

CREAREA MENTALĂ A OBIECTELOR



Cu toții am fost copii și poate că ne era frică de Bau- Bau sau de întuneric. Pentru cei mai curajoși dintre noi, întunericul nopții era un motiv de concentrare și de exploatare de noi orizonturi. Ceea ce vreau să aduc în fața voastră sunt jocurile copilăriei făcute atunci când cel mic descoperea lumea. De mici am avut curiozitatea de a explora necunoscutul. În episodul de azi vă propun un exercițiu simplu, care stă la îndemâna voastră: crearea mentală a obiectelor vii. Nu este vorba de destructurarea etajului conștient, ci de ceva mult mai simplu și mai distractiv pe care-l făceam și noi, când eram copii. Despre ce este vorba? Noaptea, înainte de a te fura somnul, având întuneric beznă în cameră, fără lumina lunii sau a unei luminițe de veghe, te poți juca de-a crearea obiectelor vii pe tavan. Cum se face? Ai nevoie de puțină concentrare, atenție, voință și imaginație. Dar și de încredere în tine. De exemplu, îți impui mental să crezi o minge sau un cerc, iar apoi te uiți pe tavan într-un punct fix, numit locația obiectului. În întuneric poți crea după un minut sau două, prin voință mentală, acel cerc sau acea minge. Apoi treci la altceva. Un măr, o carte, o pară, un creion. Ideea este să fie întuneric beznă în cameră, tu să fii relaxat, iar mintea ta să dea comandă creierului de a crea aceea imagine. Astfel, pe tavan, se pot crea, pentru fracțiuni de secundă, mici obiecte. În plan inițiativ, locuitorii altor lumi pot crea mental suflete cu voință proprie, care se închină inițiatului, suflete numite tulpa. Dar pentru început să redescoperim puterea minții noastre și să creăm noaptea pe tavan mici forme, doar cu voința noastră. În psihologie mai sunt și alte exerciții de focalizare a atenției, cum ar fi proiectarea complementară și negativă a culorilor. De la culoarea portocaliu, după ce te-ai concentrat cinci minute, vezi proiectat în fața ochilor pe perete mov sau chiar negative pe imagini. Copil fiind, am experimentat o imagine alb-negru a lui Iisus, pe care, după multă concentrare asupra ei, am proiectat-o în culori negre pe peretele clasei. Nu sunt halucinații vizuale, ci sunt exerciții mentale de voință și proiecția mentală a desenelor pe baza atenției, dar și sub acțiunea analizatorilor. De aceea vă propun să redeveniți copii, iar noaptea să vă jucați creând mental pe tavan anumite obiecte. Trebuie spus că în orice domeniu, voința psihică poate aduce multe beneficii, iar capacitatea de a nu te considera înfrânt te ajută foarte mult.

Să trecem la exercițiul practic.

Locația: în pat în dormitorul vostru. Stare: relaxată, lucidă. Poziție: culcat pe spate, cu mâinile și picioarele întinse pe lângă corp. Liniște: jaluzele trase, fără luminițe de veghe. Detașare de zgomotele de afară, de lumini, radio, tv, telefon, calculator.

Cum se face?

Vă puneți în minte să vedeți pe tavan o minge sau un cerc. Stând cu privirea ațintită pe tavan, desenați cu privirea mingea. Apoi lăsați-o să apară. Puteți da comanda creierului să schițeze și culoarea sau strălucirea. Minge aurie sau minge verde. După două-trei minute ea va apărea. Apoi o ștergeți de pe tavan cu privirea și treceți la altă imagine: banana. Desenați cu privirea banana pe tavan și umpleți-o cu culoare: aici galben. După cinci minute dați altă comandă mentală: creion, pătrat roșu, triunghi etc. Și altfel vă jucați creând imagini mentale a obiectelor pe tavan.

Acest exercițiu întărește voința și concentrarea, dar și încrederea în sine pe baza sintagmei: eu pot, eu sunt în stare. S-ar putea să nu reușiți din prima. Nu-i nimic. Dormiți. Veți reuși în noaptea

următoare. Totul e să aveți mintea relaxată. Să uitați de probleme, de copii, boală sau serviciu. Să fiți voi înșivă copii. Doar voi și imaginea tip. Voi și obiectul mental pe care voi îl comandați și îl creați pe tavan. Nu vă concentrați mai mult decât este necesar. Faceți-o din joacă și distracție. Să nu stați cu mâna sub cap, să vă amorțească, nici cu picioarele îndoite. Ideea este să aveți mâinile și picioarele întinse de-a lungul corpului și să fiți complet relaxat. După ce ați relaxat corpul, relaxați mintea. Dar totul să fie izolat de stimulii externi: zgomot, lumină, aparate. Apoi dați comanda conform exercițiilor spuse în acest articol. Și aveți încredere în voi. Voi sunteți totul. Cei care crează și cei care reușesc. Distracție plăcută.

POVESTEA NOASTRĂ



Mentații psi stăteau în sala mare a Institutului întinși pe spate în niște paturi moi. Deasupra lor se afla un perete alb. Erau îmbrăcați în frumoasele combinezoane albe. În dimineața aceasta vor învăța să creeze imagini câmp cu ajutorul imaginației și voinței. Vor crea mental primele imagini pe perete. Maestrul Krill se afla acolo în mijlocul lor. Avea aceeași barbă albă expresivă. Acesta spuse: „Ați studiat procesele psihice imaginative. Acum veți învăța să vă concentrați și să vă focalizați atenția până când veți crea mental pe tavan primele imagini. Aceste forme nu vor apărea pe tavan, ci doar în ochii voștri. Este o formă de concentrare asupra unei idei. În exercitiile următoare veți învăța să creați o tulpă (adică o conștiință gând) sau să materializați o floare. Dar până atunci trebuie să creați pe perete, numai în imaginația voastră, obiecte simple ca: minge de fotbal, banană, scaun, bentiță etc. La comanda mea veți începe. Eu voi înșira cuvântul cheie, iar voi trebuie să îl creați în fața ochilor pe perete. Acest exercițiu vă ajută să vă focalizați energia psi. Vă va fi util în viitor. După cum vedeți, tavanul este alb. Stați comod în pat și începeți. Eu spun primul cuvânt: carte! Creați mental o carte pe perete ce o vedeți doar voi. Începeți!”

Kar'ell se afla pe pat cu fața în sus. Auzi cuvântul maestrului Krill. Își concentrează privirea și apoi creă mental un pătrat. În minte apăru un pătrat care se proiectă pe perete. Apoi creă mental o carte. Imaginea cărții se proiectă pe perete. După 5 minute auzi cuvântul banană. Kar'ell se concentrează. Își creă mental cuvântul banană.

După 30 de minute de exerciții psi maestrul Krill continuă: „Ați reușit să vă focalizați energia psi pe o imagine în gând. Acest exercițiu de concentrare și imaginație pot să-l facă și copiii. Puteți crea imagini în gând care să supraviețuiască câteva secunde. Puteți vedea clar trăsăturile în gând. Este un exercițiu de concentrare și amuzament. Nu este vorba de o halucinație sau Fata Morgana. Pur și simplu mintea voastră focalizează mental un obiect pe care îl proiectează pe perete. Acest obiect proiectat pe perete îl vedeți doar voi. Este un exercițiu de concentrare și imaginație. În exercitiile viitoare veți învăța și alte secrete ale ordinului. Acum sunteți liberi”.

Kar'ell se ridică din patul alb și moale. Privirea lui se intersectă cu a Illionei. Cursurile se vor termina în curând, iar ei vor mai învăța un secret. Cine știe, poate vor învăța să se bată cu spiritele ghola. Avu în minte imaginea Illionei. O iubea. Stătea cu ea la masă. Dar maestrul Krill nu le permitea să stea împreună în aceeași cameră. Până în seara magică. Care va veni la sfârșitul anului doi. Comunicaau prin scrisori. Își declaraseră iubirea, își exploraseră corpurile și își uniră destinele într-o uniune maritală. Un ka'taa. Dar surprizele se vor ține lanț.

0%

User Rating: Be the first one !



INDEPENDENȚA ROMÂNĂ

Apare sub egida Fundației Literar Istorice „STOIKA”

Independența prin cultură
