

Rituel pour mieux méditer

Ingrédients

- Une chandelle blanche
- De l'encens d'oliban
- Un éventail

Rituel

Commencez par allumer la chandelle et l'encens. Prenez ensuite l'encens d'une main et l'éventail de l'autre. Enveloppez-vous ensuite littéralement de sa fumée en récitant l'incantation suivante :

« J'invoque la protection des dieux

Je demande la guérison de mon âme

Afin d'être digne de m'élever au rang des sages. »