

ESERCIZIO 5

Un modo di nominare l'esercizio del livello cinque è quello di "energia superficiale". Nell'energia superficiale il punto centrale rimane la capacità di giudizio. Per la completezza e per il relativo ed effettivo inizio della vera e propria esercitazione bisogna spiegare alcuni preparativi. Trovare da qualche parte un sasso o pietra, possibilmente levigata dalla natura e trasportabile fisicamente. Incidere sul sasso un simbolo, che proviene direttamente dall'inconsapevolezza. Conservare in tasca il talismano creato e recarsi in solitaria su un luogo tranquillo, possibilmente isolato. Lo scenario non deve prevedere costruzioni o artificialità di nessun genere. La natura deve essere lo scenario principale. Arrivati sul posto, poggiate il talismano di fronte. Qui inizia l'esercizio spirituale. Qui descriverò quasi ogni movimento per facilitarvi anche nella comprensione. Restando immobili e con lo sguardo fisso sul vostro talismano rimanete per pochi minuti in silenzio. Dopo l'attesa di fronte al vostro talismano, chiudete gli occhi, e alzate le braccia all'altezza delle spalle con i palmi delle mani rivolte verso il basso, verso la terra. Ora inizia il difficile della meditazione. Intrattenere un rapporto di equilibrio tra le mani e la terra sottostante. Vi consiglio di intrattenere un rapporto che prevede la completa considerazione della forza di gravità. Dopo poco tempo che iniziate, con vostra grande sorpresa scoprirete una sensazione di equilibrio tra voi e la terra. Soltanto l'equilibrio consente l'accumulo dell'energia derivante direttamente dalla terra. In questa fase, che non deve durare per molto tempo l'aspetto fondamentale rimane la vostra relazione con la terra. Riuscire a dominare la forza consentirà anche di accumulare energia attraverso le vostre mani. Le braccia si stancheranno presto, se nel frattempo non siete riusciti a instaurare l'equilibrio con la terra, dovrete ricominciare daccapo. Questa è la prima fase dell'energia superficiale. Se riuscite a instaurare l'equilibrio, il vostro corpo avrà accumulato l'energia necessaria per la capacità di giudicare. Sarà percettibile fisicamente il momento di relazione instaurata. La seconda fase prevede il riversamento dell'energia su se stessi. Nell'aspetto individuale bisogna fare riferimento all'immedesimazione individuale e specificamente alle parole di quell'esercizio. Anche se sconsigliato, l'immedesimazione individuale è necessaria al rilascio dell'energia incanalata con l'energia superficiale su se stessi. "L'energia superficiale" prevede un processo di ricordo delle parole distrutte con l'immedesimazione individuale e un processo di assimilazione delle parole. Le parole devono essere giudicate spiritualmente con un rilascio graduale dell'energia accumulata.

In un luogo che abbia la caratteristica di essere incontaminato e puro riporre il talismano in terra, accendere almeno una candela. Possibilmente seduto di fronte la candela e il talismano alle vostre spalle (potete utilizzare un tappetino per aiutarvi in questa operazione) poggiate delicatamente le vostre mani sul capo. Quando fate questo ricordare le parole ottenute con l'immedesimazione individuale. Le mani poggiate sul capo devono restare per pochi secondi, il tempo di ricordare le parole. Nel caso in cui le parole non vi vengono in mente, significa che dovrete rifare tutta l'esercitazione daccapo o l'immedesimazione individuale non è stata completata sul serio. Ricordate le parole e in posizione riposata la mente spirituale dovrà concentrarsi sulla valutazione delle parole. Soltanto in questa fase potrà svolgersi la piena "capacità di giudizio". Riuscire a giudicare il proprio spirito è l'aspetto fondamentale di questo livello. Non comprendere significa invece che c'è la presenza di errori nell'evoluzione spirituale.