

# Difficulté à visualiser pendant la méditation

## Question :

Bonjour Bob, je me demandais si vous saviez ce que je voulais dire quand j'ai dit que lorsque j'ai médité et essayé d'imaginer un diamant et de le faire tourner, la façon dont cela se passe pour moi en ce moment est que je peux « voir » un diamant et le faire tourner, mais je ne peux pas vraiment le « voir » si vous voyez ce que je veux dire.

Cela commence comme une pensée que je veux, je pense à voir un diamant et puis je peux le visualiser, mais ce n'est pas comme s'il était juste assis là devant moi et que je le regardais. Je peux l'imaginer dans ma pensée, mais je ne peux pas le « voir ». C'est très difficile à décrire, mais parfois je le vois clairement comme si c'était comme si je le regardais avec des yeux... J'espère que vous pouvez comprendre ce que je dis. Au début, c'est comme une pensée (thought) dans ma pensée (mind), puis plus je me concentre dessus, plus elle devient claire, jusqu'à ce que ce soit comme si je la regardais, mais cela ne commence pas de cette façon.

C'est très difficile à expliquer, je peux visualiser ou imaginer un diamant et le faire tourner, mais ce n'est pas comme si je le regardais, cela pourrait durer 10 secondes ou plus, puis le diamant apparaît comme si je le regardais.

Est-ce quelque chose que vous connaissez? Cela vous arrive-t-il?

## Réponse :

Nous sommes tous différents et nous luttons tous, à notre manière, pour apprendre à visualiser les choses. Je vous suggère de ne pas lutter avec cela, mais de laisser l'image venir à vous. Comme vous l'avez dit, vous pouvez le voir, mais pas vraiment. C'est simplement parce que vous n'avez pas encore pleinement développé votre pouvoir de visualisation. Continuez simplement à vous entraîner et, éventuellement, vous pourrez voir tout ce que vous voulez visualiser totalement clairement. Mais cela prend beaucoup de temps. Tout est une question de pratique. Mais la visualisation est un don très utile et ça vaut la peine de travailler pour le développer.

## Suite

Merci Bob, j'ai supposé que ce fût parce que ma visualisation n'était pas encore développée, mais il m'est venu à l'esprit que ce qui pourrait se passer, c'est que j'utilise la pensée pour penser au diamant et qu'il se manifeste ensuite dans ma vision. Bien sûr, je vais continuer et essayer d'être constant avec ma technique.

## Réponse :

Si je peux me permettre, c'est une bonne idée de changer ce que vous visualisez parfois. Par exemple, passez à la visualisation d'une fleur que vous aimez. Si vous avez une vraie fleur à portée de main, regardez-la de très près afin de savoir vraiment à quoi elle ressemble, puis essayez de la visualiser. Vous pouvez utiliser n'importe quoi tant qu'il s'agit de quelque chose de beau.

Pour télécharger cette leçon, veuillez cliquer sur le lien ci-dessous :