

ESERCIZIO 3

Le considerazioni sull'efficacia dipenderanno solamente da voi, e soprattutto dall'approccio mentale utilizzato durante l'esercitazione. Il livello prevede una trasformazione degli intenti nel tutto. Le analisi sull'effettiva trasformazione degli intenti e le relative azioni utilizzate in concreto, sono qualcosa di personale e strettamente individuale. Il primo atto pratico da realizzare è l'instaurazione di un ambiente ideale per l'esercizio spirituale. Davanti uno specchio posizionate almeno due candele accese, né troppo distanti né troppo lontane dallo specchio, imbevete una spugnetta con dell'acqua e strizzatela sullo specchio facendo attenzione. L'unione del fuoco (alchimia del tutto) unita all'acqua (unica sorgente di vita) porterà alla trasformazione dell'intento spirituale. La luce riflessa (unica fonte di vita) che si riuscirà a trarre dall'unione è il terzo elemento. Dopo una meditazione collocatevi di fronte lo specchio bagnato e contemplate in silenzio con lo sguardo fisso sui vostri occhi riflessi per qualche minuto. Chiudete gli occhi e chinare il capo verso dietro, riportate il capo non nella posizione iniziale, ma chinatelo verso avanti con un movimento oscillatorio. Quando effettuate il movimento utilizzate tutte le cautele necessarie dovute al fuoco. Pronunciate una qualsiasi parola, ad esempio OM. I movimenti oscillatori dovranno essere in tutto 3 e devono essere effettuati con gli occhi chiusi e molto lentamente. Alla fine ritornate alla posizione iniziale, fissate per pochi minuti i vostri occhi sullo specchio. Lo specchio naturalmente avrà subito una variazione dopo i 3 movimenti, per il mischiarsi degli intenti primordiali. La trasformazione insieme con gli intenti primordiali sarà visibile nella seconda attesa davanti lo specchio. In questo esercizio si prende coscienza del cambiamento, aumentando il livello spirituale.