

---

---

---

---

**GRIGORIJ PETROVICS GRABOVOJ**

**AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS MÓDSZEREI**



GRIGORIJ PETROVICS GRABOVJ

# AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS MÓDSZEREI

Az osszpontositas modszeri cimű művet  
G.P.Grabovoj írta orosz nyelven, 2001-ben



2015

Grabovoi G.P.

Az összpontosítás módszerei – Hungary: EHL Development Kft., 2015. – 27 p.  
ISBN 978-615-5317-93-4

Ebben a könyvben G.P. Grabovoj hatékony és könnyen felhasználható napi gyakorlatokat mutat be, amelyek segítségével az összes életünkben zajló eseményt pozitív irányba fejleszthetjük.

A hónap minden napjára három, az adott napnak megfelelő gyakorlatot javasol, amelyekben megadja az események irányítását. Erre a célra az emberi tudat különböző összpontosítási módszereit alkalmazzuk.

A koncentrációs folyamat során mindig legyen szeme előtt az a konkrét cél, amit el szeretne érni. Ez a cél lehet egy kívánt esemény bekövetkezése, pl.: betegség leküzdése, a világ megismerését segítő mechanizmus fejlesztése, stb. Ugyanakkor a gyakorlatokat végző személy szabályozza az információt az egyetemes megváltásért és a harmonikus fejlődésért.

Minden jog fenntartva. A könyv szerzői jogi tulajdonosának előzetes írásbeli engedélye nélkül a könyv tartalmának egészét vagy részét tilos bármilyen formában felhasználni.

---

---

## GYAKORLATOK A HÓNAP MINDEN NAPJÁRA A TUDAT FEJLŐDÉSÉÉRT, AZ ÉLETÜNKBEN ZAJLÓ ESEMÉNYEK MENETÉNEK KEDVEZŐ IRÁNYBA TÖRTÉNŐ BEFOLYÁSOLÁSÁÉRT, A TELJES ÉRTÉKŰ EGÉSZSÉG MEGSZERZÉSÉÉRT ÉS A VILÁGEGYETEM REZGÉSEIVEL VALÓ HARMÓNIA KIALAKÍTÁSÁÁÉRT

Azt javaslom, hogy a hónap minden egyes napján szánjon időt a lent felsorolt gyakorlatokra. A hónap során minden nap csak az adott napra vonatkozó 3 gyakorlat elvégzését javaslom. Ezek a gyakorlatok irányt mutatnak az eseményeknek. Ehhez különböző összpontosításokat alkalmazunk. A koncentrációs folyamat során mindig legyen szeme előtt az a konkrét cél, amit el szeretne érni. Ez a cél lehet egy kívánt esemény bekövetkezése, pl.: betegség leküzdése, a világ megismerését segítő mechanizmus fejlesztése, stb. Mindig irányítani, szabályozni kell az információt, annak érdekében, hogy a harmonikus fejlődést megőrizzük és segítsük. Ez a szabályozás küzdelmes lehet, ha az információ vonala sérült, mivel ön megmentőként lép fel.

Az ön érzékelésének szintjén az összpontosítás a következőképpen valósítható meg a gyakorlatban:

- Gondolatban tűzzön ki egy összpontosítási célt, egy geometriai formában, pl. gömb alakban. Ez a gömb legyen összpontosításának célterülete.

- Hangolódjon rá lelkileg, és fontos, hogy úgy építse fel magában az eseményeket, ahogyan azt a Teremtő tenné.

- Koncentráljon különböző objektumokra, konkrét számokra, vagy a valóság megismerésére - eközben kísérje figyelemmel a gömb helyét. Mozgassa a gömböt lelke erejével érzékelése olyan területére, ahol az összpontosítás pillanatában több fényt kap.

Az itt bemutatott gyakorlat csak egy példa az összpontosítás technikájának számtalan lehetősége közül. A gyakorlatban többféle módon kivitelezhető. Nagy hatásúak azok a folyamatok, amelyek a világ folyamatainak megértésén alapuló eseményeket irányítják a koncentráción keresztül.

A hónap minden napján végezze el az összpontosítást a valóság egy külső vagy belső elemén keresztül az első gyakorlattal.

A második gyakorlat során a hét és kilenc számból álló számsorra összpontosítson.

A harmadik gyakorlatban az események irányítása szavakon keresztül történik.

Felhívom figyelmét a következő fontos momentumra. Meg kell értenie, hogy összpontosításainak hatása nagy mértékben az ön hozzáállásán múlik. Próbálja átadni magát ennek az alkotó folyamatnak. Hallgasson belső hangjára, ez segít abban, hogyan is kell a gyakorlatban elvégezni az összpontosítást.

Lehet például úgy, ahogyan korábban említettem, papírra leírni egy számsort és arra összpontosítani. De más módszerek is léteznek.

Amikor a kilencjegyű számsorra összpontosít, képzelje el magát, mintha valamilyen tér közepén lenne és a számok a tér belső felületén helyezkednének el. Az

összpontosításának célja e tér belsejében lehet gömb alakban. Amikor az első gondolat megérkezik arról, hogy a tér belső területén lévő számsorból az egyik szám kiemelkedik a többi közül, rögzítse ezt a számot. Utána gondolatban egyesítse e belső térben az összpontosításának célját magába foglaló gömböt és ezt az érzékelt számot.

Amikor a hét jegyű számsorra összpontosít, a számok elképzelhetők úgy, mintha egy kocka egyik oldalának felszínén helyezkednének el.

Érzéseivel összhangban mozgathatja a számokat, változtathatja elhelyezkedésüket a maximális hatás elérése érdekében.

Másként is végezhető az összpontosítás. Gondolatban összeköthet minden számot a valóság egy külső vagy belső elemével. Nem kell, hogy ezek az elemek homogének legyenek. Az egyik számot pl. össze lehet kötni egy fával, a másikat pedig egy érzéssel. Ezt mindenki döntse el maga. Ily módon a számokat az ön által kiválasztott valóságos elemekhez kapcsolva jelenítheti meg. Mint eddig is, ezek az elemek nem csak valós tárgyak lehetnek, lehetnek képzeletbeliek is, azaz bármi, amit gondolatban el tud képzelni.

A gyakorlatok során további módszereket találhat az összpontosításhoz. Megváltoztathatja összpontosításának struktúráját, ráhangolódással változatosabbá teheti oly módon is, hogy képzeletben egy szintre helyezi a számokat és a valóságos elemeket. Ennek eredményeként összpontosítását hatékonyabbá tudja tenni, a rendelkezésre álló időt jobban ki tudja használni a kívánt céljai megjelenítéséhez. Ez a mindennapi életben is nagyon fontos.

Amikor azonnali megoldásra van szükség, az összpontosítás azonnali eredményt hoz. A harmonikus fejlődés megvalósítása során az idő nem olyan fontos tényező. Igazából az a lényeges, hogy biztosítsuk a harmonikus fejlődést, s ennek érdekében az összes körülményt figyelembe kell venni - az összpontosítás pontosan ezt a célt szolgálja.

Ezekben a gyakorlatokban minden egyedi, személyes kell, hogy legyen. Mindenkinek saját magának kell feltárnia saját fejlődésének folyamatát. Ehhez figyelembe kell venni a következőket:

A saját fejlődési rendszer kiválasztása nem történhet pusztán logikai megfontolások alapján. Természetesen ön választja ki céljait, és igyekszik azokat elérni, de lelkében már vannak feladatok, amelyek korábbi időkből kerültek oda. Ezért előfordulhat, hogy eleinte ezek a korábbi feladatok valósulnak meg az összpontosításkor. Ezek a feladatok nem csak az ön fejlődéséhez járulnak hozzá, hanem egész társadaloméhoz is. A feladatok megoldásakor olyan érzése lehet, hogy elsősorban ezzel kell foglalkoznia, és ezt nagyon mélyen, legbelül érezheti, a lélek szintjén, a Teremtő szintjén.

Pontosan ez az oka annak, hogy amikor összpontosításról beszélünk, elsősorban az egyetemes harmóniáról beszélünk. Emellett látnunk kell, hogy a harmónia alatt a szükséges megmentés elemét kell értenünk, ha a helyzet megköveteli ezt a beavatkozást. Ugyanakkor tudjuk, hogy a harmónia legalapvetőbb feladata annak

biztosítása, hogy a történések úgy alakuljanak, hogy semmi fenyegetés ne fordulhasson elő. És természetesen a harmonikus fejlődést olyanná kell tenni, hogy az örök legyen.

Ehhez vezetnek az általam kialakított és kipróbált, a hónap minden egyes napjára jutó összpontosítási gyakorlatok. Gyakorolja őket, és meg fogja találni azt a harmóniát, amely folyamatossá és örömtelivé teszi útját, meg tudja menteni önmagát és másokat is, s örökké élhet.

Az összpontosítási gyakorlatok segítségével ön minden helyzetben aktívan irányítani tudja cselekvéseit, nem válik passzívvá. Az a tudat, hogy az összpontosítási gyakorlatokat saját dolgaiban alkalmazza, és valóban részt vesz az egyetemes megváltás folyamatában és örök harmonikus fejlődésében, feltárja ön előtt a Teremtőtől kapott szabadságot. És ez alakítja az alkotó fejlődését mindennek, és az ön valódi boldogságát.

Az összpontosítási gyakorlatok 31 napra vannak megadva. Ha pl. a 28 napos februárban végzi őket, akkor a 28. nap után át kell lépnie március első napjához. Azaz a hónap adott napjára vonatkozó gyakorlatnak mindig a naptári hónap ugyanazon napjára kell esnie. Az összpontosítási gyakorlatokat bármely napszakban végezheti. A gyakorlatok mennyiségét és időtartamát ön határozza meg. Célravezetőbb rendszeresen, fontos dolgok előtt végezni az összpontosítási gyakorlatokat.

Ha valamelyik nap az első gyakorlat nehéznek tűnik, ki lehet hagyni, és meg lehet csinálni a másik kettőt. Az eredmény akkor sem marad el, és idővel egyre több első számú gyakorlat válik majd érthetőbbé és egyszerűvé. Úgyhogy végezze azt, amit megértett és amelyik tetszik.

És most térjünk rá a gyakorlatokra.

### **A hónap 1. napja:**

1. A hónap első napján összpontosítson a jobb lábára. Ez a koncentrációs gyakorlat összeköti önt egy külvilági támponttal. Gondolatban támaszkodjon lábával a földre. A föld az ön támasza tudatában.

A teljes helyreállítás rendszerében az irányítás azon alapul, hogy a támpont egyszerre referenciapont és a teremtés pontja is. Mivel ez a pont a teremtés pontja is, a koncentráció segítségével azonnal fejlesztheti tudatát.

Ráébred arra, hogy minden, ami a földön nő és fejlődik, pl. a növényvilág, ugyanazon elv szerint működik, mint az ön teste, s ezen elv alapján bármilyen külső valóságot fel tud építeni. Ennek megértése szolgál alapul ennek az összpontosítási gyakorlatnak.

Mindazonáltal, amikor ezt a koncentrációs gyakorlatot végzi, nem szükséges erre a mélyen húzódó mechanizmusra gondolni. Egyszerűen csak összpontosítson gondolatban a jobb lábára és képzelje el magának azt az eseményt, amelyre szüksége van. A valóság építő mechanizmusa, amelyet említettem, automatikusan működni fog, s a kívánt eseményt harmonikus módon megkapja, mivel ez az irányítás egyszerre biztosítja és harmonizálja az események kialakulását.

Ez a gyakorlat naponta többször is ismételhető.

2. Összpontosítson a hétjegyű számsorra: **1845421**;  
a kilencjegyű számsorra: **845132489**.

3. Ezen a napon a világra kell koncentrálnia, annak tárgyaira és éreznie, hogy minden tárgya része az ön személyiségének. Ezt megértve érezni fogja, hogy a világ minden tárgyából egy szellő árad, ami sugallja a megoldást. Mikor megérti, hogy minden tárgyban jelen van az ön tudatának része is, látni fogja azt a harmóniát, amelyet a Teremtőtől kaptunk.

## 2. nap:

1. Ezen a napon a jobb kéz kisujjára összpontosítunk. Mint az előző esetben, koncentrálnunk a jobb kéz kisujjára, s egyidejűleg tudatosítsuk azt az eseményt, amely megvalósulását szeretnénk elérni.

Ezt a gyakorlatot naponta többször el lehet végezni. Bármilyen időközönként, ahogy önnek kényelmes. Elkezdheti az újabb koncentrációs gyakorlatot 20 másodperc múlva, de lehet 1 óra múlva is, vagy később. Lehet naponta 1-2 gyakorlatot végezni, de lehet 10-et, vagy ennél is többet. A koncentráció időtartamát ön határozza meg saját magának.

Bízzon saját belső érzéseiben, intuícióiban. Tanulja meg hallani a belső hangot és azt, amit önnek mond. Ez minden gyakorlatra igaz.

Elvileg e gyakorlat közben nem szükséges mozdulatlan maradnia. A koncentráció során a jobb kéz kisujjával megérinthet valamit, hozzányúlhat valamihez. De nem kötelező, csinálja úgy, ahogyan önnek kényelmes.

Itt a következőre fontos figyelnie. Valójában számos érzékszerve van. A jobb kéz kisujján kívül még kilenc másik kezujja van, és sok más testrésze. Ugyanakkor jelen pillanatban csak egy dologra kell koncentrálnia – a jobb kéz kisujjára. Ez harmonizálja az irányítást. Az irányítás harmonikussá válik.

2. A hétjegyű számsor: **1853125**;

A kilencjegyű számsor: **849995120**.

3. A hó második napján meg kell látnia a harmóniát a világ és ön között. Meg kell teremtenie ezt a világot úgy, ahogyan a Teremtő megteremtette. Nézzon a világra, s meglátja, milyen volt. Nézzon a világra, s meglátja, milyen lesz. Nézzon a világra, s meglátja, hogy ön ki is ebben a világban.

A világ ilyen most és ilyen lesz, mindig, mindörökké.

## 3. nap:

1. A hónap 3. napján összpontosítson növényekre. Ez lehet a környezetében lévő növény. A koncentráció során egyszerűen nézzon rá. Úgy is végezheti a gyakorlatot, hogy gondolatban elképzeli magának egy növényt, s arra összpontosít. Ez a fajta koncentráció a visszatükröződésre épül.

Az a lényege, hogy a növényre koncentrálni képzelje el magában, hogy a növényről tükröződő fényben a kívánt esemény jelenik meg. Ön nem csak képzeletben, hanem valóságosnak látja és építi azt az eseményt. Az ezzel a gyakorlattal felépített esemény harmonikus lesz. Ebben a folyamatban az is segítségünkre van, hogy a világon a növények már harmóniában léteznek.

2. A hétjegyű számsor: **5142587**;

A kilencjegyű számsor: **421954321**.

3. Nézze meg a valóságot és meglátja, hogy sok világ van. Azt a világot nézze, amelyre szüksége van, közelítsen hozzá és tágítsa. Figyelje meg egy szemtanú szemével. Közelítsen hozzá, tegye rá a kezét, és érezze meg azt a meleget, ami az ön világából árad. Húzza közel magához és nézzen a Teremtőre. Nézze, ahogyan beszél önhöz, és figyelje, mit tanácsol. Ezt a tudást egyesítse a sajátjával, és megkapja az örökkévalóságot.

#### 4. nap:

1. Ezen a napon összpontosítson kristályokra vagy kövekre. Akár egy homokszemcsét is választhat. Tegyük fel, például, hogy valamilyen követ választott. Ekkor a kőre összpontosítva, képzeljen a kő köré egy teret. Ez az információs tér. Látja gondolatban, hogy ebben a térben megjelennek azok az események, melyekre szüksége van. Egyszerűen helyezze ide az ön számára szükséges eseményeket. Így valósul meg az irányítás e koncentrációs gyakorlat elvégzésekor.

2. A hétjegyű számsor: **5194726**;

A kilencjegyű számsor: **715043769**.

3. Figyelje meg a valóságot ebből a perspektívából, amit ezek a módszerek nyújtanak. A módszereknek harmonikusnak kell lenniük. Az egyik módszernek következnie kell a másiktól, ahogyan a második módszer az elsőből következik. Amikor az utcán megy, akkor látja, hogy a következő lépés mindig az előzőből ered. Ön, amikor ülő helyzetben van, fel tud állni és láthatja, hogy mindegyik mozgás különböző lehet. A mozdulat származhat az előző cselekvésből, és belőle képződhet a következő cselekvés. Fogadja el a világot úgy, mintha mindig folyamatos lenne, mintha a világ összes mozgása csak és kizárólag önt érintené egyedül. Amikor eléri ezt az egységes világot, amely megadja a világ irányításának konkrét módszereit, akkor az ön világa lesz mindenütt. Menjen oda a világhoz és vegye a kezébe. Az ön keze lesz a világ, ami tartja az ön világát. Látni fogja, hogyan érintkezik az örök világgal, mindenki világával. Csak ez az egy világ lesz mindenki számára. Ez lesz az a közös világ, amelyet ön és mindenki más választott. Olyanná teremtse, hogy mindenkinek ideális legyen, önnek is. Az ideális világ ne legyen elszigetelt. Látnia kell mindenki és önmaga tökéletességét saját egységes világában, csak úgy, mint mindenki egységes világában.

#### 5. nap:



1. A hónap 5. napján a valóság elemeire kell összpontosítani, amelyek ön és más valódi elemek közötti kölcsönhatás eredményeként jelennek meg. Elmagyarázom, mit jelent ez.

Amikor valamilyen tárgyra lesz figyelmes, akkor általában a saját tudatát erre a tárgyra összpontosítja. Azzal, hogy ez a tárgy, a valóság eleme kapcsolatba került önnel, rendelkezni fog bizonyos fokig az ön koncentrációjával és bizonyos mértékben az ön tudásával. Ugyanakkor, az öntől kapott információt és az ön állapotának egy részét ez a tárgy továbbadja a valóság más elemeinek. Pontosan úgy, mint amikor a napfény rásüt különböző tárgyakra, majd az részben visszatükröződik és így megvilágít más tárgyakat is.

Tehát amikor ön ránéz egy tárgyra, akkor ez a tárgy az önnel való kölcsönhatás után már valamit átadott magából a környezetének. Így az ön feladata, hogy ezen elgondolkodjon és ráébredjen, hogy a valóság minden eleme átad magából valamit a környezetének. Természetesen meg lehet állni egyetlen dolognál. Összpontosítson arra, és közben képzelje el a kívánt eseményt. Ez a módszer. A különlegessége abban rejlik, hogy az összpontosítása - a feltárt, úgynevezett másodlagos elemre - a kívánt esemény megvalósulásához vezet.

Így logikus gondolkodással, látónoki képességekkel vagy bármilyen más szellemi módszerrel felfedezi, hogy a kiválasztott valós elem az önnel való kölcsönhatás révén a külső környezetnek mit ad tovább. Azzal, hogy erre a másodlagos, valós elemre koncentrálnak, miközben elképzeleli magában a kívánt eseményt, eléri annak megvalósulását.

2. A hétjegyű számsor: **1084321**;

A kilencjegyű számsor: **194321054**.

3. Amikor ránéz az égre, tudja, hogy létezik a föld, amikor látja a földet, tud az égre is gondolni. Ha ön a föld alatt van, az ég fölött van. Ezek az egyszerű igazságok az örök béke forrásai. Egyesítse az eget a földdel, s látni fogja, hogy minden, ami a föld alatt van lehet a föld felett is. Emelkedjen fel lelkéhez, s megleli a feltámadtakat ott, ahol vannak. Vigyen a világba végtelenséget, s meglátja, hogy a világ végtelen. És amikor ezt meglátja, akkor meglátja az igaz Teremtőt, a jelen Teremtőjét, aki önnek mindazt adta, amije van, s ön úgy teremt, ahogyan Ő teremtett. Ő nagyon közel van önhöz. Ő a barátja és szereti önt. Csak ki kell nyújtania a kezét felé és teremteni, ahogyan Ő teremt. Ön az Ő teremtménye és maga a teremtő is. Csak a Teremtő - Alkotó tud alkotókat teremteni. Harmóniában kell lennie a Teremtőjével. Nyitottnak kell lennie felé, s minden megjelenésének, alkotásának öröknek kell lennie. Mindent, amit szeretne kijavítani, mindig ki tud javítani. Mindent, amit létre szeretne hozni, létre tud hozni ott, azon a helyen, ahol éppen van és akkor, amikor szeretné. A fejlődéshez az örökkévalóság áll rendelkezésére. Tetteihez az örökkévalóság megsokszorozódik a

Teremtő cselekedetei által. Ön az, akit a Teremtő önben meglátott, akit önben megteremtett. De az is ön, aki azt kívánja, hogy a Teremtő testesítse meg magát tetteiben, abban a végtelenben, amelyben ön látja magát. A Teremtő, aki önben van, az a Teremtő, aki együtt mozog önnel minden tetteiben. Forduljon Hozzá és harmóniára lel.

### 6. nap:

1. Az összpontosítás lényegét, amit ezen a napon megvalósít, így lehet megfogalmazni: a tudat struktúrájának megváltoztatása a koncentráció intenzitásával, távoli dolgok észlelése közben.

Ezt a módszert akkor hasznos alkalmazni, amikor azt szeretné, hogy a kívánt esemény egy meghatározott helyen történjen meg. Önnek csak összpontosítania kell tudatát pontosan arra a területre.

Ezt a módszert sikeresen lehet alkalmazni akkor is, ha nem szeretné, hogy valamilyen szituáció - ami kellemetlen az ön számára -, megtörténjen egy bizonyos helyen. Ebben az esetben szét kell osztania a negatív információt. A szétosztás azt jelenti, hogy „fókuszatlanít”, összpontosítása fókuszát eltereli az adott helyről. Ez az elengedés eredményezi azt, hogy a nemkívánatos esemény ne következzen be.

A kívánt esemény bekövetkezését a kiválasztott helyen el lehet érni úgy, hogy távoli elemekre összpontosítunk tudatunkban. Korábban már megvitattuk ezt az irányítási módszert. E módszer alkalmazásakor tudatának azokat az elemeit használja, amelyek távoli dolgok észleléséért felelősek. Így észlelhet távoli, valós, fizikai tárgyakat úgy, ahogyan általában látjuk szemünkkel, vagy szemlélhet gondolatban távoli elemeket. Mindkét esetben a tudat távoli elemeit alkalmazza. És amikor összekapcsolja a kívánt eseményt az adott hellyel, ahol szeretné, hogy az megtörténjen, akkor az ott meg is történik.

Így ennek a módszernek a lényege a következő: tudatának minél távolabbi részébe helyezi az információt, annál jobban fel lesz dolgozva, s a kívánt esemény annál tökéletesebben valósul meg. És a kívánt esemény a szükséges helyen történik meg.

A romboló erők ellen alkalmazható a fókuszatlanítás. Amikor fókuszát eltereli, a negatív információt annyira felhígítja, hogy már nem lesz érzékelhető, mintha ott sem lett volna.

2. A hétjegyű számsor: **1954837**;

A kilencjegyű számsor: **194321099**.

3. Még ha úgy is látjuk a világot, mintha megfordult volna, mindig tudnia kell, hogy bármennyire fordított, szétszórt vagy összesűrített a világ – ez a világ mindig is egységes, harmonikus és áldott.

Meg kell értenie, hogy Isten áldása mindig jelen van minden felfordult, nem egyértelmű vagy nem a világra jellemző állapotban. Ezt a harmóniát mindig elérheti, ha tudja, hogy mindig örök volt és örök lesz, és semmilyen struktúra, semmilyen

információ nem változtatja meg Isten akaratát.

### **7. nap:**

1. A hetedik napon tudatának legtávolabbi területeire kell koncentrálnia. A mindennapi életben akkor kerülünk kapcsolatba ilyen elemekkel, amikor távoli felhőket vagy tőlünk messze lévő tárgyakat, mondjuk fákat vagy annak leveleit nézzük.

Egy tárgy megjelenítéséhez, vagy valamilyen esemény megvalósításához nagy mennyiségű információ feldolgozása szükséges. A tudat legtávolabbi területei biztosítják leggyorsabban az információ feldolgozását. Így a tudat minél távolabbi területét alkalmazza, annál gyorsabban valósíthatja meg az információ feldolgozását.

E tények ismerete a következőképpen használható ebben a módszerben. Nézzen egy felhőt szemeivel, vagy lássa a felhőt gondolatban, és eközben tudatában építse fel a kívánt eseményt ezen a felhőn vagy éppen levélkén, ha távoli levelet néz.

Ebben az esetben a tudat legtávolabbi területét felhasználva gyorsan el lehet érni a kívánt eredményt, és az esemény harmonikus módon következik be, mivel a felhő nem tud rombolni, ahogy a levélke sem. Nem tudnak kárt okozni senkinek. Ennek eredményeként az esemény harmonikusan valósul meg.

2. A hétjegyű számsor: **1485321**;

A kilencjegyű számsor: **991843288**.

3. Látja, hogy a világ fejlődik az ön cselekedeteinek képében és állapotában, Isten akaratával megegyezően. Látja, hogy a világot teremtették, ezt mindenki elismeri, és amikor szeretné megváltoztatni a világot cselekedeteivel, hogy tettei egyetemes jóságot hozzanak, akkor az ön cselekedetei hatékonyabbak lesznek, egészsége megerősödik és általános jószág jön az életébe. Áldás mindenkinek, ennek a világnak s teremtményeinek, amely elvezeti önt Isten országába és elvezeti oda, ahol megkaphatja az univerzális és egyéni örök életet.

### **8. nap:**

1. Ezen a napon megtanul az események következményeire koncentrálni irányítani.

Képzeld el, hogy ül egy tóparton és egy rohanó motorcsónakot néz. Előtte a víz nyugodt, mögötte hullámok fodrozódnak. Ezek a hullámok a csónak mozgásának következményei.

Ha ránézünk a fán egy fejlődő levélre, tekinthetünk rá úgy, mint a fa létezésének következményére.

Felhők jelennek meg, s a földre hullnak az első esőcseppek. Az esőcseppekre tekinthetünk a felhő létezésének következményeként. Körülöttünk számtalan hasonló példát találunk. Bármilyen eseményt választhat, majd koncentrálni a következményeire. Egyidejűleg tudatosítsa a kívánt eseményt, és az meg is történik.

Ez a módszer nagyon hatásos. Meg lehet vele változtatni a múltbeli eseményeket is.

2. A hétjegyű számsor: **1543218**;

A kilencjegyű számsor: **984301267**.

3.Látja, hogy a 8-as szám végtelen vonala egyesíti magában azokat a világokat, melyekkel az elmúlt 7 napban már találkozott. És amikor a világa egyesül a többivel, akkor látni fogja, hogy a lelkében annyi boldogság rejlik, amennyire változatos a világ. Ha a világ minden részecskéjét a boldogság általános formájaként érzékeli, látni fogja, hogy a boldogság örök, csakúgy, mint a jólét, és ebben a közös boldogságban nyújtsa fel kezét, hogy fogadja az Isten által küldött áldást, amely az örökkévalóságba hív. Láss meg az örökkévalóságot ott, ahol van és lássa meg ott, ahol nincs.

Láss meg ott, ahol mindig is volt, és ott, ahol más szempontjából nem volt. Ön lesz a megteremtője. Amikor látta és megteremtette az örökkévalóságot, ön örökre örökkévaló lesz, minden világban és az örökkévalóságban. Ön a teremtő, Isten képében és alakjában, és az örökkévalóság is a saját képére és alakjára teremti önt. Örökkévalóságot teremtve megteremti önmagát. Saját magát megteremtve ön örökkévalóságot teremt, ugyanúgy, ahogyan az örökkévalóság más örökkévalóságot tud teremteni, ahogyan a Teremtő egyszerre mindenkit megteremtett.

### **9. nap:**

1.A hónap 9. napján a következő összpontosítási feladattal foglalkozzon: összpontosítson tudatának legtávolabbi elemeire a tudatának legközelebbi pontjain. Ez a koncentrációs módszer a gyakorlatban azt jelenti, hogy a tudat legtávolabbi részeit átviszi tudatának legközelebbi részeibe. Ennek az átvitelnek úgy kell megtörténnie, hogy tudatának legtávolabbi és legközelebbi elemeit úgy érzékelje, mintha azonosak lennének. Ez a technika biztosítja, hogy egységes impulzus bevitelével építhesse fel a világ bármely elemét. És amint ezt eléri, az irányítás szakértőjévé válik. Mert akkor már elegendő lesz lelkileg ráhangolódnia arra, hogy minden normális legyen, és minden normális lesz. Elég lesz egyszerűen kívánnia valamit, s minden pontosan úgy is lesz.

Az egységes impulzus, amelyről beszéltem, különös lelki állapotot eredményez. Ez az állapot nem kapcsolódik teljesen a gondolkodáshoz, mert anélkül is létre jöhet. Egyszerűen csak rá kell hangolódnia pl. a jószág vagy a harmónia megteremtésére.

Ezáltal az, hogy egyszerűen ráhangolódik erre a lelkiállapotra, az események kedvező kibontakozásához vezet.

Ki kell hangsúlyoznom, hogy ez a koncentrációs módszer az érzékelés egyik különleges formáját emeli ki. Az érzékelés az ön tudatában van, tudatának része. Az érzékelést oly módon strukturálja, melynek eredményeként úgy működik, ahogyan mondtam.

Az itt bemutatott koncentrációs módszer tudatunk használatán alapulva az események irányításának mélyebb rétegeit érinti.

2.A hétjegyű számsor: **1843210**;

A kilencjegyű számsor: **918921452**.

3. Amikor megérti, hogy a világ az univerzum szerves része, látni fogja, hogy minden, ami a természetben létezik, hogy mindenki, aki a természetben létezik, pl. növények, ember, állatok, minden molekula, ami még ki sem alakult vagy régen létezett, mindennek egységes alapja Isten, aki megmutatta a teremtés mechanizmusát. Amint meglátja, hogyan kell teremteni, bármit maga is megteremthet. Közelítse ezt meg saját énjén keresztül, saját énjének mélységén át, és meglátja, hogyan fejlődik az ön énje a világgal együtt, hogyan növekszik és alakul világgá. Ön a világ. Ön a valóság. Nézze ezt az egész világ szemével, nézzen mindenki szemével, nézzen a saját szemével, és meglátja, hogy az ön lelke a szeme. Nézze a lelkével a világot, és olyannak fogja látni, amilyen valójában. El tudja végezni a szükséges javításokat rajta, és meglátja a világot olyannak, amilyennek lennie kell az örökkévalóság eléréséhez. Mindig tudni fogja az utat, amikor önmagából, önmagában és önmagán kívül tekint a világra.

### **10. nap:**

1. Ezen a napon olyan feladattal gyakorolja az összpontosítást, melynek a lényege így fogalmazható meg: koncentráljon egyidejűleg az összes valós tárgyra, amit tekintetével fel tud ölelni egyszerre, egyetlen impulzussal.

Hangolódjon rá, hogy az érzékeléssel elérhető tárgyakat egyetlen egy pillanatban, egyszerre érzékelje. Tulajdonképpen egy pillanat alatt kell egyszerre észlelni és érzékelni minden külső tárgyat. Természetesen, kezdetben az összes tárgyról csak részleges információt szerezhet észlelésükkor. Ezt nyugodtan el lehet fogadni. E tevékenység célja, hogy az összes tárgyat teljes mértékben észlelje. Idővel meg fogja szerezni ezt a képességet.

Mindazonáltal az önt körülvevő tárgyak pillanatnyi észlelésekor már kezdetben is fog kapni mindegyikről valamilyen információt. Például legalább egy érzést, hogy egy tárgy valahol van, hogy létezik.

Általánosságban elmondhatjuk: ahhoz, hogy információt szerezzen egy tárgyról, elegendő találnia egy összpontosítási pontot és ráhangolódni. Így bármilyen tárgyat képes lesz érzékelni. Hozzá tud férni az irányítás minden területéhez. Mivel ezzel a koncentrációs módszerrel megtanul egyszerre nagy mennyiségű tárgyat érzékelni, ez a gyakorlat azonnal lehetővé teszi az ön számára nagy mennyiségű információ irányítását.

Bemutatom egy konkrét példán keresztül, mi ennek a gyakorlatnak az eredménye. Tétélezzük fel, hogy van ön előtt egy számítógép. Pusztán a külsejére pillantva ön már tudja, hogyan kell használni és mit lehet elérni elvileg a számítógép használatával.

A bemutatott összpontosítási módszer segítségével ön bármely tárgyról információt szerezhet, mert ezzel a gyakorlattal megtanulja, hogyan lehet bármilyen tárggyal kapcsolatos információt irányítani. Emellett az irányítás elérése lehet logikus és lehet feltétlen, lelki alapú is.

Tehát az első számú gyakorlatokkal a hónap első 10 napjára adtam önnek

összpontosítási feladatokat. Elvileg a hónap végéig már önmaga is ki tudna találni további koncentrációs gyakorlatokat. Ezt ok-okozati kapcsolat alapján lehetne megtenni az információ területén. A már megtanultakat tovább tudná fejleszteni az alapvető irányítás szemszögéből tekintve a munkára. Mindazonáltal folytatom az összpontosítási gyakorlatok leírását, de most már lényegesen rövidebben.

2. A hétjegyű számsor: **1854312**;

A kilencjegyű számsor: **894153210**.

3. A két szám, az egyes és az új szám, a nulla egyesítése vezetett oda, hogy a világot először látta úgy, mintha a nulla már jelen lett volna az egyes számban. Amikor az egyesre néz, és a nulla mellérakásával tízre növeli azt, azzal cselekvést hajt végre. Így amikor ezen az elven cselekszik, tetteinek harmonikusnak kell lenniük. Észre kell vennie, hogy minden cselekedete lényegesen meg tudja növelni megnyilvánulásait, mind mennyiségileg, mind minőségileg. Ön a világ megnyilvánulása. Harmonizálja azzal, ami lát. Figyelje magát és gondolatait. Önnek ott kell lennie, ahol van, és ott kell lennie, ahol nincs. Ott kell lennie mindenütt, mivel ön az alkotó és a teremtő. Az ön harmóniájának örökkévalósághoz kell vezetnie.

A feltámadás az örökkévalóság egyik eleme.

A halhatatlanság is az örökkévalóság eleme. Meg kell találnia az igazi örökkévalóságot, ahol a halhatatlanság és a feltámadás csak egyedi esetei az örökkévalóságnak. Minden megteremtőjének kell lennie. Meg kell értenie és pontos képet kell alkotnia arról, hogy mi következik a feltámadás és a halhatatlanság, az igazi halhatatlanság után. Az igazi halhatatlanság hozza létre az örökkévalóság következő szintjét, a világ következő szintjét és a személyiség következő szintjét. Erre mindig készen kell állnia és mindig tudnia kell, hogy más feladatok, az örökkévalóság feladatai, amelyek ön előtt születtek és amelyeket maga elé állít, új világokat szülnek, melyeket a tudatában hoz létre. És ugyanúgy, ahogy az egyes és a nulla tízzel egyenlő, úgy ez a világ az, amit birtokolni fog akkor, amikor örökkévaló lesz. A halhatatlansága már önben rejlik. Ön már halhatatlan és örök, csak rá kell ébrednie. Jusson el erre a szintre racionális cselekvés útján, mint amilyen az egyes és a nulla egyesítése, és eléri a halhatatlanságot minden egyes cselekvésében, minden egyes megnyilvánulásában, minden egyes lépésében.

### **11. nap:**

1. A tizenegyedik napon olyan jelenségekre koncentráljon, amelyekben az állatok és az ember kölcsönhatása jelenik meg, például, az otthonában önnel élő kutya, macska, vagy valamilyen madár, mondjuk papagáj és az ön közötti kölcsönhatás. Gondolkodjon el, milyen mélyebb jelentése van ennek a kölcsönhatásnak, ezeknek a kapcsolatoknak, a kommunikációnak – a mi szempontunkból és az ő szempontjukból.

Azáltal, hogy felismeri a kölcsönhatás más résztvevőinek észlelését, gondolkodását,

betekintést nyer a valóság irányítási struktúrájába.

2.A hétjegyű számsor: **1852348**;

A kilencjegyű számsor: **561432001**.

3.Ahogy az egyes számot a tízszeresére tudta növelni azáltal, hogy egy kerek számot, a nullát hozzátette, ugyan úgy megkaphatja a következő számot is, kiegészítve az egyest az egyes számmal. A 11-es szám annak a világnak a megtestesítése, amely önben van és amelyet mindenki lát. Ön az a személy, aki mindig mindenki számára látható, és akinek a harmonikus tapasztalataiból mindenki kaphat, azokból, amelyeket saját fejlődése során szerzett. Ossa meg másokkal a tapasztalatait és örök életre lel.

### **12. nap:**

1.Ezen a napon azokra a jelenségekre összpontosítson, amelyek esetében felmerülhet az egész megteremtésének a kérdése. Például, ha egy liba vagy egy hattyú elhullajt egy tollat, ebben az esetben arra kell koncentrálnia, hogy mit lehetne tenni annak érdekében, hogy ez a toll visszakerüljön a helyére. Hogy lehetne ezt megcsinálni? Vagyis igyekezzen azt megérteni, hogyan lehetne megteremteni vagy visszaállítani az egységes egészet.

Vagy lássunk egy másik példát: a fáról lehullott levél. Hogyan kell elérni azt, hogy a levél visszakerüljön a helyére és a fa a levéllel együtt az eredeti állapotában jelenjen meg?

Ebben a gyakorlatban arra összpontosítunk, hogy a valóság különálló elemeit összegyűjtsük, annak érdekében, hogy olyan teljes egészet alkossunk, mint amilyen a normális állapotában. A koncentráció gyakorlása segíti az események irányítását.

Ebben az összpontosítási gyakorlatban, ahogyan sok másiban is, saját maga is lehet az összpontosítás tárgya. Bármely szervét helyre tudja állítani. Egyszer hozzám fordult tanácsért egy asszony, akinek kioperálták a méhét. Biztosan megérti, mennyire fontos ez egy nő számára. Én ugyanazokat az elveket és módszereket alkalmaztam, amelyeket most már ön is ismer, és most ennek az asszonynak ismét van teljesen egészséges méhe.

2.A hétjegyű számsor: **1854321**;

A kilencjegyű számsor: **485321489**.

3.Egyesüljön a világgal a burok alatt, úgy, ahogyan saját cselekedeteiben érzékeli a világot, és meglátja, hogy cselekedetei jelentik a világ lényegét, mely mindig, mindenhol harmóniában van önnel.

Meg fogja látja, hogy Isten, aki áldását küldte, szeretne önnel egyesülni. Ott kell egységet találnunk, ahol az Isten fejlődik. A fejlődésben rejlik az Istennel való egyesülés lehetősége.

Mozgásának minden pillanatában az isteni, igazi, teremtő fejlődésben jelenik meg az egység. Ön az örökkévalóság felé mozog, fejlődik és egyesülése a Teremtővel örökké fog tartani az örök fejlődése során. Az élet örökkévalósága - ez az igazi egyesülés a

Teremtővel.

### **13. nap:**

1. A hónap tizenharmadik napján osszpontosítson a valóság bármely tárgyának egyedi elemeire.

Tételezzük fel, hogy lát valamilyen tárgyat. Ez lehet pl. teherautó vagy pálma, vagy egy kő. Lényegtelen, hogy milyen ez a tárgy. Az a fontos, hogy a kiválasztott tárgyról tudatosan válasszon le valamilyen részletet, részt. A teherautót például el lehet képzelni úgy, hogy több különálló részből áll.

Hadd emlékeztessenem, hogy ezt minden alakzattal meg lehet tenni, ami nem emberi alakzat. Emberrel ezt nem szabad megtenni, az emberekre mindig egészséknél kell tekinteni. Ez szabály.

Ha a kiválasztott tárgy nem ember, hanem valami más, mondjuk egy teherautó, akkor el tudja képzelni, hogy több, különböző részből áll.

Tehát az a feladata, hogy megtalálja a különálló részek között fennálló kapcsolatokat. Amikor megtalálja ezeket a kapcsolatokat, és egyidejűleg tudatosítja magában a kívánt eseményt - pl. valakinek a gyógyulását vagy a látnoki képesség megszerzését-, akkor eléri a kívánt esemény megvalósulását.

Ily módon tökéletesítheti az irányítási képességét.

2. A hétjegyű számsor: **1538448**;

A kilencjegyű számsor: **154321915**.

3. Meg fogja látni azokat az alakokat, akik megteremtették a világot ön előtt. Meg fogja látni azokat a mechanizmusokat, amelyek megteremtették a világot ön előtt. Meg fogja látni a világot, ami ön előtt volt. Meg fogja érezni, hogy mindig is létezett. Ezt az érzést vigye el azoknak az alakoknak, s teremtse meg ezzel az érzéssel ezeket a mechanizmusokat. Meg fogja látni, hogy körülöttünk minden, akár mesterségesen állították elő, akár a természet alkotta, mind a Teremtő műve. A Teremtő megtestesítette önt mindabban, amit lát. Ez a megtestesítés az a világ, amit teremtünk. Bármilyen technikát találhat, spirituálist, intellektuálist, technológiai vagy amelyet csak akar, de mindenképpen olyan legyen, ami az alkotó fejlődést célozza meg. Tekintse meg ezt a fejlődést, amely mindenhol érvényes, a valóság bármely elemére és bármilyen tárgy információjára, és meg fogja látni a lényegét - ami az ön lelke, személyisége és a Teremtője. A Teremtő egyénisége és minden, amit teremtett, képezik a világ harmóniájának alapját, amely mindenki számára elérhető, mindig jelen van és mindenhol érthető. A Teremtő, aki önt egyediként megteremtette, egyszerre teremtett mindenkit. Ugyanígy teremtse ön is a világot egyszerre egyedileg és mindenki számára, minden időre és térre.

### **14. nap:**

1. Ezen a napon koncentráljon az önt körülvevő tárgyak mozgására. Figyelje őket és



tegye fel magának a kérdést: miért mozog a felhő? Miért esik az eső? Miért tudnak repülni a madarak? És egyáltalán, miért történik mindez? Próbálja megtalálni minden esemény értelmét.

Amikor ily módon összpontosít, tudatosítsa magában a kívánt eseményt is, és akkor képes lesz előidézni annak megvalósulását. Ezzel egyidejűleg az irányítási képessége is fejlődik.

2.A hétjegyű számsor: **5831421**;

A kilencjegyű számsor: **999888776**.

3.Ezen a napon úgy kell látnia saját kezét, mint az élet fényét sugárzó kezét. Ezen a napon meg kell látnia saját ujjait, melyek visszatükrözik kezei fényét. Ezen a napon lássa meg saját testét, amely a Teremtő fényével ragyog, a szeretet, a jóság és az egészség tiszta fényével - mindenkire, az örök életre vonatkozó tanításaim tiszta fényével. Ezen a napon megtapasztalhatja az örök életről szóló tanításomat, és gondolatban hozzám fordulhat. Fordulhat hozzám bármely más napon és állapotban is, és mindig kérheti tőlem, amit meg szeretne kapni az örök élet és az egyetemes teremtés eléréséhez. Forduljon hozzám és segítséget kap. Saját magához is fordulhat, és önállóan megtudhatja, hogy mit kapott tőlem. Megláthatja ezt a tudást és alkalmazhatja, és megmutathatja másoknak. Ezen a napon harmóniába kerülhet velem, ugyan úgy, mint minden eddigi és ezt követő napon. És azokon a napokon, amikor az időt már nem térben és időben mérik, akkor is mindig fordulhat hozzám, kérhet segítséget, beszélgetést, kérhet egy eseményt, vagy egyszerűen fordulhat hozzám csak azért, hogy megszólítson. Ön ugyanolyan szabad, mint mindig is volt. Legyen ez az ön törvénye, terjessze másoknak is, és örök életet kap ott, ahol én vagyok. És örök életet kap ott, ahol ön van. És örök életet kap ott, ahol mindenki van. És örökkévalóságot kap ott, ahol minden van. Ez az elv mindig hiteles és igaz lesz mindenkire, mert már most hiteles és igaz mindenkire, és ön már az örökkévalóságban lesz, mert ön már maga az örökkévalóság.

### **15. nap:**

1.A hónap második napján jobb keze kis ujjára összpontosított. A tizenötödik napon egy másik testrészére koncentrálni végezheti a gyakorlatot, pl. Egy másik ujjra vagy egy körömre, vagy bármi másra, amit választ. Az összpontosítást minden más tekintetben ugyanúgy kell végeznie, ahogyan a második napon elmagyaráztam.

2.A hétjegyű számsor: **7788001**;

A kilencjegyű számsor: **532145891**.

3.Ezen a tizenötödik napon érezheti Isten áldását, amit az egyetemes tudatnak küldött, amely hálás Istennek a megteremtéséért. Hálás minden megteremtett eleméért, annak a képességének a megteremtéséért, hogy újra tudja teremteni az univerzumot, mivel Isten mindenhol jelen van Ezen az elven érezni fogja a növények és az állatok háláját ön

íránt, és az emberek háláját és szeretetét. Látni fogja, hogy szereti őket. A szeretet felemelő, jótékony hatású és mindent átható. A közös szeretet mindenki számára elérhető és mindenkit elér, ez maga a Teremtő, amely önben testesíti meg a világot. Ön a Teremtő szeretetének megtestesítője, mert Ő a szeretet ön felé. Ön eredendően megkapta a Teremtő ajándékát, s ön a teremtő, mert önt Isten teremtette, az örök, a mindent átfogó, az isteni teremtő. Menjen oda, ahol Ő van, mert Ő mindenhol jelen van. Menjen oda, ahol hívja önt, Ő mindenhol hívja önt. Ő ott van, ahol ön, Ő mindenütt ott van, ahol ön. Ön benne van a Teremtő mozgásában, és Ő az ön örökkévalóságának megtestesítője. Menjen oda, ahol a Teremtő gondviselése van. Ő teremtette az egyetemes fejlődés örök világát, s látni fogja, hogy a világot örökkévalónak teremtette, és hogy a világ testesíti meg azt, ami Önben örök. Ön a teremtő, aki örök időkre alkot. A Teremtő önt is örökkévalónak teremtette, amikor az örök világot megteremtette.

### 16. nap:

1. Ezen a napon a külső valóság olyan elemeire összpontosítson, amelyekkel teste érintkezik.

Mi, oroszok, már gyermekkorunktól fogva ismerjük e csodálatos mondást: „A nap, a levegő, a víz - az ember legjobb barátai” Ezzel a koncentrációval próbálja felfedezni, milyen kapcsolatban állunk ezekkel a barátainkkal.

Koncentráljon a melegre, amelyet a napsugarak sugároznak önre. Érezze érintésüket és érezze a meleget, amit adnak..

Érezze a könnyű szellőt, ami meglegyinti. Érezze, ahogy fúj. Érezhet akár erős szellőkéseket is, lehet teljes szélségszél is. Ha ezek mellett nagyon meleg is van, és magas a páratartalom, akkor érezheti az arcán a meleget, a levegőt, a nedvességet is..

Érezheti a víz frissítő hatását, amikor mosakodik, zuhanyozik vagy úszik.

Ezeket az összpontosítási gyakorlatokat lehet télen, hideg időben is végezni, mert az arca mindig fedetlen. Amikor meleg az idő, különösen nyáron, a strandon az egész teste élvezheti az érintkezést a nappal, a levegővel, a vízzel. Ki lehet kiegészíteni ezt a földdel való kapcsolattal is.

Ezek a gyakorlatok nagyon fontosak, mivel rajtuk keresztül tudatosan kölcsönhatásba lép az elemekkel.

Természetesen végezheti ezt a gyakorlatot minden nap. Ha az összpontosítás során tudatosítja magában a kívánt eseményt, akkor eléri annak megvalósulását.

2. A hétjegyű számsor: **1843212**;

A kilencjegyű számsor: **123567091**.

3. Érezze a harmóniát ott, ahol van, mivel mindig, mindenhol jelen van. Ez a Teremtő harmóniája. Érezze a harmóniát ott, ahol van és ahol lesz. Ez az Ön fejlődésének harmóniája. Érezze a harmóniát ott, ahol van, ahol volt és ahol lesz, és ott, ahol nem volt, ahol nincs és ott is, ahol mindig lesz. Ez a változás harmóniája. Ez az átalakulás

harmóniája. Ez az örök élet felé történő átalakulás. Közeledjen önmagához mindenhol, és érezze a harmóniát mindenhol. Látni fogja, hogy az öröm és a szeretet hullámai hogyan terjednek szét az ön harmóniájából. Látni fogja, hogy ön örökre harmonikussá teszi a világot, örök, stabil állapotban. Ön az örök élet és örök hit harcosa, már Isten örök áldásával.

### **17. nap:**

1. A hónap tizenhetedik napján koncentráljon a külvilág olyan valós elemeire, amelyek ön szerint mindig körül veszik. Ez a tér, ami körülveszi, a nap, a hold, az ismerős csillagképek és általában minden, amiről úgy gondolja, mindig létezik. Mint mindig, összpontosítson ezek közül valamelyik elemre és egyidejűleg tudatosítsa a kívánt eseményt, hogy megvalósítsa.

2. A hétjegyű számsor: **1045421**;

A kilencjegyű számsor: **891000111**.

3. Mindent látó tekintettel nézze meg minden és mindenki feltámadását. Meg fogja látni, hogy a világ újraépítése ez a valóság, amelyben él. Érezni fogja, hogy az örök világban van. Menjen tovább ezen az úton, és meg fogja látni azt az utat, amely hívja önt. Menjen végig ezen az úton, és meg fogja látni a Teremtőt, amely örök, és élvezni fogja az örökkévalóságát. Ez az öröm az örök lét és az örök Teremtő, aki önt teremtette, akinek határtalan a szeretete, s őszinte az egyszerűsége. Ő egyszerű és átlátható, pontosan olyan, ahogyan korábban elképzelte magának, amikor rá gondolt. Ugyanolyan jószágos és konstruktív, amilyenek korábban ismerte. Ő az ön Teremtője, Ő mutat önnek utat. Menjen az Ő útján, mivel az Ő útja az öné is.

### **18. nap:**

1. Ezen a napon koncentráljon mozdulatlan tárgyakra. Ez lehet egy épület, egy asztal vagy egy fa. Válasszon, amit szeretne. Ezután találja meg a kiválasztott tárgy egyedi lényegét, a jelentését. A jelentését az ön számára - értse meg, hogy mit jelent önnek ez a tárgy. Erről szól ez az összpontosítás.

A továbbiakban a gyakorlatok leírásakor már nem fogom hozzátenni, hogy az összpontosításkor egyidejűleg tudatosítania kell a kívánt eseményt, annak érdekében, hogy irányítani tudja. A továbbiakban a gyakorlat során ezt mindig tegye meg.

2. A hétjegyű számsor: **1854212**;

A kilencjegyű számsor: **185321945**.

3. Ön oda megy, ahol emberek vannak. Oda megy, ahol események vannak. Ott dolgozik, ahol ellenállás van. S amikor erre rájön, az ellenállás átlátható lesz, veszt az erejéből és ön meglátja az örök világot, akkor is, ha ellenállásba ütközik. Menjen és legyen akárhol, ahol szeretne. Bárhol lehet. Át tudja ölelni az egész jóléti világot, így küzdhet az ellenállással az örök életért, s az ellenállás megtörik. Látni fogja az örök élet fényét, és akkor fogadja ezt a fényt. És ez így lesz mindig, mindörökké.

### **19. nap:**

1. A tizenkilencedik napon összpontosítson a külvilág olyan jelenségeire, amelyek először egységes egészként léteznek, majd idővel különálló elemekből álló csoporttá alakulnak át.

Ilyen jelenség például a felhő, amely átalakul esőcseppekké, vagy egy másik példa a fa koronája, ami átalakul különálló, lehulló levelekké.

E koncentráció alatt hasonló jelenségeken keresztül próbálja megtalálni azokat a törvényeket, amelyek alapján ezek a fejlemények nem kerülhetők el. E törvények felfedezése a mostani koncentráció lényege.

2. A hétjegyű számsor: **1254312**;

A kilencjegyű számsor: **158431985**.

3. A lélek harca azért, hogy a világban megtalálja saját helyét - csakúgy, mint lelkének harca a Teremtő megtestesítéséért-, oda vezet, hogy az ön intellektusa és elméje kontroll alá kerül. Az ön tudata egyetemes és része az egyetemes tudatnak. Ön azzá válik, aki valójában. Az ön örökkévalósága megjelenik a gondolataiban, a gondolatai örökkévalóvá válnak, s gondolatai a világot örökkévalóvá teszik. Ön ott lesz, ahol van, és ott is lesz, ahol nincs, és ön örökké létezni fog, bár a világ időszakokból áll, és ott, ahol ön lesz, ez az időszak lesz a világ az ön számára, és a tér egyesül az örökkévalósággal, az idő megszűnik, s ön mozgásban lesz, az örök időben lesz, és megérzi az örök időt, s ez az örök idő eljön önhöz. Idejének minden pillanata örök. Érezze az örökkévalóságot minden pillanatban, s látni fogja, hogy már a birtokában van.

### **20. nap:**

1. Ezen a napon a tudat távoli részeire összpontosítunk. Az ön feladata az, hogy segítsen más embereknek.

Képzelve el, hogy meg kell valamit magyaráznia egy másik embernek, elmagyarázni valamit, amit ő nem tud vagy nem ért. Valójában mi már tudjuk, hogy a valóságban minden ember rendelkezik minden ismerettel, a lelkünkben már a kezdetektől minden benne van. Így az ön feladata az, hogy segítsen neki a már benne lévő információ megértésében. Egyébként a lelkében már benne rejlő tudás megértése összekapcsolódik az igazi megértéssel.

Az embereket ráébreszteni arra, hogy észrevegyék: a szükséges információ már a lelkükben van, a tudatuk távoli részein keresztül a legegyszerűbb. És ezt a legegyszerűbben saját tudatának távoli részein keresztül lehet megvalósítani.

E gyakorlatok végzése közben ön már aktívan részt vesz a megmentési programban. Ezzel kapcsolatban hadd pontosítsam, hogy minek kell alapvetően benne lennie a koncentrációjában. Az összpontosításának olyannak kell lennie, hogy az ön által létrehozott irányításnak mindenki számára azonnal pozitív eredménye legyen, hogy mindenki számára egyszerre biztosítsa az események kedvező alakulását, függetlenül

attól, hogy a többi ember éppen hol van helyileg. Az emberek fizikailag lehetnek nagy távolságra öntől, akkor is megkapják a segítségét.

Röviden ezt a gyakorlatot nevezhetjük úgy, hogy az összpontosítás a közös sikerre. Ez arra utal, hogy az ön munkájának köszönhetően a konkrét helyzetek minden ember számára kedvezően alakulnak majd. Ha szeretné - különösen először, az elején-, ezen a napon ki lehet egészíteni a gyakorlatokat még eggyel. Összpontosítson olyan távoli tárgyakra, mint a nap, a bolygók, a csillagok vagy csillagképek. Nem kell, hogy a szemével lássa őket. Az ön feladata az, hogy megértse, mit jelentenek ezek a tárgyak önmagukban, az információ szempontjából.

2.A hétjegyű számsor: **1538416**;

A kilencjegyű számsor: **891543219**.

3.Tekintse meg a világot tudatának legmagasabb pontjából, a lelke legmélyebb pontjából, az általános jólét iránti legmélyebb szenvedéllyel. Nézzen a világra úgy, mintha még mindig teremtenék, és teremtsen olyanná, mint amilyen most. Ám miközben ilyenné teremti a világot, változtassa meg a világ állapotát - hibáival együtt, úgy, hogy jobb irányba tartson, a teremtés és az örök élet irányába. Meg fogja látni, hogy a hibák nem hibák, hanem a világ téves értelmezése. Értse a világot helyesen, ahogyan a Teremtő adta önnek, és meglátja, hogy a Teremtő mindenhol jelen van, a helyes út mindenhol megtalálható, csak egy lépést kell tenni felé. Csak ne tagadjuk meg a helyes utat, örökké azon menjen, s látni fogja, hogy a világ átalakult. Látni fogja, hogy ön az univerzum, a Teremtő elégedett magával, hogy ön a Teremtő és képes teremteni bárhol, bármikor, örökké. Ön a Teremtő segítője és mindenki másé is. Ön, mint maga a Teremtő, teremtőket teremt, és eljut arra a pontra, ahol mindenki egységben van. És ez a mindenkit egyesítő pont az ön lelke. Tekintsen rá és meglátja az élet fényét. Ezt a fényt a lelke teremti. Lelkének fénye az, ami hívja önt a magasba, a messzeségbe. Lelkének fénye maga a világ. Ön látja a világot, mert lelke látja azt. Látja lelkét, mert vannak lelki szemei. Tekintse meg magát minden oldalról, és látni fogja teljes egységét a világgal, a mindig és mindenhol létező egész világgal. Az ön gondolata a világ gondolata is. Az ön tudása a világ tudása is. Ossza meg tudását az életről, sugározza szét lelkének fényét, és meg fogja látni az örök életet, abban az állapotban, amelyben van. Meglátja, hogy az örök élet régóta önnél van, mindig is ott van, mindig ott volt, mindig ott lesz. Ön saját maga az örök élet.

### **21. nap:**

1. A hónap huszonegyedik napján olyan számsorokra összpontosítson, amelyekben a számok fordított sorrendben következnek.

Például: 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10. A sorozatban használt számok 1 és 31 közé essenek (ez a hónap maximális napjainak száma). Így 31 szám áll a rendelkezésére. A számsorhoz használt számok kiválasztásakor hagyatkozzon belső megérzésére.

2.A hétjegyű számsor: **8153517**;

A kilencjegyű számsor: **589148542**.

3.Nézzze meg, hogyan folyik le a patak a hegyekről. Nézzze meg, hogyan olvad a hó. Miután megnézte szemével, nézzze meg lelki szemeivel is ezeket a képeket. Látni fogja, hogy gondolatai és a szemével látottak között nincs különbség. Látni fogja, hogy tudata és teste között nincs különbség. És látni fogja, hogyan építi tudata a testét. Ne feledkezzen meg erről a tudásról, vigye tovább az egyik pillanatról a másikra, adja át másoknak, teremtsen örökkévalóságot a pillanatból. Örökké úgy építse magát, erőfeszítés nélkül, mintha élt volna korábban - s ez az örök építkezés az örök élet. Építsen fel maga körül más tárgyakat ezen az elven, építsen világokat. Teremtsen örömet és vessen búzát, teremtsen kenyeret, adjon szerszámokat és gépeket, de úgy, hogy a gépek ártalmatlanok legyenek, ne romboló hatásúak, s látni fogja, hogy ebben a világban él, látni fogja, hogy feltárul ön előtt, és a gépben megnyilvánul Isten és az ön tudata. Állítsa meg a gépet, ha az veszélyes. Építse fel a testet, ha az beteg. Támassza fel, ha valaki elhunyt, ne engedje, hogy más is meghaljon. Ön alkot, ön a Teremtő. Menjen és alkosson, s haladjon előre harmóniában az egész világgal, harmóniában mindenkivel, aki megteremtett, harmóniában mindennel, ami valaha teremtve lesz a világ végtelenségében, és harmóniában saját magával.

## **22. nap:**

1.Ezen a napon a valóság olyan elemeire kell összpontosítania, amelyekre végtelen újratermelődés jellemző. Erre konkrét példa az örökkévalóság vagy a végtelen tér fogalma.

Ismét emlékeztetem, hogy amikor mondjuk az örökkévalóságról elmélkedik, tudatában egyidejűleg fel kell építenie a kívánt eseményt is.

2.A hétjegyű számsor: **8153485**;

A kilencjegyű számsor: **198516789**.

3.Az ön lelke, ez a megteremtett struktúra egyben újrateremthető struktúra is. Figyelje meg, hogyan teremtődik lelke és hogyan épül fel újra. Az újraépítés eredménye az ön lelke, tárja ki világát, és nézzze meg, hogy lelkében a Teremtő hol épült fel újra, figyelje meg az újraépülés mechanizmusát, és meg fogja látni a szeretetet. A szeretet az, ami a világra fényt hoz. A szeretet az, amire a világ épül. A szeretet az, ami mindig létezett, s a kezdetektől jelen van. Nézzze meg, kit teremtett szeretetet, és meg fogja látni önmagát. Az ön szeretete – ez ön, a szeretet birtokosa. Építsen szeretettel, jósággal, az egyetemes élet és az egyetemes boldogság hatalmas örömeivel, és akkor meglátja azt az örömet, amelyet ön körül mindenki lát. Vegye észre a környezetében lévő örömet, és a szíve megtelik boldogsággal. Legyen boldogságban és harmóniában, s ez a boldogság elhozza az örökkévalóságot. Nézzzen az örök szemével, az örök testével, nézzzen örök látásával rokonaira, és ajándékozzon nekik örökkévalóságot. Saját örökkévalóságán át

nézze az egész világot, a környezetében lévőket, és ajándékozza nekik az örökkévalóságot. A világ virágba borul, és olyan virág lesz, ami örökké virágozni fog. Ez a virág lesz az ön világa, és mindenki világa is. És ön élni fog, és boldogsága végtelen lesz.

### 23. nap:

1. A hónap huszonharmadik napján a valóság elemeinek fejlődésére kell összpontosítania, mely az isteni feladatok megvalósítása irányába tart.

2. A hétjegyű számsor: **8154574**;

A kilencjegyű számsor: **581974321**.

3. Nézzon a világra, mit kellene tenni benne, nézze meg saját háztartási teendőit, lássa meg érzéseit és tünődjön el rajtuk. Figyelje meg, hogy érzései milyen kapcsolatban vannak az eseményekkel. Miért tekint a jövőbe, miért érez valahogy, miért így alakulnak az ön dolgai és nem másként? Miért nem létezhet a „másként” szó a világban? Mert a világ egységes és sokszínű saját egységében. Miért utal az „egyetlen” szó a sokféleségre? Érezze a jelenségek természetét saját konkrét esetében. Nézze meg minden oldalról. Nézze meg saját szervezetét, és építse újra egy lelki pillanattal. Nézze meg tudatát, és tegye olyanná, mely minden kérdését megválaszolja. Nézze meg lelkét, és vegye észre, hogy már régóta minden ott van.

### 24. nap:

1. Ezen a napon a koncentráció során az emberi formából kell létrehozni egy másik tárgyat, például videokazettát, golyóstollat, növényt. Meg kell látnia, hogy az ember mely eleméből születik mondjuk, egy videokazetta, vagyis hogyan kell felfogni az ember alakját ahhoz, hogy videokazettát hozzunk létre belőle.

2. A hétjegyű számsor: **5184325**;

A kilencjegyű számsor: **189543210**.

3. Ön látta a valóságot a maga valóságában. Elérkezett ahhoz a valóságához, amely valójában önmaga. Nézze végig a napokat az elsőtől a huszonnegyedikig, és meglátja, hogy az ön szeretete végtelen. Nézzon a világra, ahogy szeretettel néz. Nézze meg azt az érzést, ahogyan építi, nézzon rá örök alkotásként, s elérkezik a szeretethez, s vele együtt az örökkévalósághoz. Megérkezik hozzá örökre, és mindörökké vele marad. A Teremtő, az ön Istene szerető lénynek teremtette. Ön Isten teremtése és ön szeret. A szeretet maga az élet, és az élet a szeretet. Árasszon szeretetet bárhol is van, adjon szeretetet azokon a helyeken, amiket ön határoz meg és az előre elrendeltek is. A szeretetet lehet, hogy nem lehet szavakba önteni vagy érzésekben kifejezni, de ott, ahol teremt, a tetteiben rejlik a szeretet.

### 25. nap:

1. A hónap 25. napján bármilyen tárgyakra összpontosíthat, tetszése szerint, csak az a fontos, hogy több különböző koncentrációt végezzen, hogy lehessen csoportokat alkotni belőlük. Elemzést követően csoportosítsa a különböző tárgyakat, amelyekre

koncentrált, valamilyen tetszőleges tulajdonságuk alapján. Például, a magnót és a kazettát lehet egy csoportba tenni, mert kiegészítik egymást, rendeltetészerű használatuk során. A magnó és a rádió kerülhet egy csoportba, ha elektronikai eszközként tekintünk rájuk. Tehetünk egy csoportba ugyanolyan típusú tárgyakat, mondjuk két különböző könyvet. Ugyanakkor, ha ezeket a könyveket tartalmuk, témájuk szerint rendezzük, akkor kerülhetnek külön csoportokba, ha a csoportosítás alapját a téma szerint határozzuk meg. Mint látja, itt teljes alkotási szabadsággal rendelkezik.

Megteheti azt is, hogy otthon leül, körülnéz és az önt körülvevő tárgyakat használja a koncentrációhoz.

2.A hétjegyű számsor: **1890000**;

A kilencjegyű számsor: **012459999**.

3.Gondoljon magában önmagára. Fogadja az önmagáról szóló gondolatokat önmaga visszatükröződéseként. Lássa magát úgy, ahogy mindenki mást lát. Lássa önmagát úgy, mintha faágat látna, mintha a növények levelét, a reggeli harmatot vagy az ablakpárkányon lévő havat látná. Meg fogja látni, ami ön előtt örök. Meg fogja látni, hogy ön örök.

## 26. nap:

1. Ezen a napon megtanulja, hogy egyszerre lássa az egészet és a részeket, az általánost és az egyedit.

Tételezzük fel, hogy van ön előtt egy tehéncsorda. Ön látja az egész csordát, ugyanakkor tud összpontosítani valamelyik tehénre is, s megérteni, hogyan él, hogy mit gondol, hogyan fog fejlődni. Vagy ránézhet egy hangyabolyra, s egyidejűleg egy hangyára is.

E koncentráció segítségével meg kell értenie, hogyan lehet a gyakorlatban egy pillantással azonnal meglátni az egészet és a részeit, az általánost és az egyedit is. Ez a gyakorlat segít abban, hogy elsajátítsa ezt a képességet. Egy szempillantás alatt rögtön látni fogja az általánost és az egyedit.

2.A hétjegyű számsor: **1584321**;

A kilencjegyű számsor: **485617891**.

3.Vegye figyelembe, hogy ön örökké fejlődik. Lássa meg, hogy az ön fejlődése folyamatos. Foglalkozzon azzal, ami örök, mivel minden mozgás örök, és minden tárgy az örökkévalóságot testesíti meg. Minden ember az, és minden lélek örökkévalóságok sokasága. Haladjon az egységes örökkévalóságtól a sokféle örökkévalóság felé, s látni fogja, hogy örökkévalóság mindenki számára csak egy van. Ezen keresztül jusson el saját lelke megértéséhez, s látni fogja, hogy ön a teremtője annak, amire szüksége van. Alkalmazza ezt minden tárgy megteremtésekor, és meglátja, hogy minden tárgyat ön teremt. Alkalmazza ezt a tudást a saját testének megteremtéséhez, és megéri, hogy a



teste bármikor képes regenerálódni. Alkalmazza ezt mások egészségére vonatkoztatva, és az ő gyógyításukkal saját magának szerez tapasztalatot. Mások gyógyításával mindig tapasztalatra tesz szert saját maga számára. Állítson mindent helyre - ez mindig tapasztalattal szolgál önnek. Cselekedetivel teremtsen több jóságot, adjon örömet, boldogságot, és megkapja az örökkévalóságot, a saját tudata számára konkrét technológiai eszköz formájában. Tágítsa ki tudatát az örökkévalóság szigorú feltételeire. Ott, ahol az örökkévalóság kitágul, előzze meg az örökkévalóságot a végtelenségben, s meg fogja látni önmagát a Teremtő megtestesítőjeként. Ön ott teremt, ahol az örökkévalóság még csak tágul, ön az örökkévalóság teremtője, ön irányítja az örökkévalóságot, és az örökkévalóság mindörökké alá van rendelve önnek.

### **27. nap:**

1.A hónap 27. Napján ugyanazt az összpontosítási gyakorlatot kell végeznie, mint amit a kilencedik napon, csak tegye hozzá az összpontosítás minden eleméhez a végtelen fejlődést.

2.A hétjegyű számsor: **1854342**;

A kilencjegyű számsor: **185431201**.

3.Segítsen azoknak, akik segítségre szorulnak. Segítsen azoknak, akiknek nincs szükségük a segítségére. Segítsen önmagán, ha segítségre szorul, és segítsen önmagán, ha nem szorul segítségre. Nézze meg a „segítség” szót a szó legtágabb értelmében, és nézzen a jóságra a segítség megtestesítőjeként. Ön jóságos és segít. Ön a Teremtő és segítséget ad. A teremtés minden cselekedete segítséget hoz önnek. Minden, amit teremtett, segít önnek. Végtelen számú segítője van, ahogy ön is végtelen sok embernek segít. Ön mindenkivel kapcsolatban van, mindenkinek segít és mindenki segít önnek. Virágoztassa fel a társadalmat kölcsönös kapcsolatokkal, egymás segítségével, adjon boldogságot mindenkinek, és meg fogja látni önmagát, ahogy a világon mindenkivel harmóniában van, ahol az Isten a Teremtője mindennek, ami ön körül teremtve lett, amit ön teremtett, s az Isten megtestesítése minden, ami ön körül teremtve lett. Isten megtestesítése, a teremtőjéé, megjelenik az ön lelkében fejlődése során a világ szerepének őszinte megértésén keresztül, amint megkapja a végtelen életet. A végtelen élet a Teremtő végtelensége. Ahhoz, hogy végtelen élete legyen, végtelen teremtőnek és végtelen megteremtettnek kell lennie. Ahhoz, hogy végtelen megteremtettek legyünk, nem kell tennie semmit, mert örökkévalóságra vagyunk teremtve, hogy örök teremtők legyünk Cselekedjen úgy, hogy minden gondolata, mozdulata, tette örökkévalóságot teremtsen.

### **28. nap:**

1.Ezen a napon ugyanazt az összpontosítási gyakorlatot kell elvégeznie, mint amit a 8. Napon végzett, de egy nagyon fontos különbséggel. A következőről van szó:

Lehet, hogy megfigyelte, hogy az előző, 27. Napon az összpontosítási feladat

meghatározásakor a 2-es és a 7-es szám össze lett adva,  $2+7=9$ . Ebben az esetben más a helyzet. A 28-as szám kettő számból, a 2-es és a 8-as számból áll. Ebben az esetben a 28-at úgy kell értelmezni, mint 8 szorozva 2-vel. Nem összeadni kell őket, hanem szorozni. Vagyis a nyolcas megduplázódik. Ez az oka annak, hogy ezen a napon meg kell ismételnie a nyolcadik nap koncentrációját. Ugyanakkor az ismétlés nem lehet szó szerinti ismétlés, nem lehet az előző pontos másolata. Valamit meg kell változtatnia. Elsősorban magában kell valamit változtatnia. Például megváltoztathatja a látásmódját a koncentráció során. A régi séma szerint végezve látnia kell benne valami újat, meg kell tekintenie másik oldalról.

E koncentrációs gyakorlatok megértésének – csakúgy, mint az észlelésüknek, állandóan tágulni és mélyülni kell. Ez egy teremtő folyamat és az ön fejlődését teszi lehetővé.

2. A hétjegyű számsor: **1854512**;

A kilencjegyű számsor: **195814210**.

3. Nézzon magára úgy, ahogyan az egész világot nézi. Nézzon a Teremtőre úgy, ahogyan a Teremtő magára néz és ebből megérti, hogy mit szeretne öntől a Teremtő. Nézze az tekintetét és látni fogja, hogy az Ő tekintete a világ távoli jelenségei felé fordul, és az ön feladata az, hogy irányítsa ezeket a jelenségeket. Tegye harmonikussá a világ jelenségeit. Ez az ön igazi feladata. Olyan világokat kell megszülnie és megteremtenie, amelyek mindig harmonikusak lesznek. Ez az igazi célja a teremtésének. Mert Ő, a Teremtő már teremtett, Ő, a Teremtő már cselekedett, és az ön feladata, hogy menjen tovább ezen az úton, mivel ön is, hozzá hasonlóan, a Teremtő képére és alakjára lett teremtve. A Teremtő teremtette önmagát, de Ő teremtette önt is. Teremtse meg önmagát és teremtsen másokat is. Teremtsen meg mindenki mást, nyújtson nekik általános jólétet, és olyan világa lesz, ami önnek lett teremtve, és mindenki számára, és a Teremtő számára. Teremtsen a Teremtőnek, mert Ő teremtette önt. Teremtsen a Teremtőnek, mert Ő teremtett mindent. Így mindent, amit teremt, a Teremtőnek teremti.

### **29. nap:**

1. A 29. napon végezzen összefoglaló koncentrációt. Ezen a napon tekintse át ennek a hónapnak az összes összpontosítási gyakorlatát, az elsőtől a huszonnyolcadik napig, de csak egyetlen pillanatban érzékelje őket. Ez fontos. A hónap során bejárt utat ragadja meg, érzékelje egyetlen pillanatban.

Emellett elemezni kell az egész hónap munkáját. Ezen a napon megteremti az alapot a következő hónap munkájához.

Elképzelhet mindent, amit eddig csinált, egy gömb formájában, majd helyezze ezt a gömböt egy végtelen egyenesre, melynek a kezdő szakasza magába foglalja a következő hónapot. Ezzel nem csak a következő hónaphoz biztosít alapot, de saját további

végtelen fejlődéséhez is.

2.A hétjegyű számsor: **1852142**;

A kilencjegyű számsor: **512942180**.

3.Nézzze meg a világot saját szemével. Nézzze meg a világot az összes érzésével. Nézzze meg a világot minden sejtjével. Nézzze meg a világot az egész testével, és mindennel, amivel képes látni, és mindennel, ami ön. Nézzze meg a világot, önmagát, saját bensőjét. Nézzze meg a világot, s fedezze fel, hogy a világ körülveszi és beborítja önt. Nézzze meg a valóságot, amely életet ad. Nézzze meg a valóságot, amely örökkévalóságot ad. Meg fogja látni, hogy bárhová is néz, csak ez az egy valóság van, amely életet és örökkévalóságot ad.

Ennek a valóságnak Isten a teremtője. Isten, amely ezt a valóságot megteremtette, örök életet is teremtett, és Ő úgy látja önt, ahogyan ön látja magát. Ő látja önt, ahogyan ön nem látja magát, Ő az ön teremtője. Ő az Isten.

### **30. nap:**

1.Ezen a napon a felépített alapon végezze el az első összpontosítást. Ez a koncentráció lesz a következő hónap feladatainak az alapja. Koncentráljon a világ harmóniájára. Lássza meg, találja meg, örüljön neki, csodálja meg. Emellett ámuljon el azon, hogy a Teremtő ilyen tökéletesre tudott mindent megteremteni. Tehát csodálja meg a világ harmóniáját, mely a Teremtő tökéletességéből fakad.

2.A hétjegyű számsor: **1852143**;

A kilencjegyű számsor: **185219351**.

3.Az az elv, amelyre az összes korábbi nap gyakorlata épült, alapvető ezen a napon, mivel eszerint februárban, ami az aktuális naptár szerint 29 vagy 28 napos, a 30. nap átkerül a következő hónap első vagy második napjára. Ez az egyesülés az élet örök körforgását jelzi. Fedezze fel az örökkévalóságot minden korábbi harmonizálásában. Találja meg ezt az örökkévalóságot ebben az egyszerű példában, mivel az egyik hónapban 30 nap van, a másik hónapban, februárban 29 vagy 28 nap van, és csak egyetlen hónap, február után lesz teljes egységben a 30-as szám az 1-es vagy 2-es számmal. A természetük és származásuk szerint különböző számok egyesülése azt fejezi ki, hogy minden egységben van és közös eredetű. Találja meg ezt a közös természetet mindenben, az információ minden elemében, és találja meg a közös természetet ott, ahol nem látható azonnal, és találja meg ott, ahol megjelenik, ahol rögtön látható. Látni fogja, érteni fogja, érezni fogja és átszellemül.

### **31. nap:**

1.A hónap 31. Napján összpontosítson a különböző területek kiterjedésére.

Tételezzük fel, hogy egy bizonyos földterületen áll egy fa. Tudja, hogy lent alatta föld van, felette és mellette levegő. A különálló terek mindegyike az ön tudatában egyesül, és láthatja bennük az életörökös újratereztését. Az élet örök. Erre rá kell ébrednie.

Jusson ez eszébe, amikor a környező világot megfigyeli, érzékeli, és elmerül benne. És meg fogja érteni az igazságot, hogy:

**IGEN, AZ ÉLET ÖRÖK!**

2. A hétjegyű számsor: **1532106**;

A kilencjegyű számsor: **185214321**.

3. Összpontosítson ezen a napon önmagára. Ön teljesen és tökéletesen egészséges, és ön körül mindenki egészséges. A világ örök. Minden esemény teremtő. Mindig, mindent pozitív megvilágításban lát. Ön körül mindig, minden kedvező.

A bemutatott gyakorlatokhoz szeretnék még egy megjegyzést hozzáfűzni. Még egyszer megismétlem, hogy önnek kell meghatároznia az összpontosítások mennyiségét és időtartamát. Önállóan kell eldöntenie, hogy az adott pillanatban milyen eredmény a legfontosabb önnek, mire kell törekednie legelőször. Ha a konkrét eredmény bekövetkezését valamilyen határidőhöz köti, akkor ezt az időpontot helyezze el célként az összpontosítási gyakorlatokban, és érje azt el.

Jusson eszébe, hogy ezek alkotó gyakorlatok, melyek fejlesztik önt. E koncentrációs gyakorlatok segítségével spirituálisan fejlődni fog, és ez tulajdonképpen segíti önt abban, hogy ezeket a gyakorlatokat már sokkal magasabb szinten végezze el, ami ismét hozzájárul ahhoz, hogy még tovább fejlődjön, és így tovább. Ez a folyamat végtelen.

Hamarosan észreveszi, hogy az élete elkezdett jó irányba megváltozni. Habár, pontosabban szólva, elmondhatjuk, hogy önmaga kezdte átalakítani úgy, hogy fokozatosan a saját kezébe vette élete irányítását.

Ezek a gyakorlatok hozzájárulnak tudatának fejlesztéséhez, az élete eseményeinek kedvező kibontakozásához, a teljes egészség megszerzéséhez és a világegyetem rezgéseivel való harmónia megteremtéséhez.



EHL Development Kft.  
[www.ggrig.com](http://www.ggrig.com)