

IMMAGINAZIONE

Con l'immaginazione si cerca di aprirsi ad una coscienza più profonda o più vasta. L'oggetto da immaginare deve essere qualcosa che susciti un nostro pieno interesse e deve essere qualcosa di molto vasto, come il cielo o l'oceano, o molto profondo, come l'anima stessa.

Esercizio. Tieni gli occhi semiaperti e immagina l'immenso cielo. Inizialmente, immagina il cielo davanti a te, quindi immagina di essere immenso come il cielo, o di essere il cielo stesso. Dopo qualche minuto, chiudi gli occhi, immagina il cielo nel tuo cuore, immagina di essere il cuore universale che contiene il cielo.

Esercizio. Immagina un disco rotante attorno al centro del petto, all'altezza del cuore. Dopo un poco ripeti la parola "gioia", "Aum' o 'Supreme'. Immagina che dentro questo cerchio vi sia un giardino fiorito, immenso, da cui proviene il suono. Dentro questo grande giardino, immagina un grande lago, un lago molto bello. L'acqua del lago è colore dell'argento, tuffati e fai tutto ciò che ti dà gioia. Immagina nel lago un vascello d'oro. Immagina di salire sul vascello e che tutto il tuo essere diventi di color oro.

Esercizio. Immagina dentro il tuo cuore te un vasto oceano, immergiti fino a raggiungerne il fondo, dove c'è solo tranquillità e pace assoluta.