

A l'attention de ceux qui ne peuvent visualiser

J'aimerais savoir si le fait de ne pas arriver à visualiser nuit à l'efficacité de la méditation. Que peut-on faire pour arriver à visualiser ? Pouvez-vous nous donner des conseils ? Merci.

« C'est une question importante, et nous allons simplement dire ceci : surtout ne vous préoccupez pas de cela !

Il y a énormément d'êtres, qui, lors de leurs méditations, ne peuvent pas visualiser.

Lorsque vous êtes en méditation, que vous voulez projeter la Lumière et l'Amour sur le monde, sur ceux que vous aimez, (nous pensons que cela fait partie de vos préoccupations), il suffit que vous y pensiez !

Pensez à la lumière dorée qui s'échappe de vous, qui émane du plus profond de votre cœur ! La pensée est une grande force et chacun de vous peut penser pendant ses méditations. Bien sûr ceux qui ont la possibilité de visualiser renforcent leurs pensées, mais ne vous préoccupez pas de cela, pensez juste, pensez force, pensez Lumière, pensez Amour et les résultats seront très importants.

Cette question préoccupe beaucoup d'êtres humains. Cela ne devrait pas être ! La pensée est quelque chose qui fuse de vous avec une immense rapidité. Vous n'avez pas besoin de penser, de penser, de penser encore et de vous dire : ce que c'est dur !

Pensez « léger » ! Une pensée d'Amour partira où vous l'envoyez ! Il suffit d'une seconde, d'un tiers de seconde ! Cela est suffisant. (Cependant vous pouvez aussi penser pendant une autre seconde et même plusieurs secondes si vous le désirez , ce n'est pas interdit !)

Ce qui est très important, c'est de ne pas vous acharner à vouloir ! Lorsque vous vous acharnez à vouloir quelque chose, vous n'êtes pas dans la bonne énergie, vous êtes dans le mental, et la vraie méditation est celle du cœur.

Tout s'envoie depuis le niveau du cœur et non du niveau du mental ! Essayez simplement de sentir quelque chose de léger, de merveilleux qui part de votre cœur, de sentir cette énergie d'Amour, ce soin ou autre que vous donnez à ceux que vous voulez aider. Faites cela à partir du « cerveau du cœur » de façon légère ! C'est si facile ! »

