

DISIDENTIFICAZIONE E AUTOIDENTIFICAZIONE

Cerchiamo un angolo tranquillo nella nostra casa, dove possiamo metterci in una posizione comoda e rilassata, pur rimanendo vigili e facciamo qualche respiro profondo.

Ora visualizziamo, aiutandoci con l'immaginazione creativa, i tre aspetti della nostra personalità, l'aspetto fisico, emotivo e mentale in contatto con l'anima, il Sé.

Immaginiamo un filo che li colleghi e lungo il quale può affluire alla personalità l'energia dell'anima. Quindi affermiamo lentamente e deliberatamente, cercando di realizzarlo profondamente in coscienza:

Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo.

Il mio corpo si può trovare in varie situazioni di salute e di malattia, può essere riposato o stanco, ma non ha niente a che fare con me stesso, con il mio vero io.

Il mio corpo è transitorio, illusorio, un prezioso strumento di azione ed esperienza nel mondo esterno, ma è solo uno strumento. Posso prendermene cura, cercare di tenerlo in buona salute, ma non è me stesso.

Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo. Ho un corpo, ma non sono il mio corpo.

Cerchiamo di sperimentarlo profondamente dentro di noi.

Quindi procediamo:

Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni.

Le mie emozioni sono varie, mutevoli, camaleontiche, a volte contraddittorie. Possono passare dall'amore all'odio, dalla calma all'ira, dalla gioia al dolore, e tuttavia la mia essenza, la mia vera natura, non cambia.

Io rimango.

Sebbene un'ondata di angoscia, di paura, di ansia possa temporaneamente sommergermi, so che col tempo passerà. Io non sono questa angoscia, non sono questa paura, non sono questa ansia.

Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni.

Possono cercare di travolgermi, ma io non sono le emozioni.

Cerchiamo di sperimentarlo profondamente. Prendiamo una distanza che ci renda relative le nostre emozioni, sentendo che **il nostro io è in un luogo sicuro.**

E poi ancora:

Io ho una mente, ma non sono la mia mente.

La mia mente è instabile, separativa, è un prezioso strumento di ricerca e di espressione, ma non è l'essenza del mio essere. I suoi contenuti cambiano continuamente mentre essa abbraccia nuove idee, conoscenza ed esperienza.

A volte la mente si rifiuta di obbedirmi, ma io non sono la mia mente.

Ho una mente, ma non sono la mia mente.

E se non sono il mio corpo fisico, non sono le mie emozioni, non sono la mia mente, allora **io che cosa sono?** Che cosa rimane quando mi sono disidentificato dal mio corpo, dalle mie sensazioni, sentimenti, desideri, mente e azioni? Cosa rimane? **L'essenza di me stesso.**

Il fattore permanente nel flusso mutevole della mia vita personale. È questo che mi dà il senso di essere, di permanenza, di equilibrio interiore.

Io sono un punto di Fuoco, eterno, immortale, perfetto

Affermo me stesso quale centro di pura autocoscienza e di energia creativa, dinamica.

Riconosco che da questo centro di vera identità posso imparare a osservare, dirigere ed armonizzare tutti i processi psicologici ed il corpo fisico.

Io sono un punto di Fuoco - Noi siamo punti di Fuoco