

## ESERCIZIO 1

Un esempio pratico di meditazione contemplativa è rappresentato dall'io riflesso. L'io riflesso si coniuga con la capacità di osservazione interiore attraverso strumenti materiali. Uno strumento materiale per eccellenza adibito di solito a funzionalità estetiche è lo specchio. Riuscire ad intrattenere uno stato mentale contemplativo con lo strumento materiale è indispensabile per riuscire ad accettare la condizione del livello uno. L'esempio presuppone un rigido comportamento sia mentale che fisico. Dal punto di vista mentale è difficile sgombrare la mente, invece dal punto di vista fisico è altrettanto difficile stare completamente immobile. Questo esercizio per l'io persona è il più semplice ma allo stesso tempo il primo, "l'uno" per iniziare a comprendere questo livello. La semplicità sta nel fatto che 5 minuti davanti allo specchio guardando dentro la propria anima farà scaturire sentimenti contrapposti di paura incosciente, vi darà l'occasione anche di vedere da voi stessi il proprio vissuto, le cattive convinzioni, i falsi miti interiori. La paura di vedere nell'io riflesso il proprio spirito "nero" consente anche di liberare la vostra anima dall'oscurità. Nei successivi intrattenimenti mentali noterete uno schiarimento di luce. Questo esempio è soltanto uno dei pochi esercizi mentali che si possono effettuare per riconoscere "l'uno" ma è anche il principio.