

Exercícios Práticos – 1

1. Experienciar os limiares da consciência (5 min.)

- Como penso? Meu pensar é autônomo e consciente?
- Qual a diferença entre pensar e associar?
- É parecido no sentir? Sentir claro vs. sentir obscuro?
- Na vontade? Vontade clara vs. vontade obscura?

2. Concentração de objeto (5 min.)

- Objeto de uso simples – um objeto que entendemos –: imaginar, refletir sobre, cada vez mais lentamente
- A intensidade da atenção aumenta
- A ideia criativa (do „inventor“) aparece. Nenhum pensamento, nenhuma representação mental. É um sentir com capacidade de conhecer
- EU sou o objeto: „Experiência básica do espírito“

Exercícios Práticos – 2

3. Concentração de percepção (3 e 6 min.)

- Tatear e sentir um seixo com a mão de olhos fechados, depois abrir os olhos e observar (3 min. cada)
- Planta (ou folha): olhar (30 segundos) e imaginar de olhos fechados (30 segundos) alternadamente 3 vezes
- Alternar o olhar analítico e o olhar receptivo – continue alternar entre olhar e imaginar

4. Meditação (10 min.)

- Como esta frase chega na minha consciência?
(Tirar as palavras uma por uma do final para o início)
- Tudo é agora
- Luz é sem forma