

## VLAM MEDITATIE

### Methode 1:

Maak je omgeving donker, en laat een kaars branden. Staar en concentreer jezelf op de vlam van de kaars voor ongeveer 2 minuten. Breng je aandacht terug op de vlam iedere keer als je aandacht wordt afgeleid. Relax en maak je geest los van alle gedachten. Concentreer jezelf op je ademhaling.

### Doel:

Deze oefening leert hoe je jezelf van focussen en concentreren op één punt -te vergelijken als een laserstraal. Deze oefening is enorm belangrijk, aangezien concentratie alles is in elke astrale 'working'.

*Er zijn diverse studies gedaan over 'hoe lang kan een mens zichzelf voor 100% concentreren op één punt'? Het antwoord hierop is een 2min voordat er terug gedachten naar boven komen borrelen, en je concentratie verstoren. De gemiddelde mens echter raakt zelfs niet tot deze 2min. De gedachten worden verstoord en afgezwakt totdat er eigenlijk niks meer over blijft van de concentratie.*

Je traint met deze oefening eveneens de wilskracht. Deze ogenschijnlijk gemakkelijke oefening is een heel moeilijke, aangezien het veelvuldig voorkomt dat, zeker in het begin, er gedachten ongewild naar boven komen drijven. Laat jezelf niet ontmoedigen hierdoor als je merkt dat je deze 2min totale concentratie niet volhoud, en blijf oefenen. Dit is een van de moeilijkste aspecten van je geest trainen.

### Methode 2:

Maak je omgeving donker, en laat een kaars branden. Staar en concentreer jezelf op de vlam van de kaars voor een aantal minuten. Doe vervolgens je ogen dicht, maak van je handen een 'kommetje' en plaats deze ontspannen over je ogen zodat deze volledig dicht en donker zijn.

Concentreer je vervolgens op het beeld dat de vlam heeft achtergelaten als afdruk in deze duisternis. Dit beeld zal in het begin heen en weer bewegen of springen, in je gezichtsveld. Na verloop van tijd zal je merken dat je controle hebt over deze afdruk van de vlam. Zo kan je hem bijvoorbeeld naar voor en achter laten bewegen.

Je kan deze oefening ook aanvullen met het binnengaan van deze vlam afdruk. Je zal merken dat deze zal veranderen van vorm en kleur (bijv naar roze, rood en vervolgens uitdoven).



### Doel:

Deze oefening traint de geest en het derde oog, in het manipuleren en richting geven aan psychische energie.