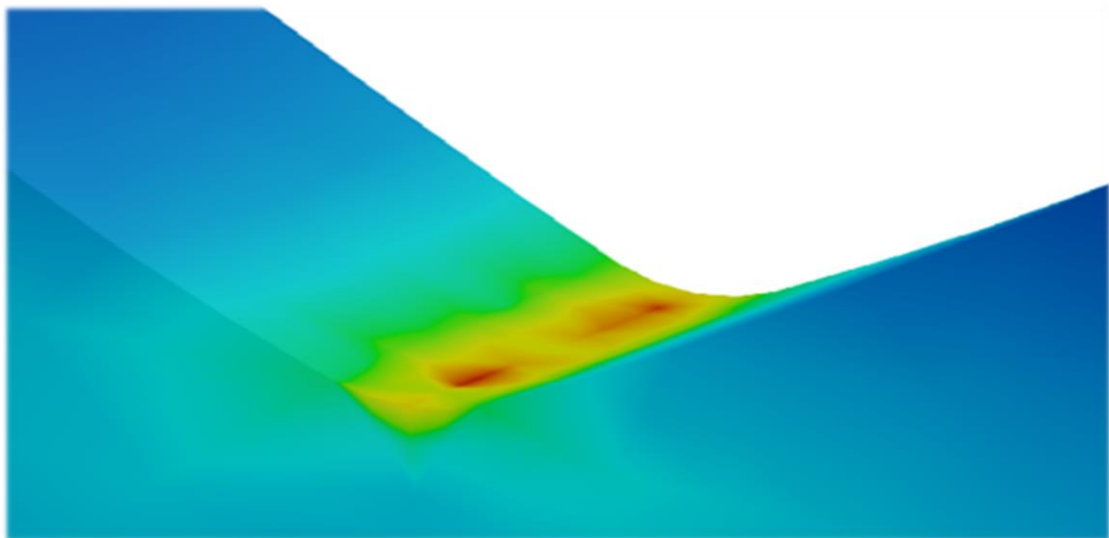


CURSO  
PARA AUXILIAR O  
EXERCÍCIO DE  
CONCENTRAÇÃO



# **CURSO PARA AUXILIAR O EXERCÍCIO DE CONCENTRAÇÃO**

**Textos Organizados por**

**Ger Westenberg**

Centro Rosacruz de Campinas – SP – Brasil  
Avenida Francisco Glicério, 1326 – conj. 82  
Centro – 13012-100 – Campinas – SP – Brasil

Traduzido e Revisado de acordo com:

originais fornecidos e autorizados pelo próprio autor da  
Rosicrucian Fellowship Center de Amsterdam, Holanda,  
nos idos 1920, coletado por Ger Westenberg.

Pelos Irmãos e Irmãs da Fraternidade Rosacruz – Centro  
Rosacruz de Campinas – SP – Brasil

[www.fraternidaderosacruz.com](http://www.fraternidaderosacruz.com)  
[contato@fraternidaderosacruz.com](mailto:contato@fraternidaderosacruz.com)  
[fraternidade@fraternidaderosacruz.com](mailto:fraternidade@fraternidaderosacruz.com)

## Sumário

<b>PREFÁCIO .....</b>	<b>4</b>
<b>PRIMEIRA LIÇÃO – Para a primeira semana.....</b>	<b>9</b>
<b>SEGUNDA LIÇÃO – Para a segunda, terça e quarta semanas .....</b>	<b>11</b>
<b>TERCEIRA LIÇÃO – Para a quinta semana .....</b>	<b>13</b>
<b>QUARTA LIÇÃO – Para a sexta semana .....</b>	<b>14</b>
<b>QUINTA LIÇÃO – Para a sétima semana .....</b>	<b>15</b>
<b>SEXTA LIÇÃO – Para a oitava semana.....</b>	<b>16</b>
<b>SÉTIMA LIÇÃO – Para a nona semana .....</b>	<b>17</b>
<b>OITAVA LIÇÃO – Para a décima semana .....</b>	<b>18</b>
<b>NONA LIÇÃO – Para a décima-primeira e décima-segunda semanas .....</b>	<b>19</b>
<b>DÉCIMA LIÇÃO – Para a décima-terceira semana.....</b>	<b>21</b>
<b>DÉCIMA PRIMEIRA LIÇÃO – Para a décima-quarta semana.....</b>	<b>22</b>
<b>DÉCIMA SEGUNDA LIÇÃO – Para a décima-quinta semana .....</b>	<b>23</b>
<b>DÉCIMA TERCEIRA LIÇÃO – Para a décima-sexta semana .....</b>	<b>24</b>
<b>DÉCIMA QUARTA LIÇÃO – Para a décima-sétima semana.....</b>	<b>25</b>

## PREFÁCIO

A concentração consiste em focar o pensamento num só objeto. É o meio pelo qual construímos uma imagem clara, objetiva e vivente da forma, acerca da qual desejamos adquirir conhecimento.

“Concentração é uma palavra que confunde a muitos, e que só tem significado para poucos. Por isso tentaremos esclarecer o seu significado. O dicionário dá várias definições, todas aplicáveis à nossa ideia. Uma delas é: ‘fazer convergir para um centro’. Outra definição, esta aplicável à química, é: ‘reduzir à máxima pureza e intensidade, removendo os constituintes sem valor’.

Aplicadas ao nosso problema, uma das definições acima nos diz que se fizermos convergir os nossos pensamentos para um centro, para um ponto, aumentamos o seu vigor, sob o mesmo princípio pelo qual o poder dos raios solares aumenta quando focalizados num ponto através de uma lente de aumento. Eliminando na ocasião todos os outros assuntos de nossa Mente, a força total do nosso pensamento fica disponível para ser usada em atingir o objetivo, ou para resolver o problema sobre o qual nos concentramos.

Podemos, pois, ficar tão absorvidos em nosso tema que se um canhão fosse disparado acima de nossa cabeça não o ouviríamos. Há pessoas que ficam tão perdidas na leitura de um livro que se esquecem de tudo o mais. O Aspirante à visão espiritual deve adquirir a faculdade de se tornar igualmente tão absorvido na ideia sobre a qual se concentra que possa excluir o mundo dos sentidos da sua consciência, e assim dar toda a sua atenção ao mundo espiritual. Quando aprender a fazer isso, verá o lado espiritual de um objeto ou de uma ideia, iluminado pela luz espiritual, e assim obterá um conhecimento da natureza interna das coisas como jamais foi sonhado por um ser humano mundano.

Atingido esse ponto de abstração, os centros de percepção do Corpo de Desejos começam a girar lentamente dentro do Corpo Denso, tomando,

portanto, seus próprios lugares. Com o tempo isto se tornará cada vez mais definido, necessitando cada vez menos esforço para pô-los em movimento.”

“Na vida corrente o Ego está dentro de seus Corpos, dirigindo suas forças para o exterior. Toda a vontade e energia humanas estão empenhadas na tarefa de dominar o mundo externo. Em nenhum momento ele é capaz de livrar-se das impressões do ambiente externo e trabalhar livremente sobre si mesmo nas horas de vigília. Porém durante o sono, quando se apresenta essa oportunidade, porque o Corpo Denso perde a consciência do mundo, o Ego fica fora dos seus Corpos. Se o ser humano tiver que agir sobre os seus veículos, há de ser quando esteja alheio ao mundo externo, como no sono, contanto que o espírito permaneça dentro e no pleno controle de suas faculdades, como sucede nas horas da vigília. Enquanto não obtiver esse estado é impossível ao Espírito atuar internamente e sensibilizar devidamente os seus veículos.

Tal estado é a concentração. Quando a pessoa nela se submerge, seus sentidos ficam inativos, aparentemente na mesma condição que no sono profundo, se bem que o espírito permanece dentro, plenamente consciente. A maioria das pessoas já experimentou esse estado, pelo menos em certo grau, quando absorvidas na leitura de algum livro. Em tais ocasiões vivem as cenas descritas pelo autor, e perdem toda noção do seu ambiente. São insensíveis a todo som, às palavras que lhes dirigem e a tudo que as rodeia. Contudo, estão plenamente conscientes do que leem do mundo invisível criado pelo autor, vivendo neles e sentindo o bater dos corações dos diferentes personagens da narrativa. Não estão independentes, mas sim ligados à vida que alguém criou para elas no livro.

O Aspirante à vida superior cultiva a faculdade de absorver-se à vontade em qualquer assunto que escolha, ou melhor, geralmente não num assunto, mas num simples objeto que ele mesmo imagine.”

“A primeira prática a efetuar-se é a fixação do pensamento em um ideal e assim mantê-lo, sem permitir que se desvie. Tarefa sumamente difícil, ela deve ser realizada regularmente pelo menos até que se possa alcançar algum progresso. O pensamento é o poder que empregamos na formação de imagens, cenas, pensamentos-formas, de acordo com as ideias internas. É o nosso poder principal, e temos de aprender a mantê-lo sob nosso absoluto controle de modo a produzirmos não absurdas ilusões induzidas pelas circunstâncias exteriores, mas sim imaginações verdadeiras geradas pelo espírito, internamente.

Os céticos dirão que tudo é imaginação, mas, como já vimos antes, se o inventor não imaginasse o telefone, etc., não possuiríamos tais coisas. De modo geral suas imaginações não foram corretas ou certas no início. Se o tivessem sido, os inventos teriam funcionado com todo o êxito desde o princípio, sem aqueles muitos fracassos e experiências aparentemente inúteis que quase sempre precedem o aparecimento de um instrumento ou máquina utilitária e prática. Tampouco é correta a princípio a imaginação do ocultista novato. A única maneira de imaginar-se corretamente é conseguida pela prática ininterrupta, dia após dia, exercitando-se o pensamento, pela vontade, a manter-se enfocado sobre um assunto, objeto ou ideia, excluindo tudo o mais. O pensamento é um grande poder que costumamos desperdiçar.

Permitimo-lo fluir sem qualquer objetivo, do mesmo modo que a água se despeja no precipício sem aproveitamento na movimentação de uma turbina.

Os raios do Sol difundidos sobre a superfície da Terra produzem apenas um calor moderado. Contudo, se alguns poucos forem concentrados através de uma lente, serão capazes de produzir fogo no ponto focal.

A força do pensamento é o meio mais poderoso para obter-se conhecimento. Se for concentrada sobre um assunto, abrirá caminho através de qualquer obstáculo e resolverá o problema. Possuindo-se quantidade necessária de

energia mental, nada existe que esteja além do poder da compreensão humana. Enquanto a desperdiçamos, é uma força de pouca utilidade, mas tão logo estejamos prontos a enfrentar as dificuldades para dominá-la, todo conhecimento poderá ser nosso.

Ouvimos com frequência pessoas exclamarem petulantemente: “Oh! Não posso pensar em cem coisas ao mesmo tempo! “. Na realidade era exatamente isso o que estavam fazendo e que lhes causou o aborrecimento de que se queixam. As pessoas vivem pensando constantemente em cem coisas diferentes daquela que têm em mãos. Todo êxito é alcançado através da concentração persistente no objetivo desejado.

Isto é algo que o Aspirante à vida superior deve aprender positivamente. Não há outro caminho. A princípio se achará pensando em tudo quanto há debaixo do Sol, ao invés de pensar no Ideal sobre o qual tenha decidido concentrar-se, mas isso não deve desanimá-lo. Com o tempo verá que já é mais fácil cerrar os sentidos e manter firmemente os pensamentos. Persistência, persistência, sempre **PERSISTÊNCIA** e vencerá por fim. Sem ela, entretanto, não pode esperar resultado algum. Não será de nenhuma utilidade fazer os exercícios duas ou três manhãs ou semanas, e deixar de fazê-los por outro tanto tempo. Para serem eficazes devem ser praticados fiel e ininterruptamente todas as manhãs.

As imagens produzidas pelo Aspirante serão a princípio obscuras e de fraca semelhança, mas depois, pela concentração, poderá evocar imagens mais reais e viventes do que as coisas do Mundo Físico.”

“Quando o Aspirante estiver apto a formar tais imagens, e já conseguindo manter a Mente sobre as imagens assim criadas, poderá tentar o desaparecimento súbito da imagem, mantendo a Mente firme, sem pensamento algum, esperando o que possa surgir nesse vazio.

Talvez nada apareça durante muito tempo, mas o Aspirante deve ter o cuidado de não criar visões por si mesmo. Se a prática for seguida fiel e pacientemente todas as manhãs, chegará o dia em que no momento que faça desaparecer a imagem, o Mundo do Desejo que o rodeia abrir-se-á aos seus olhos internos como num relâmpago. A princípio pode não ser mais do que um mero vislumbre, contudo não deixa de ser um sinal daquilo que virá mais tarde, sempre que o deseje.”

Só depois de ter praticado a Concentração durante algum tempo, enfocando a Mente sobre um objeto simples, construindo um pensamento-forma vivente por meio da faculdade imaginativa, o Aspirante pode aprender pela Meditação tudo o que se refere ao objeto assim criado. Se assim não o fizer, será infrutífero tentar executar o exercício de Meditação!

*Fraternidade Rosacruz em Campinas – SP – Brasil*



## PRIMEIRA LIÇÃO – Para a primeira semana

Selecione um lugar adequado onde possa ficar sem ser perturbado por 15 minutos. Sente-se calmamente e foque sua Mente em um pensamento agradável. Deixe um relógio, um bloco de notas e uma caneta perto de você. Anote exatamente o momento que iniciar. Feche seus olhos, pense sobre o assunto escolhido e tente não se esquecer dele. Você irá observar no menor tempo que pensará em outra coisa.

Faça três colunas verticais no papel e escreva na primeira coluna o assunto no qual está concentrado, na segunda coluna o tempo decorrido, e na terceira coluna o que você pensou quando descobriu que estava pensando em algo diferente.

O assunto da Concentração	Tempo decorrido		Pensamento diferente do assunto
	Início	Final	
Árvore	8h20	8h21	Sapato

Você deverá repetir esse exercício várias vezes, no entanto quando tiver uma dor de cabeça deverá parar por um tempo.

Para essa primeira experiência, o assunto no qual irá se concentrar deve ser simples e insignificante, por exemplo uma moeda, uma caneta, uma folha ou uma simples flor. Você deve mudar o assunto de tempo em tempo.

Avalie sua anotação no final da semana, e você irá chegar à conclusão de que sua concentração sempre foi limitada por uma das seguintes razões: impaciência, medo de alguma coisa, falta de clareza, inquietação física, dor de cabeça, clareamento do seu pensamento, distúrbios externos, etc.

Você, então, perceberá que seus pensamentos são inquietos e reagem rapidamente a cada distúrbio do exterior e de seu corpo, de forma que eles (os

pensamentos) deixam o assunto da concentração e chamam a atenção para outras coisas.

É normal o principiante fazer um esforço para manter o assunto da concentração com todas as forças, trazendo o pensamento sobre o assunto novamente sempre que o pensamento vagar.

**ISTO NÃO É BOM!**

O caminho correto é: escolher o assunto da concentração e então passar todos os tipos de outros pensamentos em revista e não os remover, entretanto não perder o contato com ele.

Na próxima lição veremos as diretrizes de como você consegue trazer seu pensamento de volta a um assunto que desaparece.

## **SEGUNDA LIÇÃO – Para a segunda, terceira e quarta semanas**

Antes de se sentar para o exercício, para trazer de volta o assunto que estava fora de seus pensamentos, primeiramente você deve decidir, definitivamente, qual será o assunto do seu exercício de concentração e por quanto tempo deverá durar. Algumas pessoas se sentam primeiro e depois começam a escolher o assunto e depois de decidido por algo eles mudam para algo diferente, porque o anterior não era importante o suficiente e, no final, descobrem que o tempo que separaram para fazer o exercício já se passou e não produziram nada. É melhor primeiro definir exatamente qual será o assunto, e depois dizer a si mesmo: “Vou focar meus pensamentos por 15 minutos nisso ou naquilo e eu não vou fazer nada com outros assuntos durante este tempo.”.

É de grande importância que você forme uma imagem do que você vai fazer. Faça na sua fantasia uma representação clara disso.

Pratique a seguinte lição todos os dias, durante três semanas, antes de seguir adiante. Não importa qual assunto escolheu, mas, temporariamente, não use imagens ou símbolos complicados. O assunto deverá ser modificado a cada dois dias, pelo menos.

Vamos a um exemplo: suponha que você escolheu como assunto de concentração uma vaca. Comece a pensar sobre todos os tipos de coisas, sem perder a imagem da vaca. Significa que você está pensando em todas as coisas conectadas com a vaca, por meio de uma das quatro linhas de pensamento que foram anexadas. Assim, feche seus olhos, faça, em pensamento, a imagem da vaca e siga as seguintes etapas:

1ª: Objeto e classe ou categoria e outros objetos da mesma classe. Pense que a vaca é um animal, um animal de quatro patas, um mamífero como um cachorro, um gato, etc. Continue, até que tenha esgotado todas as

possibilidades em sua Mente. Não se satisfaça até que tenha colocado tudo a sua frente.

2ª: Inteira ou parcialmente. Pense, cuidadosamente, sobre as partes da vaca; o nariz, os olhos, a orelha, os joelhos, os cascos, etc. e até nos órgãos internos.

3ª: Objeto e qualidade. Você, primeiramente, pensa sobre as qualidades físicas da vaca, as proporções, a altura, cor, forma, agilidade, os hábitos. Depois sobre as qualidades de pensamento e desejo, tanto quanto eles têm a ver com o assunto.

4ª: Experiências. Por exemplo: vacas, como você se lembra delas. Suas experiências com vacas que estejam em sua memória. Nessa classe também ocorre coisas que tenham conexão com o assunto, como leite, queijo, manteiga, fazendas e prados.

Somente, então, tudo o que poderia ser trazido à sua memória, que tenha conexão com o assunto, foi colocado à sua frente. Não faça este trabalho de uma forma distraída, porque irá notar que seus pensamentos tentaram, por centenas de vezes, seguir seu próprio caminho sobre um dos assuntos trazidos por você, entretanto sempre foram trazidos de volta ao assunto da concentração – a vaca.

Portanto, essa lição nos ensina a trazer os pensamentos de volta ao assunto, ao invés do antigo hábito de perambular, a fim de que exista o hábito de fazer os pensamentos retornarem ao ponto original até que se tenha o poder de manter o pensamento fixo, em um ponto por um longo tempo. O resultado é: pensar mais correta cuidadosamente.

### **TERCEIRA LIÇÃO – Para a quinta semana**

Exercite seu pensamento, foque em certo ponto da seguinte forma. Abra um livro qualquer, numa tentativa aleatória e anote a primeira palavra de um assunto no qual seus olhos fixarem. Este assunto deve ser seu ponto de partida. Pegue outra página e então anote a primeira palavra. Este deve ser o destino. Inicie agora sucessivamente do ponto de partida até seu destino. Por exemplo: primeiro você viu a palavra “tribunal de justiça” e depois a palavra “portal”. Você deve pensar, iniciando com “tribunal de justiça” e finalizar com “portal”. Isto se prova ser fácil porque você pensa num tribunal da justiça em particular que você sabe que tem um grande salão notável.

Segundo caso. A primeira palavra “casaco” a segunda palavra “brilhar”. Fácil, novamente, se você pensar em um casaco noturno, bordado com azeviche. Suponha que ao invés da palavra ser “brilhar” seja “fruta”. Você não pensa agora em um casaco noturno, mas, ainda pensando, você tem uma cobertura/revestimento, uma casca de laranja/casca, então “fruta”.

Um terceiro exemplo. A primeira palavra “confusão” e a segunda palavra “parede”. Você pode agora pensar em conexão com “confusão” em muitas palavras, no entanto, neste caso você pensa numa luta na Idade Média, contra uma parede de um antigo castelo.

Esses exercícios ajudam a aprender a entender como o pensamento, direcionado pela vontade, funciona de fato. Estes exercícios irão te ajudar a fixar seus pensamentos em um certo objeto/alvo.

Você encontrará força na vida para suprimir de modo mais fácil as depressões, sendo capaz de mudar seu pensamento diretamente de um assunto para outro.

**QUARTA LIÇÃO – Para a sexta semana**

Sente-se em seu quarto e olhe cuidadosamente em sua volta; observe bem todos os pequenos objetos que contém neste aposento.

Feche seus olhos agora e deixe todos os pensamentos passarem novamente por seus pensamentos e sua imaginação até que tenha passado tudo novamente.

Pegue agora o alfabeto e deixe todas as letras passarem, em ordem sucessiva, em seu pensamento, de A até Z, inclusive.

Não tolere outros pensamentos durante o exercício. Se isso acontecer, inicie novamente, até ser bem-sucedido.

### **QUINTA LIÇÃO – Para a sétima semana**

Sente-se novamente e faça uma caminhada em pensamento por uma estrada ou rua bem conhecida, observando todos os pequenos detalhes que você possa se lembrar quando passa devagar. Volte (ainda na sua imaginação) pelo mesmo caminho, novamente, até ser bem-sucedido.

Faça uma nova caminhada da mesma forma todos os dias, e quando seus pensamentos tentarem divagar, recomece.

Desta forma você treina seus pensamentos a seguirem uma linha fixa, ou em outras palavras, a focarem em uma série de pensamentos particulares determinados por você mesmo.

**SEXTA LIÇÃO – Para a oitava semana**

Ao invés de ir por uma determinada estrada ou rua em seus pensamentos, tentemos lembrar de algum acontecimento e reviver isto em nosso pensamento novamente.

Suponha, por exemplo, que você se levantou em uma certa manhã, tomou seu café da manhã, entrou no ônibus, conversou no ônibus com o Sr. ou a Sra. X, chegou no seu trabalho, fez suas obrigações/trabalho, etc. Continue neste caminho relembrando todos os acontecimentos do dia.

Se seus pensamentos tentarem divagar, recomece.



## **SÉTIMA LIÇÃO – Para a nona semana**

Vamos seguir, agora, para a terceira parte desse exercício no qual você tenta manter seu pensamento sob controle.

Fixe seu pensamento em um determinado som, por exemplo o tique-taque do relógio. Pergunte-se a si mesmo qual é a causa disso. O ir e vir do pêndulo e o movimento da correia dentada causa isso.

Tente voltar em seu pensamento a uma série de imagens, seguindo o relógio em vários percursos. Veja como o relógio estava pendurado (na parede), como veio para sua casa, de onde veio, como as partes foram feitas. Com outras palavras, veja, em pensamento, tudo como foi a causa desde o início até o presente momento.

Naturalmente não faz diferença se as imagens estão certas ou erradas. O ponto principal é que seus pensamentos vão ao longo de uma série de componentes/constituintes da imagem, sem esquecer algo ou qualquer coisa.

Siga esse caminho, todo dia dessa semana, na sua imaginação, o curso dos acontecimentos de um objeto em seu ambiente, cuidando para que seus pensamentos não se dispersem para outros objetos.

### **OITAVA LIÇÃO – Para a décima semana**

Sente-se, e faça, novamente, na sua imaginação, uma caminhada na estrada bem conhecida e chegando a um prédio que você goste, pare e olhe para ele. Tente retratá-lo em detalhes, sem desviar sua atenção.

É realmente uma tarefa difícil fazer isso da primeira vez. Se observar que seus pensamentos querem divagar desse assunto a todo custo, tente ver esse prédio de outro ângulo então, de outro lugar/ponto, por exemplo do outro lado/oposto da rua e, também, escolha outro lugar de partida. Você notará/observará que você sabe muito pouco dos detalhes do prédio do qual você deveria ser bem familiar.

Deixe seu pensamento, em calma total, descansar sobre esse assunto (o prédio) que você ainda está tentando segurar, como se lembrasse de um sonho nebuloso.

Nesse exercício não é o sucesso em recordar o objeto, mas o desenvolvimento de seu pensamento-forma (trabalhando com o pensamento), que é o objetivo.

## **NONA LIÇÃO – Para a décima-primeira e décima-segunda semanas**

Sente-se diante de uma parede do quarto que você normalmente utiliza. Observe tudo muito bem: os objetos que estão pendurados lá e as formas de todas estas coisas.

Feche seus olhos agora e tente retratar/expressar tudo de repente/num flash. Você ainda pensa/acha que a figura não está clara e incompleta.

Tente agora sucessivamente retratar as diferentes partes e você verá que as figuras irão se tornar mais claras.

Prossiga. Retratar para você mesmo a forma de uma pessoa/indivíduo. Sem dúvida irá parecer muito indefinido para você, entretanto se você começar com uma parte pequena da figura, essa parte será muito mais clara, enquanto o resto começa a desaparecer.

Independentemente do tipo de figura você irá escolher para treinar desta forma, uma parte continuará a escapar. Pratique, portanto, o seguinte método regularmente e pense/mentalize a descrição/delineação durante 2 semanas.

Selecione a figura/imagem de certa pessoa que você honra sinceramente como, por exemplo, o Cristo e estude uma pequena parte de seu rosto. Foque em um dos olhos da figura/imagem. Feche seus olhos agora e pense sobre essa parte e repita várias vezes até que você veja diretamente/de vez com mais clareza. Foque no outro olho da figura/imagem e faça-o ficar forte/claro também em sua figura de pensamento.

Depois disto, faça uma figura com os dois olhos da figura/imagem, ao mesmo tempo. Prossiga da mesma forma com o nariz. Primeiro, separadamente, só o nariz; depois junto com os olhos. Compare sua figura de pensamento com o original, juntando parte a parte ao todo até que você tenha a face completa claramente em seu pensamento, e você possa retratar “o todo” sem dificuldade.

Esse trabalho, eu imagino, levará 14 dias, até que você seja bem-sucedido. Você finalmente estará capacitado a usar seu poder de pensamento muito mais facilmente com um resultado positivo.

## **DÉCIMA LIÇÃO – Para a décima-terceira semana**

Existe uma gravura de Jesus, sentado perto de um poço e ensinando. Tente formar uma imagem/figura e a segure/mantenha.

Comece agora a fazer a imagem mais nítida ignorando algumas partes do entorno, como a multidão/massa de pessoas, o poço, etc. Você observará como o todo (imagem) ficará mais nítido quando você reduz/deixa de fora os entornos.

Continue dessa forma até que fique com a imagem do Mestre. Ainda continuando, você exclui mais, até o corpo, até que só sobre com a cabeça e até somente a face.

Mantenha-se firme nessa cena e comece lentamente a estender a cena/quadro até que a figura inteira esteja intacta novamente.

**DÉCIMA PRIMEIRA LIÇÃO – Para a décima-quarta semana**

Coloque no centro da sala, a aproximadamente meio metro de sua cadeira, um objeto muito conhecido de seu ambiente diário, por exemplo uma pequena estátua.

Feche seus olhos após ter dado uma olhada de perto e imagine, em seu pensamento, como se estivesse olhando para ela. Suponha agora que você está olhando para ela do lado inverso, de tal forma que pareça estar sentado do outro lado do objeto. Forme, portanto, uma boa imagem do lado de trás.

Quando isso foi bem-sucedido também, tente fazer as duas imagens ao mesmo tempo como se estivesse olhando ambos os lados ao mesmo tempo.

Tente ver o objeto de cima, imagine a si mesmo que está olhando para baixo do teto. Faça a mesma coisa vendo o objeto do chão, assim veja o objeto de todos os lados.

Tente agora sumarizar todos em um pensamento-visão e veja o objeto totalmente como é.

Logicamente isso é muito difícil, entretanto perfeição não é exigido, apenas que você, em seu grande exercício/esforço, dê o seu melhor.

## **DÉCIMA SEGUNDA LIÇÃO – Para a décima-quinta semana**

Pegue um objeto, por exemplo, uma caixa de fósforos. Olhe-a mais de perto, abra-a e olhe bem seu conteúdo. Coloque-a agora na sua frente e feche seus olhos e tente visualizá-la de todos os lados e, também, seu conteúdo.

Tente agora manter todas as ideias e imagens sobre isto, e manter em seu pensamento, ao mesmo tempo.

Projete sua atenção agora no meio dessas imagens unidas e veja tudo de fora. Agora lentamente estendendo sua esfera, de tal forma que esteja tudo dentro de você, e você forme/constitua o todo.

Faça isto com vários objetos, como uma flor, fruta, um copo de água, sua cabeça e por último seu coração.

**DÉCIMA TERCEIRA LIÇÃO – Para a décima-sexta semana**

Você descobrirá que é capaz de criar imagens de uma forma muito mais fácil do que anteriormente e que seu pensamento não vague tão facilmente.

O passo seguinte consiste numa série de experimentos em criar imagens.

Feche seus olhos e veja um espaço vazio.

Pronuncie em pensamento, o nome de Cristo, repetindo constantemente e tente agora distinguir a forma. De repente a forma irá aparecer/surgir em seu pensamento.



## **DÉCIMA QUARTA LIÇÃO – Para a décima-sétima semana**

Agora você deve começar regularmente pensando em imagens sem usar palavras. Tente lembrar as coisas dessa maneira em seu pensamento. Quando você chegar mais longe, pode ocorrer a ausência de palavras e nós tenhamos que pensar nas realidades, de modo que, no final, o pensamento e a experiência não mais se dividam uns dos outros.

Tente agora pensar nas seguintes imagens, sem usar palavras, por exemplo em sucessão: cavalo, vaca, leite, luar, Lua, etc. Quando você tiver expressado o cavalo, e ver bem todas as partes, mude/transfira no segundo objeto, mas assim, que a imagem do cavalo desaparece lentamente surge uma vaca.

Então, o leite vem da vaca e, à imagem de um fluxo de leite, a imagem da vaca desaparece da vista. Continuando, você vê o fluxo de leite se transformar lentamente em um feixe/linha de luz da lua em uma área (superfície) de água escura, etc.

F I M