经是永恒本身了。

第十五天：

102 1. 在一个月的第二天，你练习了集中意念于右手的小指。在第十五天你可以运用身体的其它部

предшествующих дней и во все последующие дни. И в те дни, когда время не будет измеряться временем и пространством, вы тоже всегда сможете обратиться ко мне и всегда сможете выйти с просьбой о помощи, с просьбой о разговоре, с просьбой о событии или просто для того, чтобы обратиться. Вы свободны так же, как вы были свободны всегда. Возьмите это за правило, распространите это правило на других и вы получите вечную жизнь там, где есть я. И вы получите вечную жизнь там, где есть вы. Вы получите вечную жизнь там, где есть все. И вы получите Вечность там, где есть всё и есть всегда. И этот принцип будет достоверен и истинен для всех, и он уже является истинным и достоверным для всех, и вы являетесь тем, кем вы являетесь в Вечности, ибо вы уже и есть Вечность.

15-й день:

102 1. Во второй день месяца вы практиковали концентрацию на мизинце правой руки. В пятнадцатый день вы можете для этой цели использовать какую-либо другую часть вашего тела, например, другие пальцы, или ногти, или что-то ещё, по вашему усмотрению. Далее концентрация проводится так же, как я это разъяснил для второго дня.

位达到这个目的。例如：其它手指、脚趾等等，具体取决于你。然后按照那天我所讲的那样进行意念集中法练习。

103 2. 七位数列：7788001

九位数列：532145891

104 3. 在一个月的第十五天你会感受到来自上帝的、集结全人类智慧的恩典，并感谢上帝所创造的每一个元素、每一种状态，感谢他能使世界再生，要知道上帝无处不在。以此为信念，你会感受到植物和动物对你的感激，感受到其他人的谢意并感受到他们的爱，同时，你也会发现你也爱着他们。爱里有创造有善良并具有渗透性。大爱所有人都能获得并惠及每个人，—这就是创造者，他在你的显影里将世界具体化。

你是创造者爱的体现，抑或是，创造者是你的爱的体现。你最先获得了创造者的恩赐，因此你就是创造者，是被造物主和永生的上帝创造的。你去的地方就是其所在，因为他无处不在；追随他的召唤，因为他随处呼唤；他在你在的地方，他和你都无处

103 2. Семизначный ряд: 7788001;

Девятизначный ряд: 532145891.

104 3. В этот пятнадцатый день месяца вы можете ощущать ту благодать Божию, которая ниспослана Вселенским разумом, и который сам благодарен Господу за его создание. За создание каждого его элемента и за создание такого его статуса, что он может воспроизводить Вселенную, ибо Бог присутствует везде. И по этому принципу ощутите благодарность растения и животного по отношению к вам, ощутите благодарность другого человека и ощутите их любовь. И вы увидите, что вы любите их. В любви созидание, благодать и всепроникновение. И общая любовь, достижимая всеми и достигающая всех, — это и есть Создатель, который олицетворил Мир в вашем проявлении. Вы есть проявление любви Создателя, ибо Он и есть любовь по отношению к вам. Вы дар создателя получили изначально и вы являетесь им, вы создатель, потому что вы созданы Творцом, вечным Богом, всеобъемлющим, и идите туда, где Он есть, ибо Он есть везде. И идите туда, куда Он зовет, ибо Он зовет везде. Он там, где вы есть, Он везде, где есть вы. Вы — в движении Создателя, вы — олицетворение Его Вечности. Идите по заботам Создателя, Он сотворил вечный Мир во всеобщем взаиморазвитии, и вы увидите, что Мир создаётся

不在。你就是动态的造物者，你就是他永恒的化身。在造物者的关怀下你踏步前行。他在持续发展中创造了永恒世界，你会看到永恒创造了世界、世界将永恒的你实体化。你是创造了永恒的造物者，造物者在创造永恒世界时创造了永恒的你。

第16天

105 1. 第十六天你要把意念集中在接触你身体的外部现实元素上

106 自小我们就知道这么一句话：太阳、空气和水——是我们最好的朋友。在这个练习过程中，你要努力感知和这些朋友的相互作用。

107把意念集中在照射的太阳光给你带来的温度中。你会感觉到这些光线的触摸，和它们所散发的温暖。

108微风拂面，你会感觉到它的气息。又或者是骤然一阵强风、静止的气流。如果天气又热，湿度又大，那你的脸颊同时能感觉到热、空气和湿气。

вечным, и вы увидите, что Мир олицетворяет вечного вас. Вы есть создатель, который создаёт вечное, и Создатель создал вас вечным при сотворении вечного Мира.

16-й день:

105 1. В этот день вы концентрируетесь на элементах внешней реальности, с которыми вступает в контакт ваше тело.

106 С детства мы помним замечательную фразу: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». В данной концентрации вы стараетесь осознавать взаимодействие с этими нашими друзьями.

107 Вы концентрируетесь на тепле, которое дают вам падающие на вас лучи солнца. Вы чувствуете их прикосновение, вы ощущаете даваемое ими тепло.

108 Вы чувствуете лёгкий ветерок, овевающий вас. Вы ощущаете его дуновения. Или это могут быть и сильные порывы ветра. Это может быть и совершенно неподвижный воздух. И если при этом очень жарко и большая влажность, то вы ощущаете одновременно и тепло, и воздух, и влагу на своих щеках.

109 Вы можете испытать освежающее действие воды, когда вы умываетесь, или принимаете душ, или плаваете.

109当洗脸、淋浴或游泳时，你会感受到清凉的水的运动

110这种集中意念的实践练习也可以在寒冬进行。毕竟你的脸永远都是暴露在外的。但是只有在温暖的季节里，尤其是夏天，在海滨浴场，你的整个身体才会和太阳、空气、水亲密接触。甚至和地相接触。

111这种集中意念的练习很重要。在其中你能感受到与大自然的相互作用。

112当然，每天都可以进行这种练习。

113如果在集中意念时你同时想着你期望实现的事情，那么你就会逐步实现它。

114 2. 七位数列：1843212

九位数列：123567091

115在和谐中感受和谐，它无处不在且永恒存在。这是创造者的和谐。在和谐并将继续和谐之处感受和谐。这就是你发展的和谐。在过去、现在和将来都和谐以及过去、现在和将来都不和

110 Эти концентрации можно делать и в холодное зимнее время. У вас ведь всегда открыто лицо. Ну а в тёплое время, особенно летом, на пляже, всё ваше тело может наслаждаться контактом с солнцем, воздухом и водой. Можно добавить сюда и контакт с землёй.

111 Эти концентрации очень важны. В них вы вступаете в осознанное взаимодействие со стихиями.

112 Этой практикой, разумеется, можно заниматься и каждый день.

113 Если во время концентрации вы одновременно держите в сознании нужное вам событие, то вы добиваетесь его осуществления.

114 2. Семизначный ряд: 1843212;

Девятизначный ряд: 123567091.

115 3. Ощутите гармонию там, где она есть, а она есть везде и всегда. Это гармония Создателя. Ощутите гармонию там, где она есть и будет. Это гармония вашего развития. Ощутите гармонию там, где она есть, была и будет, и там, где она не была, где её нет, и где она будет всегда. Это гармония изменения. Это гармония преобразования. Это преобразование в вечную жизнь. Придите к самому себе везде, и ощутите эту гармонию везде, и вы увидите, как от вашей гармонии расходятся волны радости и любви. И вы увидите, что вы делаете

谐之处感受和谐。这是变化的和谐。这是和谐的变体。这是和谐在永生中的变革。找到无处不在的自我、感受无处不在的和谐，你将会看到快乐和爱在你的和谐中扩散开来。你将看到，你通过和谐使世界处于永远的稳定中。你是一个战士，但已经得到了神的恩典，获得了永恒的生命和永恒的信念。

第十七天：

116 1. 在一个月第十七天，集中意念于始终存在于你周围的外部现实元素上。即你周围的空间、太阳、月亮、你熟悉的星星和其他一切在你意识里永远存在的物体。你集中意念于其中某个物体上，同时像以前一样，牢记你所需要的事件以使其实现。

117 2. 七位数列：1045421

九位数列：891000111

118 用能看透一切的眼睛去看待所有复活现象。你会看到世界的恢复—就是你所生活的现实。你将感受到自己生活在永恒的世界里。沿着这条小路前进

Мир навсегда гармоничным в его вечном статусе устойчивости. Вы являетесь борцом, но уже в вечной благодати Божией за вечную жизнь и вечную веру.

17-й день:

116 1. В семнадцатый день месяца вы концентрируетесь на элементах внешней реальности, которые, с вашей точки зрения, вас окружают всегда. Это окружающее вас пространство, Солнце, Луна, знакомые вам созвездия и вообще всё то, что в вашем представлении существует всегда. Вы концентрируетесь на каком-либо из этих элементов и одновременно, как всегда, держите в сознании нужное вам событие для его реализации.

117 2. Семизначный ряд: 1045421;

Девятизначный ряд: 891000111.

118 3. Посмотрите всевидящим оком за воскрешением всех и вся. И вы увидите, что восстановление Мира — это та реальность, в которой вы живёте. И вы ощутите, что вы находитесь в вечном Мире. Продвиньтесь по этой дорожке вперёд и вы увидите путь, который зовёт вас. Идите по этому пути, и вы увидите Создателя, который вечен, и вы насладитесь вечностью своей и это наслаждение -

，你将看到召唤你的那条路。沿着这条道路走，你将看到永生的造物主，而且你享受着自己的永恒，这种享受—是生命的永恒，造物主—就是创造你的那个造物主，他的爱是无垠的，他的平易近人是可信的，他是如此的简单而透明，就像你想象的那样，就像你以前所认为的那样，。

他是那样的善良而富有创造性，就像你之前所知道的那样。他是你的造物主，它指引了你道路。沿着他的路前进，因为他的路—就是你的路

第十八天：

119第十八天把意念集中于不动的客体上。可以是建筑物、桌子、树，依据你的喜好来选择。继而你须要找到所选客体的特有本质，找到它的意义。对你来说，意义就是你应当明白这个物体对于你来说是什么。就这样练习。

120在接下来的时间，对于各种练习方式的说明我不再进行额外强调：在集中意念时要牢记你想要实

这 是 永 恒 的 生 命 和 创 造 者 - 这 是 正 确 的 创 造 者 ， 他 所 创 造 的 你 ， 和 他 对 你 的 爱 是 无 边 界 的 ， 且 他 的 创 造 是 简 单 而 透 明 的 ， 如 你 所 想 象 的 那 样 ， 如 你 以 前 所 认 为 的 那 样 ， 。

他 是 那 样 的 善 良 而 富 有 创 造 性 ， 如 你 之 前 所 知 道 的 那 样 。 他 是 你 的 创 造 者 ， 他 指 引 了 你 的 道 路 。 沿 着 他 的 路 前 进 ， 因 为 他 的 路 - 就 是 你 的 路

18-й день:

119 1. В этот день месяца вы концентрируетесь на неподвижных объектах. Это могут быть здание, стол, дерево. Выберете, что вам понравится. Далее вы должны найти индивидуальную сущность выбранного объекта, его смысл. Смысл для вас, то есть вы должны понять, чем этот объект является для вас. Такова эта концентрация.

120 В дальнейшем при описании упражнений я уже не буду добавлять, что во время концентрации нужно держать в сознании желаемое событие для управления им. Далее это будет всегда подразумеваться.

121 2. Семизначный ряд: 1854212;

Девятизначный ряд: 185321945.

122 3. Вы идёте туда, где есть люди. Вы идёте туда, где есть события. Вы работаете там, где есть сопротивление. И когда вы видите это,

现的事件。这一点是毫无疑问必须的。

121 2. 七位数列: 1854212

九位数列: 185321945

122 3. 走向有人的地方。去往有事发生的地方。在有阻力处与其斗争。当你看到这些，阻力会变成透明的，它的力量会减弱，即使阻力仍然存在，你也会看到永恒的世界。去到你想去之处。你可以无处不在，你可以让整个世界充满美好，因此为了永恒的生活与对抗力量斗争，阻力会瓦解，你会看到并领会永生之光，而且会永远存在。

第十九天:

123第十九天，你将意志集中于外界现实中的某些现象，在这些现象里某种物体最初是以统一整体的形式存在，然后会转变成一个单独元素构成的集合体。

124举一个例子：乌云变成了雨滴。又或者：树冠变成了散落的片片单独的树叶。

сопротивление становится прозрачным, силы его ослабевают, и вы видите мир Вечности, даже если сопротивление ещё есть. Идите и будьте везде, где вы хотите. Вы можете быть везде. Вы можете объять весь мир благоденствия, и поэтому боритесь с сопротивлением во благо вечной жизни и сопротивление обрушится, и вы увидите свет вечной жизни и воспримите его. И так осуществится навсегда и во все времена.

19-й день:

123 1. В девятнадцатый день месяца вы концентрируетесь на явлениях внешней реальности, в которых нечто, существовавшее первоначально как единое целое, превращается затем в совокупность отдельных элементов.

124 Пример такого явления: туча превращается в капли дождя. Или другой: крона дерева превращается в отдельные осыпающиеся листья.

125 Во время концентрации на подобных явлениях вы стараетесь найти законы, на основе которых такого развития событий можно было бы не допустить. Найти такие законы – вот смысл данной концентрации.

126 2. Семизначный ряд: 1254312;

Девятизначный ряд: 158431985.

127 3. Борьба духа за свое истинное место в

125 在把意念集中于类似的现象上时，你要努力找到规律。找到这些规律就是本次集中训练的目的。

126 2. 七位数列：1254312；

九位数列：158431985

127 3. 为了自己在世界上的真实位置而进行的精神斗争，就如同为了获得造物者的化身而进行的灵魂斗争一样，这些斗争使你的智力和智慧处于监督之下。你的意识逐渐变为公共意识；你意识的一部分也会逐渐成为一个公共意识；你也会变成本来的自己。在你沉思过程中会显现出永生现象，而你的思维也会变成永生状态，你的思维让世界变得永恒，你将会在“有你”和“无你”的地方存在，即无处不在；你也会无时不在，虽然世界是由时间段组成，这些时间段构成了世界，而空间与永生相关联，当时间倒退时你自然也会发生位移，你将会处于永恒时间内，并感受到时间的永恒，时间的永恒会与你同在。你的每一瞬间都是永恒。在每一瞬间内感受永恒，你会看到你已与永恒世界同在。

Мире, так же как и борьба вашей души за олицетворение Создателя, ведут к тому, что ваш интеллект и ваш разум становятся подконтрольными. Ваше сознание становится всеобщим и ваша часть сознания становится общим сознанием. Вы становитесь тем, кем вы являетесь. Ваша Вечность проявляется в ваших раздумьях, ваши размышления становятся Вечностью, ваши мысли делают Мир вечным и вы будете там, где вы есть, и вы будете там, где вас нет, и вы будете всегда, хотя Мир и состоит из промежутков времени, и там, где вы будете, промежуток времени станет Миром и пространство объединится с Вечностью, и время отступит и вы будете в движении и вы будете в вечном времени, и вы ощутите вечное время, и это вечное время придёт к вам. Каждый миг вашего времени является вечным. Ощутите Вечность в каждом миге и вы увидите, что вы это уже имеете.

20-й день:

128 1. В этот день проводится концентрация на удалённых областях сознания. Вашей задачей является помощь другим людям.

第二十天：

128 1. 在这一天将意念集中于意识的遥远区域。你的任务是帮助他人。

129 试想一下，你现在需要向他人解释他所不知道、不理解的东西。我们都知道，每个人自一开始，在内心就具备了所有知识。因此，你的任务就是帮助他意识到他已经掌握的知识。此外，真正的理解与内心的认识是相关的。

30 激发人们主动去认识储存在他们内心的必要信息，最便捷的办法是经由他们意识的遥远区域来感知这些信息。而进入他们意识的遥远区域最简捷的办法是经由自己意识的遥远区域。

131 完成这个训练，你已经能够对他人进行积极主动的救治。正因为如此我才能确定，对于你的意念集中法应该是有原则的。你通过意念集中法所获得的控制能力必须能迅速为大众带来积极影响，从而保证所有事件能顺利发展。在这种情况下，不管其他人在哪个位置，即使他们离你很远，依然能从你那获得帮助。

129 Представьте себе, что вам нужно что-то объяснить другому человеку. Объяснить то, чего он не знает или не понимает. Вообще-то нам с вами уже известно, что в действительности каждый человек обладает всеми знаниями, в его душе изначально всё уже есть. Поэтому ваша задача состоит в том, чтобы помочь ему осознать информацию, которой он уже владеет. Между прочим, именно с этим, с осознанием уже имеющегося в душе знания и связано подлинное понимание.

130 Пробуждение человека к осознанию им нужной информации, хранящейся в его душе, проще всего можно осуществить через отдалённые участки его сознания. А выйти на них проще всего через отдалённые участки своего сознания.

131 Выполняя это упражнение, вы тем самым уже активно участвуете в программе спасения. В связи с этим уточню, что должно быть принципиальным для вашей концентрации. Ваша концентрация должна быть такой, чтобы полученное вами управление давало бы положительный эффект сразу для всех, чтобы оно обеспечивало благотворное развитие событий для всех сразу. И при этом независимо от месторасположения других людей. Физически люди могут находиться от вас на большом расстоянии, но всё равно они получают от вас помощь.

132 В более сжатой форме это упражнение можно назвать концентрацией на всеобщем успехе. Имеется в виду, что благодаря вашей работе развитие конкретных ситуаций будет для всех происходить в благоприятном направлении. При желании, особенно на первых порах,

132简而言之，这种练习可以被称为基于共同成功的意念集中法。是指由于你的努力，具体情势的发展，对于大众来说都会向好的方向发展。如果愿意，特别是在第一阶段，在刚开始练习时可以再加一个练习。你将意念集中于遥远的客体，比如太阳、地球或者星星。此时，可以不用肉眼观察这些遥远的客体。

你的任务是：努力感知，从信息的角度来认识这些客体。

133 2. 七位数列：1538416

九位数列：891543219

134 3. 从你意识的最高点、心灵的最深处、内心的偏好上来看待世界上一切美好事物。看着这个世界，就好似这个世界还刚建成，请你努力把它建成现在这样，同时，改变带有缺陷的世界状态，使其往有利的、建设的、永生的方向发展。你会发现缺陷其实并不是真正的缺陷，而是对世界不正确的理解。正确的理解世界，理解造物主为你创造的那个世界，你会看到造物主无处不在、真理无处不在。

在开始实践，可以在这一天添加一个练习。你集中于这样的遥远对象，如太阳、行星或恒星和星座。在这个时候你可以不用通常的视觉。你的任务是在这种集中是这样的：你试图意识到，这些对象从信息点的角度来看。

133 2. Семизначный ряд: 1538416;

Девятизначный ряд: 891543219.

134 3. Посмотрите на Мир с самой высокой позиции вашего сознания, с самой глубокой позиции вашей души и с самым духовным пристрастием к всеобщему благоденствию, посмотрите на Мир так, как если бы он ещё только создавался и создайте его таким, какой он есть сейчас. Но создавая его таким, какой он есть сейчас, измените при этом состояние Мира с его пороками в лучшую сторону, в сторону созидания и вечной жизни. И вы увидите, что пороки – это вовсе и не пороки, а неправильное понимание Мира. Поймите Мир правильно, как его вам даёт Создатель, и вы увидите, что Создатель есть везде и правильность есть везде, надо только лишь сделать один шаг навстречу, надо только лишь не отрицать и прийти к этой правильности навсегда и навечно, и вы увидите, что Мир преобразовался. И вы увидите, что Вселенная стала вашей, и вы увидите, что Создатель доволен вами, и вы увидите, что вы являетесь создателем и можете создавать везде,

需要的只是向前一步、不要反对，并永远向真理靠近。然后你会发现：世界在变化、宇宙成为你的、造物主也对你很满意、造物主可以随时随地永远创造、你成为造物主的助手、你有能力帮助其它任何人、你像造物主一样创造出创造者、你会进入所有相统一的一个点。这个点就是你的内心。看着它你会看到生命之光。你的内心创造了这个生命之光。你的内心之光将你引领到更高处、更远处和更深处。你的内心之光就是世界。你看到了世界，因为你的内心看到了世界。你看到了内心，因为你有心灵之眼。全面看待自己，你能看到自己与无处不在且永恒的世界相统一。你的思想-即是世界的思想。你的知识-便是世界的知识。传播知识，扩散生命之光，你会看到你在自己的所在里永生。你所看到的永生早就和你在一起了，过去、现在和将来它都会存在。永生-即是你。

всегда и навечно, и вы являетесь помощником Создателя, и вы являетесь помощником любому другому и вы как сам Создатель создаёте создателя и здесь вы приходите к точке единения всех. А эта точка единения всех – это и есть ваша душа. Посмотрите на неё, и вы увидите свет жизни. Этот свет жизни создаёт ваша душа. Свечение вашей души – это то, что зовёт вас ввысь, вдаль и вширь, свечение вашей души – это и есть Мир. Вы видите Мир, потому что его видит ваша душа. Вы видите душу, потому что у вас есть глаза души. Посмотрите на себя со всех сторон, и вы увидите общее единение со всем Миром, со всем Миром, который существует везде и всегда. Ваша мысль – это мысль Мира. Ваше знание – это знание Мира. Раздайте знание жизни и распространите свет своей души, и вы увидите вечную жизнь в таком состоянии, в котором вы в ней находитесь. Вы увидите, что вечная жизнь уже давно с вами, она всегда есть, она всегда была, она всегда будет. Вечная жизнь — это и есть вы.

21-й день:

135 1. В двадцать первый день месяца вам надо концентрироваться на числовых рядах, которые идут в обратной последовательности.

第二十天：

135 第二十天，你必须集中意念于倒序排列的数列上。

具体的例子：16, 15, 14, 13, 12, 11, 10. 在这一数列里出现的数字范围应该是从一到三十一（一个月里最大的日期）。所以应该是有31个数字由你支配，依靠你内在的辨别力来编制这些数列。

136 2. 七位数列：8153517

九位数列：589148542

137 3. 看看山间小溪是怎样从山涧流出的；看看冰雪是怎样融化的。你用肉眼观察的同时，也要用心灵的目光关注这些画面。你会发现你的思想和眼睛没有区别；意识和身体也没有区别。你也会看到你的内心是怎样创造身体的。不要忘记这些知识，并同时将知识随时传授给他人、在瞬间制造永恒。你永远在创造着自己，毫不费力，像以前一样，这就是永远的创造-也就是永生。在自己的周围，依据创造其他物体时的准则，创建世界。创造喜悦、

Конкретный пример: 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10. Фигурирующие в этих последовательностях числа должны быть в интервале от 1 до 31 (максимальное число дней в месяце). Так что в вашем распоряжении 31 число. При составлении из этих чисел последовательностей положитесь на ваше внутреннее чутьё.

136 2. Семизначный ряд: 8153517;

Девятизначный ряд: 589148542.

137 3. Посмотрите, как горный ручей сбегает с гор. Посмотрите, как тает снег. Обратитесь мысленным взором к этим картинам, если вы посмотрели глазами. И вы увидите, что ваши мысли не отличаются от ваших глаз. И вы увидите, что ваше сознание не отличается от вашего тела. И вы увидите, как ваша душа строит ваше тело. Не забывайте эти знания, перенося их из секунды в секунду, передавая другим и, делая из мгновения Вечность, вы будете вечно строить себя так, как если бы вы, не прилагая усилий, жили раньше, и вот это вечное построение – это и есть вечная жизнь. Постройте вокруг себя на том же принципе также и другие объекты, постройте миры. Создайте радость и посейте пшеницу, и создайте хлеб, и дайте инструменты, и дайте машины, и сделайте так, чтобы машины были безвредными, не уничтожающими, и вы увидите, что вы в этом Мире живёте, и вы увидите, что это ниспослано вам, и что в машине проявлены Бог и

播种小麦、创造面包、创造 工具、创造机械，使机械无害且不会损坏其他物体，你看到你生活在这样的世界，你看到这是上帝的赐予，上帝和你的意识在机器上得到体现。如果机器有危险就停下它。如果身体有病，让它恢复，如果某人走了，让他复活，不要让其他任何人再离开。你就是造物主，你就是创造者，珍惜，创造与整个世界和谐发展，与所创造的一切和谐共处，与一切造物在无穷世界中、在和谐世界里随时随地和谐共处，与自己相和谐。

第二十二天：

138 1. 在一个月第二十二天，需要将意念集中于能无限再生的客观客体上。比如：永恒，或者是无穷空间。

139我再次提醒一下，思考永恒的同时要构建你需要实现的事件。

140 2. 七位数列：8153485

ваше сознание. Остановите машину, если она угрожает. Постройте тело, если оно болеет, осуществите воскрешение, если кто-то ушёл, не допустите ухода кого-либо другого. Вы есть создатель, вы есть творец, берите, действуйте и идите вперёд в гармонии со всем Миром, в гармонии со всем созданным, в гармонии со всем, что будет когда-либо создано во всей бесконечности и проявлении Мира, и в гармонии с самим собой.

22-й день:

138 1. В этот день месяца вам нужно концентрироваться на таких элементах реальности, которые характеризуются бесконечным воспроизводством. Конкретный пример: понятие Вечности. Или понятие бесконечного пространства.

139 Напомню всё-таки ещё раз, что размышляя, скажем, о Вечности, вы в то же время должны строить нужное вам событие.

140 2. Семизначный ряд: 8153485;
Девятизначный ряд: 198516789.

141 3. Ваша душа – это созданная структура, ваша душа – это воссоздаваемая структура. Посмотрите, как создаётся ваша душа, посмотрите, как она воссоздаётся. В акте воссоздания – ваша душа, откройте ваш мир и посмотрите, где воссоздался

九位数列：198516789

141 3. 你的灵魂-是被创造的、再生的结构。看一看你的灵魂是怎样被创造的、又是怎样再生的。在重建行为中，灵魂会为你打开自身世界，让你看到造物者在哪里进行重建、重建机制，你也会发现爱情。爱-给世界带来光明，爱-是世界创建的基础。爱-自始至终永远存在。看看是谁创造了爱，你会看到是你自己。爱属于你，你属于爱。怀着爱、幸福和无比的喜悦去创造，你将会看到周边所有人都能看到的快乐幸福。看到环绕在你周围的快乐，你的内心就会洋溢着幸福。你将会感受到快乐、和谐，这种幸福将会永恒。用你永恒的双眼去看、用你永恒的身体去看，用你那永恒的目光去看你的亲友，并赐予他们永恒。

用自己的永恒去看所有人，并赐予他们永恒。用自己的永恒去看整个世界，去看你周围的一切并赐予其永恒。那么世界将更加美好，繁花永久盛开。繁花将是你的世界，也是所有人的世界。你将永远的生活幸福。

Создатель, посмотрите на механизм воссоздания и вы увидите любовь. Любовь – это то, что несёт свет Миру. Любовь – это то, на чём строится мир. Любовь –это то, что существует всегда и было изначально. Посмотрите, кто создал любовь, и вы увидите самого себя. Любовь, принадлежащая вам, — это вы, принадлежащие любви. Стройте с любовью, стройте с благоденствием, стройте с великой радостью всеобщей жизни и всеобщего счастья, и вы сможете увидеть ту радость, которую видят все, окружающие вас. Увидьте радость окружающих вас, и ваше сердце наполнится счастьем. Будьте в счастье, будьте в гармонии, и это счастье принесёт вам Вечность. Посмотрите своими вечными глазами, посмотрите своим вечным телом, посмотрите своим вечным взглядом на родственников ваших и даруйте им Вечность. Посмотрите своей Вечностью на всех людей и даруйте им Вечность. Посмотрите своей Вечностью на весь Мир, на всё ваше окружение и даруйте им Вечность. И Мир расцветёт, и будет цветок, который цветёт вечно. И этот цветок будет ваш Мир, который является и Миром всех. И вы будете жить и ваше счастье будет бесконечным.

23-й день:

142 1. В двадцать третий день месяца нужно концентрироваться на развитии всех элементов реальности в направлении реализации задач Бога.

第二十三天

142 1. 第二十三天需要把意念集中在以完成上帝任务为目标的所有现实元素的发展上。

143 2. 七位数列：8154574；

九位数列：581974321

144看一看这个世界，还需要对其做些什么，看一看自己的日常行为，将会看到自己的情绪。看一看你的情绪是怎样与事件相关联；为何你会向前；为何你会有感觉；为何你的事情会如此？为何“换种方式”这个词不会出现在世界？因为时间是统一的而且它在自己的统一里是多样化的。那为何“统一”这个词又意味着多样性？在具体活动中去感受所有的自然现象，从各个方面去看待自己的活动。仔细观察自己的机体，并用瞬间的思维使机体恢复。仔细观察自己的意识，使得自己的意识能解决你所有的问题。仔细观察自己的内心，能看到那里早已万事俱备。

143 2. Семизначный ряд: 8154574;

Девятизначный ряд: 581974321.

144 3. Посмотрите на Мир, что нужно в нём делать, посмотрите на свои бытовые дела, увидите свои чувства и посмотрите на них. Посмотрите, как ваши чувства связаны с событиями, почему вы смотрите вперёд, почему вы ощущаете, почему ваши дела идут так, а не иначе. Почему слово «иначе» не может присутствовать в Мире, ибо Мир един и он многообразен в своем единстве. Почему слово «единственный» означает многообразие. Ощутите всю природу явлений в своем конкретном деле. Посмотрите на это дело со всех сторон. Посмотрите на свой организм и восстановите его одним мысленным мгновением. Посмотрите на своё сознание и сделайте его таким, чтобы оно решало все ваши вопросы. Посмотрите на свою душу и увидите, что там уже давно всё есть.

24-й день:

145 1. В этот день месяца во время концентрации нужно из формы человека получить любой другой объект. Например, видеокассету, авторучку, растение. Вам нужно увидеть, из какого элемента

第二十四天:

145 1. 这一天在意念集中过程中, 必须能够从人体形态中获取任意其它客体。譬如, 录像带、自来水笔、植物。你必须发现\知道

盒式录像带源于哪个人体形态元素。也就是说, 为了获得录像带, 必须会认识人的形态。

146 2. 七位数列: 5184325

九位数列: 189543210

147 3. 你看到了你所看到的现实。在那个现实里你就是你。纵观第一天到第二十四天, 你会看到你的爱是无垠的。怀着爱去看世界, 看一看你的感觉, 看一看那永远存在的感觉, 你会走向爱和永恒。

你一直在追寻着爱并永远和它在一起。造物主-既是你的上帝, 用爱创造了你。你是主的杰作。爱-就是生命, 生命-即是爱。你所在就是爱之所在, 爱之所在也就是你所在。爱可以不用语言来表达, 爱可以不用感觉来表达, 但你的活动即是你的爱。

формы человека рождается, скажем, видеокассета. То есть как нужно осознать образ человека, чтобы получить видеокассету.

146 2. Семизначный ряд: 5184325;

Девятизначный ряд: 189543210.

147 3. Вы увидели ту реальность, которую увидели вы. Вы пришли к той реальности, которой являетесь вы. Посмотрите на все дни от первого по двадцать четвёртый и вы увидите, что ваша любовь бесконечна. Посмотрите на Мир, как вы смотрите с любовью, посмотрите на чувство, как вы его строите, посмотрите на чувство как на вечное создание и вы придёте к любви как к Вечности. Вы приходите к ней навсегда и вы остаётесь с ней навечно. Создатель — Бог ваш, создал вас любящими. Вы — творения Божии и вы любите. Любовь — это жизнь, а жизнь — это любовь. Являйте любовь там, где вы появляетесь, являйте любовь в тех местах, где вы определяетесь и предопределяетесь. Любовь может быть не выражена словами и любовь может не выражаться чувствами, но ваши действия — это и есть любовь, там, где вы созидаете.

25-й день:

148 1. В двадцать пятый день месяца вы можете концентрироваться на любых предметах по своему выбору, но важно, чтобы у вас было несколько различных концентраций, чтобы у вас была их некая

第二十五天:

148 1. 第二十五天, 你可以集中意念于任何你选择的客体, 但重要的是你要将意念集中于几种不同的客体上, 你可以将他们集合起来。这种集合依靠分析, 你通过某种特征将不同的客体集中起来。比如, 录音机和磁带可以放在一个集合体内, 因为在使用时他们互为补充。录音机和收音机也可以放在一起, 它们均是需要用电的同类商品。同一组里的物体都是同一类型的, 譬如说, 两本不同的书, 如果从内容和题材的角度来看, 这两本书可能是属于不同的组。因此, 你有很大的自由创作空间。

149 例如, 当你在家时, 完全可以利用周围的物体来进行意念集中练习。

150 2. 七位数列: 1890000;

九位数列: 012459999

151. 靠近自己的思想。像看待其他人或物一样看待自己! 像看待树枝, 植物的叶子, 早晨的露水又

совокупность. Из этой совокупности, на основе анализа, вы объединяете различные объекты концентраций в группы по какому-либо признаку. Например, магнитофон и кассету можно поместить в одну группу, потому что они дополняют друг друга при выполнении своего предназначения. Магнитофон и приёмник можно объединить в одну группу, рассматривая их как товары, сделанные с использованием электроники. В одну группу можно поместить однотипные предметы, скажем, две разные книги. Однако, если на эти же книги посмотреть с точки зрения их содержания, их тематики, то эти книги могут оказаться в разных группах, если при составлении групп определяющей будет тематика. Как видите, у вас здесь полная свобода творчества.

149 Вы можете, например, сидя у себя дома, оглянуться по сторонам и использовать для этой концентрации окружающие вас предметы.

150 2. Семизначный ряд: 1890000;

Девятизначный ряд: 012459999.

151 3. Придите к мысли о себе в самом себе. Ловите мысль о себе как отражение себя. Увидьте себя так, как вы видите всех. Увидьте себя так, как вы видите каждого. Увидьте себя так, как вы видите ветку дерева, листочек растения, утреннюю росу или снег на подоконнике. Вы увидите то, что перед вами вечно. Вы увидите то, что вы вечны.

或者窗台上的雪一般，你会看到在你面前永恒的东西。因此，你看到的自己也是永恒的。

第二十六天：

152 1. 这一天你会学会如何同时看到整体和部分、一般和个别。

153 假设，你面前有一群母牛。你要看到所有的母牛，同时把意念集中在其中的一头母牛上。你需要领会，它是如何生存的，它在想什么，它会如何发展。或者是一边看着蚂蚁窝，一边看着单只蚂蚁。

154 通过意念集中法的练习，你应该明白，在实践中如何同时看到整体和部分，一般和个别。这种方法恰恰能帮助你获得这种能力。

你可以瞬间看到整体和局部。

155 2. 七位数列：1584321

九位数列：485617891

156 3. 你能得出一个结论：即，你是永恒发展的。看到你的不断发展，并从事永恒的实践。

26-й день:

152 1. В этот день месяца вы учитесь видеть одновременно целое и его часть, общее и частное.

153 Допустим, перед вами стадо коров. Вы видите всё стадо и одновременно можете сосредоточиться на какой-либо одной корове. И понять, чем она живёт, о чём думает, как она будет развиваться. Или можно посмотреть на муравейник и одновременно на отдельного муравья.

154 С помощью этой концентрации вы должны понять, как практически одним взглядом суметь сразу увидеть целое и его часть, общее и частное. Данная концентрация поможет вам приобрести эту способность. Вы сможете мгновенно видеть сразу и общее, и частное.

155 2. Семизначный ряд: 1584321;

Девятизначный ряд: 485617891.

156 3. Примите к сведению то, что вы развиваетесь вечно. Увидьте то, что ваше развитие постоянно. Займитесь тем, что является вечным. Ибо каждое движение является вечным и каждая вещь — олицетворение Вечности, и каждая личность — это Вечность и каждая душа — это множество Вечностей. Идите к Вечностям многообразным от Вечности единой и вы увидите, что Вечность на

各种运动是永恒的，每个物品也是永恒的化身，每个人都是永恒的，每个灵魂也都是永恒的。从一个永恒走向各种各样的永恒，你就会发现，所有永恒都是一样的。因而大家能认识到自己的灵魂，你会发现，自己就是自己所期望事件的创造者。利用它去创造每个事物你就会发现，每个事物都是你创造的。利用它去创造自己的机体，你就会明白，你的机体是可以自我恢复的。利用它去创造其他人的健康，治疗他们的疾病，你就会获得经验。为他人治疗疾病，这永远是为自己获取经验。所有事物的恢复，都是你的经验。做更多的好事，给予更多的快乐和幸福，你就会获得永恒。传播永恒。永恒在扩展，追上他，追上无限的永恒你就会看到自己是上帝的化身。你在永恒的地方创造永恒，你是永恒的创造者，你将永远控制永恒，永恒永远处于你的控制之下。

всех одна. Придите через это к пониманию своей души, и вы увидите, что вы есть создатель того, что вам нужно. Примените это к созданию каждой вещи и вы увидите, что каждая вещь создана вами. Примените это к созданию своего организма, и вы поймете, что ваш организм всегда может быть самовосстановлен. Примените это к здоровью других, и, излечив другого, вы наберёте опыта и для себя. Излечение других - это всегда опыт и для себя. Восстановление всего - это всегда опыт для вас. Делайте больше добра, давайте больше радости и счастья и вы получите Вечность в свои руки в виде конкретного технологического инструмента вашего сознания. Распространите сознание на жёсткие условия Вечности. Там, где Вечность расширяется, обгоните её, обгоните Вечность в бесконечности и увидите себя как олицетворение Творца. Вы творите там, где Вечность ещё только расширяется, вы — творец Вечности, вы контролируете Вечность и Вечность подчиняется вам всегда.

27-й день:

157 1. В двадцать седьмой день месяца вам нужно делать ту же самую концентрацию, что и в девятый день месяца, но добавить к ней бесконечное развитие каждого элемента концентрации.

158 2. Семизначный ряд: 1854342;

第二十七天：

157 1. 第二十七天，你需要像第九天一样集中意念，但在此基础上需要添加每一个意念集中元素的无穷发展。

158 2. 七位数列：1854342

九位数列：185431201

159 给需要帮助的人和不需要帮助的人都提供帮助，同时还能给自己提供帮助，即使自己不需要。在更广的表象里看待“帮助”这个词，把善良看成是帮助的实体化，因此你会因为善良而给予他人帮助；作为创造者，你拥有施与帮助的能力。你的任何意识活动都为你提供帮助；你创造的所有东西，都是对你的帮助。你拥有无穷的帮手，你也会帮助无穷的人。在你经常帮助大家的前提下，大家也会帮助你。因此，在大家的相互联系和共同帮助下，社会走向美好。给予他人幸福的同时你会看到你和所有人共同生活在和谐的世界里，在这个世界里，一切包括上帝的化身都是由你创造的。作为你的创造

Девятизначный ряд: 185431201.

159 3. Придите на помощь тем, кто нуждается в помощи. Придите на помощь тем, кто в помощи не нуждается. Придите на помощь себе, если вы нуждаетесь в помощи. Придите на помощь себе, если вы в помощи не нуждаетесь. Посмотрите на слово «помощь» в более широком его проявлении и посмотрите на доброту как олицетворение помощи. Вы добры и вы помогаете. Вы — создатель и вы имеете помощь. Каждый акт вашего создания несёт вам помощь. Всё созданное вами — это помощь вам. Вы имеете бесконечное количество помощников, так же как и вы помогаете бесконечному количеству других. Вы во всеобщих связях со всеми, вы всегда помогаете всем и все помогают вам. Во всеобщих связях и взаимопомощи приведите общество к благоденствию, дайте счастье всем и вы увидите себя во всеобщей мировой гармонии со всеми, где Бог-Создатель — это есть всё, что создано вокруг вас, это есть всё, что создано вами, и олицетворение Бога во всём созданном вокруг вас. И олицетворение Бога как создателя вашего проявится в вашей душе истинным пониманием Мира в саморазвитии уже после получения бесконечности жизни. Бесконечность жизни — это бесконечность Творца. Чтобы быть бесконечно живущим, надо быть бесконечно творимым, надо быть бесконечно сотворяемым. Чтобы быть бесконечно творимым, делать ничего не нужно, мы

者上帝的化身在你得到永生后，真正理解世界后会出现在你的灵魂里。永生，这是上帝的永生。让生存者永生，需要创造者永生。需要创造者永生，无需做任何事情，为了让创造者永生，我们在永远创造。你需要让你的每个思想，每个活动每个行为都去创造永恒。

第二十八天：

1601. 这一天你应该像第八天一样集中意念，但存在一个很大的不同。

你可能已经注意到，过去的一天也就是第27天，在确定集中意念的形式时，数字2和7相加为9。但现在是不一样的，28是由2和8组成。2和8可以这样理解，2乘以8，不是2和8相加，而是相乘。也就是8的两倍。因此这一天应该重复第八天的训练。但这个重复不是直接的重复，不应该是以前工作的直接复制。应该改变某些东西。首先应该改变自身的一些东西。例如改变集中意念的方法。也就是说，虽然

сотворены навечно, чтобы быть бесконечно сотворяемыми. Вы можете сделать так, чтобы каждая ваша мысль, каждое ваше движение, каждое ваше действие творили Вечность.

28-й день:

160 1. В этот день месяца вам нужно выполнять ту же самую концентрацию, что и в восьмой день месяца, но с одним важным отличием. Дело здесь в следующем.

Вы, наверное, заметили, что в предыдущий день, 27-й, при определении вида концентрации числа 2 и 7 складывались: $2+7 = 9$. В данном же случае ситуация другая. Число 28 состоит из двух цифр: 2 и 8. В данном случае число 28 следует воспринимать так: два умножить на восемь. Не сложить 2 и 8, а именно умножить. То есть восьмёрка удваивается. Именно поэтому в этот день и повторяется программа восьмого дня. Однако это повторение не должно быть буквальным, оно не должно быть точной копией предыдущей работы. Что-то вы должны изменить. И в первую очередь изменить что-то в себе. Например, изменить что-то в вашем видении этой концентрации. Выполняя её по старой схеме, вы должны тем не менее увидеть в ней нечто новое, посмотреть на неё с другой стороны.

161 Ваше понимание, как и ваше восприятие этих

是按照旧的模式完成，但是你应该看到一些新的东西，从另一个角度去看它。

161 你对这些集中意念法的理解和认识应经常予以扩充和深化。这个过程是富有创作性的。它可以促进你的发展。

162 2. 七位数列：1854512

九位数列：195814210

163 3. 像看待整个世界一样看待自己，像造物者看待你一样看待缔造者，由此可以感觉到，造物者想从你身上获取什么。与他进行目光对视，你会看到，造物者也在注视着未来的世界现象，你的任务就是控制这些现象。你需要把所有的现象变得和谐。这才是你的真正任务。你需要创造和建设和谐的世界，这是你创作的本质。也可能造物者之前已经这样做过，那么你的任务就是按照同样的或相似的方式像造物者一样进行创造。

创造者能创造你，也能创造其他东西，创造一切，创造美好的生活，你就会拥有整个世界，他是为你，为所有人，为创造者而创造的世界。因此，你创

造者， должно постоянно расширяться и углубляться. Это процесс творческий. Он способствует вашему развитию.

162 2. Семизначный ряд: 1854512;

Девятизначный ряд: 195814210.

163 3. Посмотрите на себя так, как вы смотрите на весь Мир сразу. Посмотрите на Создателя так, как Создатель смотрит на вас, и в этом получите понимание того, что Создатель хочет от вас. Посмотрите на Его взор и вы увидите Его взор. Вы увидите, что взор Создателя обращен также и к далёким явлениям Мира, и ваша задача — управлять этими явлениями Мира. Вы должны любые явления Мира делать гармоничными. Это и есть ваша истинная задача. Вы должны рождать и создавать Миры, которые будут всегда гармоничны. Это и есть ваша истинная задача от вашего создания. Ибо Он, Создатель, уже создал, ибо Он, Создатель, уже сделал, и ваша задача пойти по этому пути, ибо по образу и по подобию вы созданы, так, как создан Создатель. Создатель самовоссоздался, но Он создал и вас. Самовоссоздайтесь и создайте других. Создайте всех других и дайте всем всеобщее благоденствие, и вы будете иметь Мир, который создан для вас, и для всех, и для Создателя. Создавайте для Создателя, ибо Он создал вас. Создавайте для Создателя, ибо он создал всё. И потому всё, что вы ни создаёте, вы всегда создаёте для Создателя.

29-й день:

造的所有东西都是为创造者而创造。

第二十九天

164第二十九天你要进行总结性的训练。你应该回头看看这个月其它天所进行的训练，从第一天到第二十八天。但只能在脉冲里领会他们，这很重要。一个月进行的训练在此刻完全领会。

165首先你需要对你的实践工作进行分析，为下个月的工作搭建了一个平台

166你可以把你所做的一切想象成某个球体，并把它放到无限延伸的直线上。这个球体的初始部分包括下个月。你建设的这个平台不仅是为下个月的工作做一个铺垫，也是为你以后无限的发展搭建了一个平台。

167 2. 七位数列：1852142

九位数列：512942180

168用自己的眼睛、情绪和细胞去观察世界；用自己的身体和所有能够看到的部位去观察世界。观察

164 1. В двадцать девятый день месяца вы выполняете обобщающую концентрацию. В этот день вы должны просмотреть все концентрации этого месяца, с первого числа по двадцать восьмое. Но только воспринять их надо в импульсе. Это важно. Пройденный за месяц путь вы охватываете одним-единственным моментом восприятия.

165 При этом вам нужно сделать определённый анализ вашей работы. В этот день вы как бы создаёте платформу для работы в следующем месяце.

166 Вы можете всё, что вы делали, представить в виде некой сферы и поместить её на бесконечную прямую, начальный участок которой включает и следующий месяц. Тем самым вы создадите платформу не только для следующего месяца, но и для вашего дальнейшего бесконечного развития.

167 2. Семизначный ряд: 1852142;
Девятизначный ряд: 512942180.

168 3. Посмотрите на Мир своими глазами. Посмотрите на Мир всеми своими чувствами. Посмотрите на Мир всеми своими клеточками. Посмотрите на Мир всем своим организмом и всем, чем вы можете видеть, и всем, чем вы являетесь. Посмотрите на Мир и самого себя, и внутрь себя. Посмотрите на Мир с пониманием того, что Мир вокруг вас и он вас обволакивает. Посмотрите на реальность, которая даёт жизнь. Посмотрите на реальность, такую, которая даёт Вечность. И вы увидите, что, куда бы вы ни смотрели, есть только эта реальность, дающая жизнь и дающая Вечность.

世界、自己及自己的内部世界。观察世界你会明白世界就在我们身边，将我们包围；观察现给予你生命、永生的现实，你会发现，不管你看向哪里，这个现实都无处不在。

169现实的创造者就是上帝。上帝创造了现实，创造了永恒的生命。上帝像你看自己一样看你，像你没有看到自己一样看你，他就是上帝。

第三十天：

170 1. 这一天你在所搭建的平台上进行首次意念集中法的练习。这次练习为你下个月的实践奠定基础。可以集中意念在世界的和谐上。你需要看到它，发现它，为它而高兴，为它而喜悦。你会感慨于创造者能够完美地创造万物，钦佩造物者。

171 2. 七位数列：1852143

九位数列：185219351

172 3. 之前你所遵循的原则也是今天实践的基础，在现代纪年里，二月有29或者28天，则第三十天

169 И создатель этой реальности — Бог. И Бог, создавший эту реальность, создал жизнь вечную и он видит вас так, как вы видите себя, и он видит вас так, как вы не видите себя, и он есть ваш создатель. И он есть Бог.

30-й день:

170 1. В этот день вы проводите первую концентрацию на построенной платформе. Эта концентрация закладывает основы вашей работы в следующем месяце. Концентрироваться нужно на гармонии Мира. Вы должны видеть её, находить её, радоваться ей, восхищаться ею. И при этом вы удивляетесь тому, как Создатель смог настолько совершенно всё создать. То есть вы восхищаетесь гармонией Мира как следствием совершенства Создателя.

171 2. Семизначный ряд: 1852143;

Девятизначный ряд: 185219351.

172 3. Принцип, по которому вы строите все предшествующие дни, в этот день может быть основным, ибо в феврале, где сейчас, в настоящем летосчислении, 29 или 28 дней, этот принцип на тридцатый день переходит на день первый или второй. И вот это объединение показывает вечный цикл жизни. Найдите Вечность во всех предшествующих ваших гармонизациях. Найдите эту Вечность в этом простом примере, ибо один месяц имеет 30 дней, другой месяц — февраль — 29 или 28 дней и через один только этот месяц февраль мы

需要遵循的原则就是第一或者第二天的原则。这也彰显了生命的永恒轮回。在过去所有的和谐中寻找永恒。在这个简单的例子中寻找永恒，或者是一个月有三十天，另外一个月-二月有29或28天，则过了这个二月之后，数字30就相当于1或者2。不同来源的数字能够统一也说明了自然界的和谐统一。

在所有事物、所有信息元素中；在无法迅速发现和能够看见的地方寻找共同自然，你肯定能够看到、意识到、感觉到。

第三十一天：

173 第三十一天把意念集中在每个单独空间的独立部位。

174 例如，地上某个地方生长着树。你很清楚，树根部是土壤，树周围是空气。在你的意识里所有这些看似独立的空间都是一个整体，在这里你看到了生命的永恒。生命是永恒的，你必须意识到这一点并记住这一点，观察周围的世界，感受周围的世界

имеем общие единения цифры 30 с цифрой 1 или 2. И единение цифр, различных по природе и по происхождению, говорит о единении и об общей природе всех. Найдите общую природу во всём, в каждом элементе информации, и найдите общую природу там, где она видна не сразу, и найдите там, где она явна, и найдите там, где она видна сразу. И вы увидите, и вы осознаете, и вы почувствуете, и вы одухотворитесь.

31-й день:

173 1. В тридцать первый день месяца вы концентрируетесь на обособленных областях каждого отдельного объёма.

174 Пусть, например, на некотором участке земли растёт дерево. Вы осознаёте, что внизу под ним — почва, сверху над ним и по сторонам — воздух. Все эти отдельные области объединяются в вашем сознании тем, что вы видите в них во всех вечное воспроизводство жизни. Жизнь является вечной. Вы должны осознать это. Помните об этом, наблюдая окружающий мир, ощущая его, растворяясь в нём. И осознание этой Истины придёт к вам:

ДА, ЖИЗНЬ ЯВЛЯЕТСЯ ВЕЧНОЙ!

175 2. Семизначный ряд: 1532106;

Девятизначный ряд: 185214321.

176 3. Концентрируйтесь в этот день на самом себе.

，并融入其中。你就会领会其真谛：
是的，生命是永恒的。

175 2. 七位数列：1532106

九位数列：185214321

176 3. 在这一天把注意力集中在自己身上。你非常健康，你周围的其他人也很健康。世界是永恒的。所有的事情都是富有创造性的。所有事情你都能看到它积极的一面。周围的一切都是美好的。

177 对于这个训练我还要补充一点，并再次强调，你需要自己确定集中意念的次数及持续时间。而且必须自行决定，此刻什么结果对于你是最重要的，你首先要追求的是什么。如果你想在某个期限内获得某个特定的结果，则把这个期限作为你的目标，通过集中意念实现它。

178请记住，这是富有创作性的训练。它能使你成熟发展。通过这些训练能够使你得到心灵上的成熟，这些训练也能帮助你进行更高水平的训练，保证自身深度发展等。这个过程是无止境的。很快你就会发现，你的生活开始向更好的方向改变，更准确的说应该是，你自己使生活发生如此的变化，是你自己开始逐

Вы абсолютно и полностью здоровы, и все вокруг вас здоровы. И Мир вечен. И события все созидательны. И вы видите всегда всё только в положительном свете. И всё вокруг всегда благоприятно.

177 К приведённым упражнениям я хочу сделать ещё одно замечание. Ещё раз повторю, что вы сами должны определять количество концентраций и их длительность. Вы также самостоятельно должны решить, какой результат в данный момент является для вас наиболее важным, к чему нужно стремиться прежде всего. Если вы хотите получить определённый результат к какому-то сроку, то закладывайте это время в целевую установку и через концентрацию добивайтесь его.

178 Помните, что это творческие упражнения. Они развивают вас. С помощью этих концентраций вы будете духовно расти, а это в свою очередь поможет вам все эти концентрации делать уже на более высоком уровне, что обеспечит вам ещё большее развитие и так далее. Этот процесс бесконечен. Довольно быстро вы обнаружите, что ваша жизнь начала изменяться в лучшую сторону, хотя если быть более точным, то надо сказать, что это вы сами начали делать её такой, что вы постепенно начинаете брать управление вашей жизнью в свои руки.

179 Эти упражнения способствуют развитию сознания, развитию событий вашей жизни в благоприятном направлении, обретению полноценного здоровья и установлению гармонии с пульсом

渐的用自己的双手掌握自己的生活。

179其次，这些训练可以促进思维能力发展，促使你的生活向积极的方向发展，使你获得完全的健康并和宇宙和谐发展。

Вселенной.

**GRIGORII GRABOVOI PR KONSALTING
TECHNOLOGIES OF ETERNAL DEVELOPMENT**

<http://pr.grigori-grabovoi.world/>