

Конвенерунтическая
Инициатива

Реколлекции

Конвенерунтическая Инициатива Реколлекции

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72531991

ISBN 9785006808065

Аннотация

В данной книге описываются методы проведения реколлекций – действий для преобразования восприятия, основанных на аспектах развития осознанности.

Содержание

Реколлекция Мысль	5
Реколлекция Предмет	6
Реколлекция Смысл	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Реколлеции

Конвенерунтическая Инициатива

© Конвенерунтическая Инициатива, 2025

ISBN 978-5-0068-0806-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Реколлекция Мысль

Нужно принять удобное положение, закрыть глаза и представить любое слово, которое первым появится в мыслях, далее записать его с закрытыми глазами на листок бумаги, затем повторить снова уже с другим словом и так далее до того момента, пока практик больше не найдёт свободного места для нового слова. Слова лучше записывать друг под другом, в столбик.

Данная реколлекция концентрирует внимание на своих мыслях и способствует очищению сознания при должной практике.

Реколлекция Предмет

Нужно принять удобное положение и положить перед собой любой предмет, закрыть глаза и представить, что на месте данного предмета лежит что-то другое, а положенный ранее предмет находится рядом с воображаемым. Теперь нужно взять, на свой взгляд, более воображаемый предмет. Глаза закрыты.

Данная реколлекция способствует развитию навыков преодоления иллюзий.

Реколлекция Смысл

Нужно закрыть глаза и на листе бумаги раскладывать перед собой одинаковые предметы, например, спички. Нужно положить первую спичку и произнести её номер, 1. Далее положить вторую спичку, произнести её номер, 2. Так далее. На номере, например, 10, нужно представить спичку, которой на самом деле нет и положить её в ряд с другими спичками, назвать её номер, 10. Далее продолжить с настоящими спичками. Когда все спички будут разложены, то необходимо не открывая глаза собрать все спички в обратном порядке, не пропустив и номер 10. Это необязательно могут быть спички, как и необязательно раскладывать все спички. После того, как все спички будут собраны, то нужно повторить процесс точно также за исключением того, что когда действие дойдёт до номера 10, то нужно открыть глаза, нарисовать рядом с номером 9 воображаемую спичку, произнести её номер и следовать далее с закрытыми глазами. После того, как все спички аналогично вновь будут собраны (воображаемую спичку положить, как вначале), то нужно повторить процесс ещё раз. На этот раз перед началом раскладывания нужно вырезать нарисованную на бумаге спичку и когда дело дойдёт до номера 10, то положить рядом с остальными спичками вырезанную нарисованную спичку (закрытыми глазами). Когда спички вновь будут собраны, тогда нуж-

но будет с открытыми глазами достать 2 спички – настоящую и вырезанную нарисованную. Нужно зажечь одну спичку и поджечь ею нарисованную. После потушить обе спички. Если использовать не спички, то в конце нужно применить два предмета с общей по функционалу идеей так, чтобы настоящий предмет по отношению к ненастоящему.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.