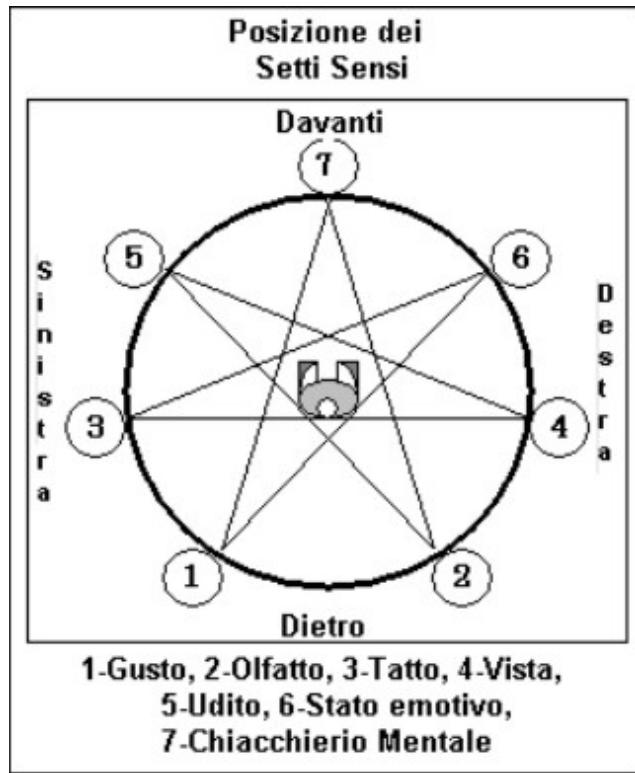


LA MEDITAZIONE DEL CENTRO DELL'IMMOBILITÀ'

© 1995



INTRODUZIONE

Esiste, nella natura della coscienza umana, il bisogno di isolare, particolareggiare, definire e limitare una determinata cosa al fine di arrivare a comprenderla. Nel nome della scienza, noi sezioniamo la rana dell'esperienza con la speranza di imparare come funziona, ignorando il fatto che l'abbiamo uccisa nel processo e stiamo esaminando una cosa morta. L'errore che commettiamo è che noi ci rifiutiamo di reintegrare la nostra nascente comprensione con quell'intero organico dalla quale l'abbiamo estrapolata.

Invece di spostare la rana nel nostro laboratorio, abbiamo anche l'opzione di spostare il nostro laboratorio dalla rana, ed osservare il nostro soggetto nel suo ambiente naturale, con le sue funzioni vitali ancora intatte.

Il nostro ambiente naturale è l'Universo Infinito, all'interno del quale noi umani esistiamo attraverso un vasto spettro di vibrazioni. Noi sperimentiamo un'estremità di questo continuum tramite i nostri pensieri più sublimi; e l'altra estremità, tramite la realtà fisica dei nostri corpi. Il mondo compreso tra questi due poli, che personalizza e lega i nostri pensieri ed i nostri corpi fisici, è il nostro campo dell'esperienza emozionale. Questi livelli di vibrazione umana sono stati definiti come "spirito" (corpo mentale, il mondo dei pensieri), "anima" (corpo astrale, il mondo delle emozioni) e "fisico" (corpo fisico, il mondo delle sensazioni). Comunque, occorre realizzare che queste divisioni sono arbitrarie, costrutti umani, poichè non esiste un punto nel quale un determinato grado di vibrazione è separato da quelle che le stanno accanto.

La nostra esperienza a livello fisico è quella della separazione. Viviamo come esseri isolati, all'interno di un Universo popolato da altri esseri separati. Ma dietro questi livelli di vibrazione esiste Ciò che vibra – l'Unico Sè del quale siamo tutti un' espressione. E' questo fattore primario che ci chiama nel nostro isolamento fisico e ci ricorda del nucleo di verità al quale siamo tutti, in qualche modo, connessi. Tutta l'esistenza umana è una danza tra la nostra esperienza di isolamento ed il nostro bisogno primario di connessione. Uno dei grandi paradossi dell'Universo, consiste nel fatto che la nostra esistenza fisica ci rende ciechi verso il livello al quale siamo connessi. Il mondo fisico quindi imbriglia la nostra consapevolezza cosicchè siamo raramente consci di ciò che esiste al di là di esso; dunque è solo proiettando la nostra consapevolezza oltre esso, solo strappando la nostra attenzione da esso e dirigendoci all'interno, che arriviamo all'esperienza dei più profondi livelli del Sè e raggiungiamo la nostra Unità Primaria. La barriera principale dunque, verso un'esperienza consci del nostro condiviso Sè interiore, consiste nel fatto che i nostri sensi fisici attraggono la maggior parte della nostra attenzione. Questa è una conseguenza naturale di un'esistenza fisica e non può essere giudicata in termini di giusto o sbagliato. E' semplicemente così. I sensi possono essere visti sia come un meraviglioso dono di un universo benevolo, il cui unico scopo è darci le facoltà necessarie per la vita fisica; o come dono di un universo malvagio, che siamo destinati a sopportare e combattere. La tecnica meditativa che segue si basa sul primo principio e su di un controllo totale dei sensi. Ciascuno di noi possiede l'abilità latente di negare i sensi. Mentre state leggendo questo, i vostri sensi dell'udito, olfatto, gusto e tatto non sono diminuiti per vedere, sentire emotivamente e pensare razionalmente a queste parole ? Questo non è che un esempio di come noi selezioniamo a livello inconscio uno o due input sensoriali a scapito degli altri. L'ingrediente principale qui è l'attenzione, o consapevolezza, ed è la chiave che la tecnica della Meditazione del Centro dell'Immobilità (CSM) utilizza nel suo esercizio di negazione sensoriale. Basandosi su ciò che facciamo un milione di volte al giorno inconsciamente, la CSM lo porta a livello consci. L'abilità di negare i sensi volontariamente, richiede sforzo e perseveranza per essere raggiunta; specialmente per arrivare a risultati consistenti. La persino con il primo breve momento di separazione sensoriale, arriva un'unione con il Centro dell'Immobilità, quella Quiet Primaria che tutti conosciamo in fondo a noi stessi. Quando questa Immobilità viene sperimentata, la questione dello sforzo diventa irrilevante alla luce delle eccitanti possibilità percepite al suo interno. L'ulteriore rifinitura del controllo sui sensi avanza velocemente da quel punto in poi ed il mondo interiore si rivela.

Il primo mondo ad aprirsi è quello della personalità. Nella CSM, viene visualizzata come una ragnatela di fibre di luce, che ognuno di noi tesse all'interno del flusso spazio-temporale. Questo è il livello in cui posizioniamo i nostri Sè all'interno del contesto del "dove" e "quando" siamo, e ci leghiamo ad un'espressione fisica. La personalità è una nostra creazione, un qualcosa che generalmente creiamo inconsciamente e su cui sentiamo di avere poco controllo.

Come con il potere di negare i sensi, abbiamo una facoltà latente che ci permette di modellare la nostra personalità. Ricordatevi la vostra adolescenza quando la pressione principale consisteva nella scelta di chi essere; un periodo in cui provavate parecchi maschere diverse tentando di sceglierne una che fosse "sicura" o, perlomeno, "giusta" per voi. Diventando adulti non avete scartato alcune maschere per altre nuove? Tutti noi abbiamo cambiato "cattive abitudini", o piccole noiose idiosincrasie, per stare meglio nelle nostre vite. Il muscolo che usiamo inconsciamente, la negazione selettiva dei sensi, è lo stesso che usiamo nella costruzione inconscia della personalità. La CSM esercita questo muscolo sulla personalità, e voi imparate a costruirla coscientemente, trasformandola in una nuova e più chiara espressione di chi siete e chi volete essere.

Le esperienze con la personalità portano, inevitabilmente, alla consapevolezza di un Sè che sperimenta, un nucleo che "crea". Questo è il prossimo livello da scoprire, il livello del Sè Individuale, il Sè-che-agisce. Percepiamo questo aspetto del Sè molto spesso tramite forti sensazioni, o intuizioni, che un certo percorso è quello giusto da seguire. Probabilmente la più drammatica esperienza della vostra vita è stata accompagnata dalla chiara conoscenza di chi siete veramente all'interno del nucleo. Questa è la vostra Individualità; il vostro Sè che si percepisce come autonomo, Individuo unico. E' l'Individualità che proietta e costruisce la ragnatela della personalità, e di conseguenza si manifesta fisicamente nel corpo; o per metterla in un altro modo, la personalità ed il corpo fisico sono i veicoli del Sè Individuale.

Nella CSM, il livello del Sè Individual è visualizzato come un Sole con la personalità ed il corpo fisico che gli orbitano attorno come in un sistema solare. Questo Sole esiste in un Universo Infinito, con tanti altri Sè Individuali, altri sistemi solari, altre stelle che popolano il cielo notturno. Dalla prospettiva del Sè Individual, uno guarda già alla personalità ed al corpo fisico, considerandoli come attrezzi magici atti ad esprimere chiaramente lo scopo dell'Individualità.

Come con i sensi e con la personalità, la CSM prende questo processo naturale inconscio e fa di esso una facoltà consciamente integrata. Una persona impara ad agire potentemente e direttamente nell'Universo come un Individuo di equa importanza.

Appena il Sè Individual matura ed impara ad esprimersi più chiaramente, il potere del suo scopo essenziale si rinforza. La conoscenza, e più importante ancora, l'esperienza, che tutto è interconnesso a proviene dall'Unica Sorgente, si cristallizza. Lentamente, la persona viene portata alla Grande Trasformazione, che giunge con la venuta del prossimo livello del Sè, il Sè Superiore.

Il Sè Superiore è il primo livello nel quale veramente sperimentiamo un'interconnessione. Il Sè Superiore esiste a prescindere dal significato spazio-tempo, e manifesta innumerevoli Individualità (di conseguenza, personalità a corpi fisici) all'interno del suo flusso.

Siccome le parole sono costrutti spazio-temporali, diventa impossibile descrivere chiaramente un mondo del genere – solo la poesia ed il misticismo possono tentare di esprimere, così le mie parole devono essere considerate simboliche. Detto questo, lo descriverei come un grosso lago, da cui emergiamo come fiumi di consapevolezza individual. Inoltre, ci sono parecchi (forse infiniti) Sè Superiori, che trasmettono la loro progenie nel flusso dell'esistenza; quindi è chiaro che questa non è l'Ultima Interconnessione che ci chiama a sè. Questa connessione arriva solo con la consapevolezza del Sè Unico, il Sè di cui siamo tutti uguali centri di espressione. Questa è l'Ultima Unione con Tutto, lo scopo finale della CSM.

PRATICA DELLA CSM

#10 - MALKUTH: Corpo Fisico

Riconoscimento dei, e separazione da, i Sette Sensi
(gusto, olfatto, tatto, vista, udito, stato emotivo e vocio mentale).

La CSM comincia con il corpo fisico; con la comodità ed il rilassamento. Trovatevi una posizione comoda, una in cui potete rimanere comodi per almeno mezz'ora. Per alcuni sarà meglio sedersi dritti su di una sedia con cuscino; per altri, sdraiandosi sulla schiena o attraverso l'assunzione di un'asana yogica.

Una volta sistemati, chiudete gli occhi, calmatevi ed osservate il vostro respiro. Contate ogni inalazione ed esalazione e per un paio di momenti respirate a questo ritmo.

Spostate la vostra consapevolezza ai piedi e rilassate gentilmente tutti i muscoli. Lasciate andare tutta la tensione dai vostri piedi. Proseguite rilassando e sciogliendo la tensione delle caviglie, dai polpacci, ginocchia, cosce, anche, stomaco, bassa schiena e alta schiena, torace, spalle, parte superiore delle braccia, gomiti, avambracci, polsi, mani, collo, gola, bocca, guance, naso, occhi, fronte, scalpo, orecchie e retto. Sciogliete tutta la tensione del corpo.

Spostate la vostra attenzione al gusto nella vostra bocca. Osservatelo e sentitelo più chiaramente e profondamente possibile. Decisamente ed improvvisamente, lasciatelo andare. Rilasciatelo coscientemente, proprio come avete fatto con la tensione corporea – come se steste aprendo le mani e lasciando andare qualcosa a cui vi eravate aggrappati. Separate con decisione il senso del gusto dal vostro Sè. Fate di esso una sfera del colore che preferite e posizionatevi dietro a voi sulla sinistra.

Ora siete separati dal senso del gusto. Per riconnettervi ad esso, giratevi e toccate la sfera. Questo riporterà il gusto allo stato di organo sensoriale utilizzabile; vi riunisce al gusto, ricatturando la vostra attenzione. Dividetevi dal gusto nuovamente, prima esaminandolo accuratamente e poi separandolo coscientemente dal vostro Sè. Lasciatelo e posizionatevi esternamente a voi dietro a sinistra.

Con decisione spostate la vostra consapevolezza dalla sfera del gusto verso il senso dell'olfatto. Come prima, immergetevi profondamente nell'esperienza sensoriale. Odorate qualsiasi cosa ci sia da odorare – provare a concentrarvi solo sull'olfatto, ad isolare questo senso – lasciate che l'olfatto avvenga senza giudizio o pensieri estranei. Poi improvvisamente e con decisione, lasciatelo andare. Separate lo dal vostro Sè, posizionate lo come una sfera colorata, dietro voi, sulla destra. Visualizzatela chiaramente, sospesa affianco alla sfera del gusto. Entrambe sono esterne e non catturano la vostra attenzione.

Con decisione voltate i vostri occhi mentali via dalle sfere del gusto e dell'olfatto e verso il vostro senso del tatto. Percepite chiaramente tutti i vostri nervi e percepite il contatto con la superficie, ora cercate bruscamente di isolare lo dal tatto. Lasciate andare come prima e posizionate la sfera direttamente alla vostra sinistra, vicina a quella del tatto.

Questo completa la separazione dei cinque sensi fisici. Al di là di questi sensi ci sono quelli del corpo astrale e mentale. I sensi del corpo astrale si manifestano nella matrice fisica tramite lo Stato Emotivo e, quelli del corpo mentale, tramite il Vocio Mentale. Nonostante questi due sensi abbiano la loro origine in mondi più sottili rispetto a quello fisico, essi hanno lo stesso impatto sull'esperienza fisica così come lo hanno i cinque sensi. Di conseguenza, anche essi devono essere lasciati da parte.

Con i cinque sensi fisici separati da voi che vi circondano, guardatevi all'interno e percepite le vostre emozioni. Provate ad isolare persino dal pensiero – SENTITELE, conoscetele e lasciatele andare. Separate lo dal vostro Sè e posizionate la loro sfera davanti a voi, leggermente sulla destra, affianco a quella della Vista. Ogni volta che questa, o qualsiasi senso, vi raggiunge e cattura la vostra attenzione, notatelo e poi riportatelo al suo isolamento.

Con decisione spostate la vostra attenzione dallo Stato Emotivo verso il Vocio Mentale. Come con gli altri sensi, immergetevi in esso, percependolo il più pienamente possibile. Isolatelo e lasciatelo fluire da sé senza coinvolgimento o attaccamento verso alcuni argomenti. Ogni volta che venite assorbiti da un pensiero, notatelo e separatevene. Esteriorizzate il Vocio Mentale, fatene una splendida sfera radiosa e posizionate lo davanti a voi.

L'esperienza del Sè con tutti i sette sensi separati ed esterni è il Centro dell'Immobilità. All'inizio, questo Centro può essere elusivo ma man mano che la vostra abilità di negare i sensi aumenta, la vostra presenza al suo interno aumenterà prima da momenti a minuti, poi a decine di minuti e via così.

Tra tutti i sette sensi il Vocio Mentale è il più sottile e quello verso cui abbiamo la più forte attrazione. Perciò non state scoraggiati dalla brevità dei vostri successi iniziali nella sua separazione. Ogni volta che voi esercitate il muscolo separatore, lo sforzo necessario diventa più piccolo ed il risultato migliora. Prima che voi ve ne possiate accorgere, la vostra abilità sarà cresciuta al punto di assoluto controllo su tutti i sette sensi e di immediato accesso al Centro dell'Immobilità.

#9 - YESOD: Personalità (istinto)

Controllo totale sui sensi. L'attenzione si rivolge verso la ragnatela della vita di ognuno.

Una volta superata la barriera dei Sette Sensi, continuate a sviluppare la vostra abilità di rifiutare i sensi e concentratevi sul raggiungere il Centro dell'Immobilità. Visualizzatevi seduti al centro dello spazio infinito, circondati dalle sfere dei sensi – separate, ma pronte ad essere reintegrate in voi. Tutto intorno a voi c'è una calma oscurità. Spendete un pò di tempo arrivando a familiarizzarvi e sentirvi comodi con questo Centro. Attingete il nettare da questo calice di Silenzio.

Direttamente sotto di voi, cominciate a visualizzare la ragnatela della vostra personalità, la tappezzeria con cui decorate la vostra vita. Permettete ad ogni fibra di luce di rappresentare un aspetto della vostra identità nel mondo. Siate assolutamente onesti con voi stessi sia a proposito dei pregi che dei difetti. Osservate la vostra vita e riflettetela sulla ragnatela. Ciascun aspetto di chi siete e come esprimete il vostro Sè deve essere radunato con cura, conosciuto e tessuto all'interno della tela. Costruite una ragnatela che riflette, sinceramente e completamente, la totalità della vostra personalità.

Con il tessere, verrete faccia a faccia con alcuni aspetti della vostra personalità. Sarete tentati di negarne alcuni ma, per favore, non fatelo. Il primo scopo è di ottenere un quadro della vostra personalità esattamente com'è ora, senza venire coinvolti da giudizi e conseguenti modifiche. Non tentate di modellare la vostra personalità in qualcosa di nuovo a questo livello, trasportatela semplicemente ed arrivate a conoscere, in tale maniera, qualsiasi sua sfumatura.

Tornate spesso al Centro dell'Immobilità e costruite il simbolo della vostra personalità finché non percepirete che è completo. Poi chiedetevi se è veramente sufficiente. Continuate a chiedervelo finché non sarete sicuri.

#8 - HOD: Personalità (Mente Razionale)

Studio della “ragnatela” ed inizio dell’attività conscià con essa

La ragnatela, quando terminata, è una cosa di rara bellezza. E' totalmente unica per ogni individuo: una speciale opera d'arte. Ora che avete scoperto gli in e out della vostra personalità, potete cominciare a cambiarla e darle la forma di una più chiara espressione del vostro Sè.

Tutti noi possediamo un organo sensorio che ci guiderà verso l'auto-trasformazione – la nostra coscienza. Essa, al di là di tutti gli altri fattori, ci dice cosa sia giusto o sbagliato. Può sovrastare tutte le “leggi” o può essere ignorata ma parlerà SEMPRE al nostro orecchio interiore.

Esamineate la vostra ragnatela con la luce della coscienza e notate quali aspetti, schemi di comportamento, reazioni istintive emergono grazie alla sua luce. Cercate di formulare quei giudizi che avete allontanato prima. Guardate da vicino la vostra ragnatela e giudicatela onestamente, con amore ed accettazione. Giudicate i lati positivi così come i negativi. Prendete nota di ciò che desiderate trasformare e le parti che volete conservare.

Una volta che avete una solida immagine di ciò che volete compiere in termini di auto-trasformazione, allora, e solo allora, dovreste cominciare ad effettuare i cambiamenti. Scegliete un aspetto alla volta e cominciate a lavorare con esso fino alla trasformazione desiderata. Uso la parola “trasformazione” di proposito, perché voglio insistere sul fatto che non è un “liberarsi da”; ma, piuttosto, un cambio di direzione di un'un'energia già presente. Il vostro compito è trasformare la fibra di luce dell'aspetto selezionato in quello che desiderate.

L'auto-trasformazione dunque, richiede più di una mera visualizzazione. Come con tutti gli aspetti della CSM, il processo di cambiamento deve essere integrato nella propria vita fisica. Le trasformazioni attuate nella tela devono riflettersi in chi voi siete nel mondo, devono essere evidenti nelle vostre azioni e modelli di pensiero.

Lavorate trasformando l'aspetto selezionato con ogni facoltà a vostra disposizione e non rilassatevi finché non avrete successo. Quando la vostra vita combacerà con il vostro aspetto trasformato, riflettendo la conferma dell'avvenuto cambiamento, solo allora dovrete muovervi verso un altro aspetto.

#7 - NETZACH: Personalità (emozioni inferiori)

Completo controllo della ragnatela. L'attenzione si volge al processo di separazione dalla ragnatela e al Sè Individuale.

Continuate a tornare al Centro dell'Immobilità ed alla ragnatela della vostra personalità, continuate senza sosta il lavoro di auto-trasformazione. Gradualmente, la vostra tela e la vostra vita rifletteranno la personalità che avete scelto. Lasciate che sia un'immagine di unica e straordinaria bellezza, espressione della vostra natura più interiore.

Il lavoro con la personalità non raggiunge mai una fine. L'esperienza di vita mostrerà sempre parti che necessitano miglioramenti, di cui eravate inconsapevoli prima o parti che che, improvvisamente, non sono più necessarie. La “perfezione” è una cosa fluida ed elusiva a questo livello di espressione. Così, negli anni, dovrete tornare periodicamente alla ragnatela e fare nuove modifiche.

Ad un certo punto (e voi saprete quando) dovrete dire “per ora basta” e spostarvi dal coinvolgimento con la vostra ragnatela. Se potete guardare la tappezzeria di fibra lucente e sentirvi fieri di chi siete diventati, allora avrete davvero raggiunto questo punto di svolta e sarete pronti a proseguire.

Sedendovi nel Centro dell’Immobilità, gurdate, alla ragnatela della personalità. Percepite più pienamente possibile, ascoltandola attentamente. Ora, lasciatela. Separatevene così come avete fatto con i Sette Sensi. E’ sotto di voi e separata da voi. Per ritornare in essa, toccatela. Osservatela di nuovo e re-isolatela. In questo stato di isolamento dei sensi e della ragnatela, spendere del tempo a meditare sul Sè-che-agisce. Sforzatevi di identificarvi con quella parte di voi che ha costruito la ragnatela così scrupolosamente. Questa è la vostra Individualità, l’aspetto del Sè che si esprime attraverso la ragnatela della vostra personalità.

Tornate spesso a questa meditazione.

#6 - TIPHARETH: Individualità (nucleo)

Separazione dalla ragnatela e raggiungimento della prospettiva del Sè Individuale.

Ad un certo punto, arriverà un cambiamento di prospettiva, e vi troverete ad osservare giù verso la personalità ed il corpo fisico, come se steste guardando giù verso i vostri piedi. Sono sempre una parte integrante di voi, necessaria per la vita fisica e l’espressione; ma sono comunque separate in una maniera totalmente nuova.

Questo cambio di prospettiva è molto difficile da descrivere a parole. E’ sufficiente dire che sarà una rivelazione trasformante; un’esperienza catartica che vi permetterà di conoscere e sperimentare il vostro Sè come un’Individualità autonoma, potente.

Una volta che questa prospettiva è stata raggiunta, visualizzate il vostro Sè come un Sole, con la vostra personalità, i Sette Sensi ed il corpo fisico che vi orbitano attorno. Muovetevi come il centro di gravità del vostro sistema solare. Tutto attorno a voi, nell’oscurità dello spazio infinito, il cielo notturno è popolato da altri innumerevoli sistemi solari. Ogni punto luminoso è una stella uguale al vostre Sè.

Continuate a tornare a questa esperienza del Sè Individuale, progredendo nella vostra rivelazione iniziale finché non diventa facilmente raggiungibile e confortevole.

#5 - GEBURAH: Individualità (volontà)

Studio del Sè Individuale e inizio della sua attività conscia nell’Universo

Il vostro compito ora è di divenire consci e attivi come Individui. Guardate alla ragnatela ed alla vostra esistenza fisica. Quanto chiaramente viene espresso il vostro Sè Individuale attraverso la loro azione? Appena arrivate a conoscere e ad identificare il vostro Sè Individuale, proiettate la vostra natura essenziale nella vostra ragnatela e nella vostra vita fisica.

Lasciate che ogni respiro, pensiero ed azione, esprimano chiaramente gli scopi ed i compiti della vostra Individualità. Muovendovi nella vita, noterete che ogni momento rifletterà chi siete. Modellate e costruite la vostra vita in vista di questo scopo. E’, dopotutto, il veicolo dell’espressione fisica della vostra Individualità.

Conoscete, sperimentate ed esercitate il vostro potere individuale nell’universo.

#4 - GEDULAH: Individualità (emozioni superiori)

Completo controllo sul Sè Individuale. L’attenzione si volge alla separazione dal Sè Individuale e verso il Sè Superiore.

Guardate ora quelle altre Stelle che popolano l’Universo. Raggiungete i vostri vicini e comunicate con loro, come da Individuo a Individuo. Con il passare del tempo, diventate all’interno di questa comunità di Individui, contribuendo alla Cultura Universale con i vostri unici talenti e prospettive.

Viaggiando e sperimentando questo Universo, incontrerete altri Individui che vi sembreranno completamente familiari, come se fossero parte del vostro Sè. Gradualmente, la consapevolezza di un profondo livello di connessione con questi altri emergerà. Questa è la percezione e la sperimentazione iniziale del Sè Superiore, il livello del Sè nel quale molti di noi sono Uno.

Questo livello di connessione sembra essere nascosto da un velo. Anche se è solamente con la benedizione della Divina Provvidenza che questo velo può essere veramente scoperto, è pure necessario uno sforzo personale. Così, spendete del tempo meditando su questa barriera. Studiatela interamente. Avvicinatevi e tentate con tutte le vostre forze di passarci attraverso. Quando sarà ora, riuscirete a separarvi dalla vostra individualità e unirvi con il vostro Sè Superiore

#3 - BINAH: Sè Superiore (Comprensione)

Separazione dal Sè Individuale e raggiungimento della prospettiva del Sè Superiore.

Quando avrete, per Grazia Divina, scoperto il velo, non sarete mai più la persona che eravate prima di quel momento. La vostra esperienza del Sè ed il suo ruolo saranno totalmente e drammaticamente trasformati. Questo può essere veramente un periodo di shock per la vostra vita fisica, così trattatavi bene durante questo periodo.

Arrivate a conoscere il vostro Sè Superiore, ritornando a questa prospettiva tentando di integrare quella consapevolezza nella vostra vita. Osservate già verso la vostra individualità, personalità, e corpo fisico, e notate come chiaramente manifestano i proposito del vostro Sè Superiore. Questo deve essere un periodo di auto-scoperta.

#2 - CHOKMAH: Sè Superiore (Saggezza)

Completo controllo sul Sè Superiore e sulla sua attività nell'Universo Esterno.

L'attenzione si volge verso la separazione dal Sè Superiore e verso l'Unico Sè.

Quando vi sarete abituati all'esperienza del Sè Superiore, cominciate a rifinire la vostra Individualità in modo che esprima meglio gli scopi del Sè Superiore. Osservate che il Sè Superiore è pienamente integrato nei livelli di Individualità, personalità, e corpo fisico. Poi, guardatevi attorno, e comunicate con gli altri Sè Superiori che percepite. Più o meno come con l'esperienza dell'Individualità che si unisce ad una comunità più grande dell'Universo, esercitate il potere del vostro Sè Superiore all'interno di questo nuovo e più sottile Universo.

Queste esperienze vi porteranno alla realizzazione dell'Unico Sè, il livello nel quale anche i vari Sè Superiori sono Uniti. Sebbene il velo tra il Sè Superiore ed il Sè Unico sia molto effimero, è ancora necessario uno sforzo consci per sollevarlo (ed, ovviamente, la benedizione della Divina Provvidenza). La guida per questo compito deve provenire da dentro di voi.

#1 - KETHER: L'Unico Sè

Separazione dal Sè Superiore e fusione con l'Unico Sè.

Alla fine, ci si separa persino dal Sè Superiore, fondendosi completamente con l'Unico Sè. Questa è la vera esperienza dell'Unità.

Che tutti possiamo essere benedetti!