

## ESERCIZIO 4

In questo caso utilizzeremo la parola "immedesimazione". Questo tipo di "esercizio" se eseguito individualmente deve "per forza" essere effettuato con cautela e non più di 1 volta l'anno. L'immedesimazione se effettuata frequentemente provoca patologie di tipo mentale irreversibili. La dualità universale è insita nell'io-essere sempre e in ogni momento. Una determinata polarità può essere raggiunta da chiunque e in ogni momento. L'avvertenza importante è quella che nel tutto, da un punto di vista spirituale agiscono diverse pretese, intenti e modi di fare. Questi si rifletteranno direttamente sull'immedesimazione. Da un punto di vista individuale bisogna ricordare che l'immedesimazione sarà il risultato dell'incanalamento d'energia positiva o negativa del momento. Individualmente si consiglia l'utilizzo di un tappeto o qualcosa del genere, per iniziare. Attendere per pochi minuti in completo silenzio con la capacità di isolamento di tutti i pensieri. Con la mente sgombra da ogni tipologia di pensiero o riflessione, sistemarsi sul pavimento. Le mani dovrebbero comunque essere in diretto contatto con la terra. In questa posizione restate per alcuni minuti. In questi minuti non ci deve essere nessuna interferenza con l'esterno o con le preoccupazioni. Ripetere senza esternare (con la mente):

- *Sentire le parole intrise del tuo assoluto vero amore verso l'universo*

- *Sentirò ovunque la tua potenza.*

Ripeterle nella mente per pochi minuti. Potete appuntarle di fronte a voi. Dopo è necessario il silenzio assoluto. Attendere in completo silenzio sempre nella stessa posizione per altri minuti. Nel silenzio con la mente sgombra da qualsiasi pensiero udirete una voce. La voce pronuncerà una o più parole. Di solito si tratta della vostra voce. Alzatevi e scrivetele su un foglio. Il fisico deve intrattenere e tramutare gli stimoli in energia che implicano queste sensazioni. L'immedesimazione con altri approcci che prevedono un diverso modo di instaurare il contatto deve essere il segnale per interrompere immediatamente l'esercizio. Nell'immedesimazione ci deve essere un intento solamente solidaristico e di benessere spirituale. Una volta trascritte le vostre parole, riprendete la vita normalmente. Nello stesso giorno o dopo poco tempo (non più di 24 ore) l'immedesimazione udirete dal tutto le parole in relazione con le vostre parole trascritte. Nel mondo spirituale c'è sempre la dualità universale presente, anche perché l'individuazione delle parole che sono in relazione con

le vostre sono suscettibili di inganni vari o di fraintendimenti. La seconda fase dell'immedesimazione, cioè le parole del tutto che sono relazionate con le vostre non devono essere alterate o attese. La prima motivazione è nella difficoltà dell'esercitazione, la seconda motivazione è che se in qualche modo riuscite a intrattenere un rapporto spirituale, la vostra priorità dovrebbe rimanere la vostra vita e non delle parole senza significato alcuno. Potrebbe anche succedere che le vostre parole siano in relazione con un fare, con una restrizione, con un non fare, con un obbligo, ecc. Questo non è lo scopo dell'immedesimazione. Riuscire ad instaurare un rapporto spirituale non significa essere condizionati dalle parole. Le parole devono solamente essere ascoltate. Non possono influenzare il vostro modo di fare o la vostra vita. Con la mente sarete in grado di pensare qualsiasi parola. Non confondete l'immedesimazione come una forma d'influenza del tutto su di voi. Chi scrive nega ogni responsabilità per qualsiasi comportamento o azione intraprenda il lettore dopo la lettura e quindi per qualsiasi conseguenza. Le parole recepite dal tutto dopo la seconda fase dell'immedesimazione devono essere trascritte sotto le vostre recepite nella prima fase.

A questo punto prendete il foglio e bruciatelo. La terza è ultima fase dell'immedesimazione individuale termina con la "distruzione delle parole". L'esercizio non è completo senza questa ultima e importante fase. Come gli altri esercizi spirituali, l'immedesimazione dipenderà dal vostro approccio mentale all'esercizio.