



ESERCIZIO DI COME DISTILLARE L'ATTENZIONE NEL FUOCO

Abbiamo finora utilizzato l'elemento acqua come base per raccogliere sostanze. In questo esercizio raccoglieremo uno stato nell'elemento fuoco, per rispondenza con quanto si intende concentrare: un'attenzione, un focus. Aggiungeremo quindi ad una fiamma questa capacità che abbiamo concentrato. Per fare questo esercizio useremo un accendino adeguatamente purificato, neutro, per contenere il nostro elemento.

“Vi ho dato uno schema base che servirà per produrre delle sostanze, per agire su aspetti su cui vorrete intervenire aggiungendo o togliendo elementi.

Facciamo un esempio: volete produrre una sostanza che aumenti la vostra intuizione o sintetizzare questa sostanza distintiva che, in alcuni momenti, abbiamo? Sarà sicuramente un liquido che dovrà essere assunto, e sarà dell'acqua purificata posta all'interno.

Ci sono elementi che, in qualche maniera, aggiungete per influenzare questa capacità. Vuoi, ad esempio, intervenire nei confronti del cane di casa? Ecco allora che avrai un pelo di cane messo in uno dei punti del cerchio, e si potranno utilizzare due peli che senz'altro si troveranno se l'animale gira in casa. Sarà quell'elemento che dovrà influenzare la sostanza centrale e, poi, dall'altra parte, facciamo conto che, per aumentare la capacità intuitiva, tu abbia bisogno di aumentare od avere letteralmente un focus, un'attenzione maggiore nei confronti delle cose che succedono. Allora lo aggiungerai a del sale o ad una fiamma: ci sarà una candela con un fuoco che rappresenta o sul quale hai concentrato la capacità di avere un'attenzione particolare sulle cose, di notare il particolare ed anche quelli sono elementi che confluiranno sull'elemento centrale.”

METODO COL FUOCO

- Farsi un cerchio intorno (questa parte è opzionale), pulirlo mantenendo lo stato metratura e presenza del gesto
- Creare l'alambicco
- Accendere una fiamma nuova
- Portare su di essa per almeno 4 minuti, al massimo il proprio stato di presenza, vuoto mentale ed attenzione ai particolari
- È uno stato di iper - attenzione
- Raccogliere la fiamma nell'accendino e metterlo nel nero
- Richiamare l'alambicco
- Aprire e cancellare il cerchio