

Cours 49

Pourriez-vous nous dire comment vivre l'instant présent ?

« Pour votre paix intérieure et aussi pour votre évolution, il est très important de vivre le temps présent. Cela ne veut pas dire de ne pas créer par la pensée ce que vous avez à créer. Vivre l'instant présent, c'est ne surtout pas se projeter en permanence sur le passé, ce qui freine considérablement votre évolution.

Vous pouvez certes penser à des petits moments de votre vie, mais sans que cela ne vous touche émotionnellement !

Surtout ne vous projetez pas sur un devenir catastrophique, de maladie, de tristesse ou de souffrance ! Même si vous ressentez une souffrance dans l'instant présent, celle que vous projetez ne sera pas celle que vous vivrez réellement car vous évoluez

chaque jour, et même si vous ne vous en rendez pas compte vous pourrez aborder les passages de votre vie qui pourraient être difficiles d'une manière complètement différente de celle que vous appréhendez en ce moment.

Le futur et le passé n'existent plus. Imaginez donc ce que vous voulez sans aucune émotion, tout simplement comme si vous lisiez un livre d'histoires ou si vous créiez une nouvelle histoire sans émotion, sans sentiment, en étant totalement neutre. Ainsi il n'y aura aucune influence sur votre présent et vous pourrez le vivre pleinement.

Nous allons vous donner un exemple tout simple : chacun de vous travaille et peut penser : « Demain ma journée sera difficile ! J'ai encore ceci et cela à faire. » Vous créez donc une difficulté et celle-ci sera peut-être pire ou peut-être aussi cent fois moins importante que celle que vous avez créée.

Alors il est mieux de penser ainsi : « Demain j'aurai très

certainement une journée difficile ou fatigante, mais avec l'Amour que j'ai au cœur, l'aide considérable de la partie Divine qui demeure en moi et celle de tous mes frères de Lumière, cette journée se passera merveilleusement bien et je n'aurai aucune difficulté à la vivre. »

Comprenez-vous la différence ? Même si vous avez des moments difficiles en prévision, projetez toujours la Lumière, la facilité, la simplicité, la sérénité et l'Amour sur ces difficultés et elles pourront se transformer comme par magie.

Comme nous vous l'avons déjà dit, vous êtes l'artisan de votre présent et aussi de votre futur. Vos pensées et vos actes auront de plus en plus de puissance et de force ! Alors essayez de diriger toujours le mieux possible vos pensées, vos paroles, vos sentiments et vos actes.

Nous aimerions vous dire pour terminer : essayez de ne pas vous considérer toujours comme seul dans vos œuvres, dans votre travail, dans vos relations. Nous

sommes toujours présents près de vous ! Parfois nous vous parlons mais vous êtes tellement préoccupé que vous ne nous entendez pas !

Soyez un peu plus attentif à notre présence car nous pouvons tellement vous donner, tellement vous faciliter votre tâche ! Ayez en conscience, essayez de simplifier votre vie au maximum et tout ira beaucoup mieux pour vous tous ! »