

ESERCIZIO 2

Il prodotto dell'alchimia fuoco è la fiamma. In un luogo che abbia la capacità di essere da una parte incontaminato e dall'altra impregnato di purezza collocate una candela accesa. Potete trovare un luogo tranquillo nelle vostre abitazioni per esempio. Attendere con concentrazione per poco tempo (ad esempio 5 minuti) l'esito della fiamma. La fiamma se osservata tenderà a flettersi su una determinata direzione, finché l'essenza non penetri il vostro io riflesso. Questo succederà solamente quando la fiamma dopo l'attesa contemplativa non avrà indicato nessuna direzione. Dopo la meditazione, la fiamma che si flette indicherà che ancora dovete comprendere questo livello. La fiamma che resterà immobile vi indicherà che siete pronti per il successivo esercizio. È bene ricordare che questo rimane solamente uno dei tanti esercizi di meditazione che non significano essenzialmente nulla senza una completa accettazione e comprensione delle diverse modalità d'azione. Quando si decide di attuare un comportamento, questo deve essere spinto da ragioni che si discostano dall'odio e dalla paura. In questo esercizio dovete riuscire a eliminarli entrambi concentrandovi sulla fiammella.