



ELEMENT AIR ⚡

Méditation avec la Bougie

Matériel : Une bougie Blanche type cierge

Réurrence : 1 fois par jour

Temps : 10 minutes

◆
Installe-toi confortablement, si possible prend une position hiératique (buste bien vertical, mains à plats sur les cuisses ne se touchant pas et pieds à plats sur le sol légèrement écartés).

Place une bougie blanche type cierge allumée devant toi à une vingtaine de centimètre de ta face. Puis, fixe ton regard sur celle-ci durant 5 à 8 minutes. Tu dois être assez proche de la bougie pour parvenir à voir l'ombre au sein de la flamme et fixer la pointe de la flamme de ta bougie sans te brûler.

Lorsque tu penses avoir suffisamment fixé la flamme : éteint ta bougie en utilisant un éteignoir ou tes doigts (NE SOUFFLE JAMAIS SUR LA FLAMME).

Ferme ensuite les yeux quelque instants. En faisant cela, tu te rendras très vite compte, que tu vois encore la flamme de ta bougie danser sous tes paupières alors que celle-ci est éteinte et que tu as les yeux clos.

◆
Le but est de parvenir à fixer ce point, cette flamme entre tes deux yeux, entre tes sourcils, avant la naissance du front. Une fois cela fait : Souviens-toi où se situe ce point, c'est l'endroit où se trouve ton troisième œil

◆
Prends des notes sur ton carnet de Mage pour pouvoir observer ton évolution. Et répète cet exercice jusqu'à ce que cela devienne automatique et que la localisation soit bien claire.