

En este segundo video, Anne practica ella misma la meditación para daros indicaciones de como hacerla.

“Para los que no tienen costumbre o tienen ganas de hacer esta meditación conmigo, vamos a hacerla juntos.”

Comienza la meditación:

“Le propongo de centrarse, de cerrar los ojos, de escuchar el ritmo de su respiración lo puede hacer de esta manera cuando este solo, en un lugar tranquilo sino lo hace más rápidamente. Cierre los ojos, siga unos instantes el ritmo de su respiración para que se centre correctamente, para estar aquí, presente, donde todas las partes de usted estén presentes. Va a notar una luz que va a pasar, más bien que va a llegar, que va a pasar por el séptimo chakra por lo alto de su cabeza, note esa luz beneficiosa bajar a lo largo de su columna vertebral que llega hasta en medio de su pecho, al nivel del chakra del corazón. Ahí deje su chakra del corazón expandirse por el planeta Tierra que visualizaremos delante nuestra en suspensión y al cual va a enviar toda la luz posible de la que sea capaz. Esté solo bien centrado. Y entonces va a seguir conmigo enviando luz a todos los reinos de la Tierra de manera que puedan contribuir a la elevación de los pensamientos, a la elevación vibratoria del planeta. Va a enviar luz al pueblo de los humanos. Y seguirá con el pueblo animal, ve a todos los animales del planeta Tierra rodeados de luz, seguiremos con el pueblo vegetal, para que ellos también reciban esa luz y puedan retransmitirla. Y el pueblo mineral que a menudo pensamos que es inerte pero que tienen una vida intensa, aunque tengan un ritmo diferente. Os propongo de enviar también luz a todos los pueblos de los mundo visibles e invisibles, como el pueblo de la naturaleza y todos los demás reinos que nos rodean. Después seguirá enviado luz hacia las distintas direcciones de nuestro planeta, hacia el Norte, para todos los seres del Norte, para los seres de los mundos visibles e invisibles y para todos los seres que están en el Sur, y para todos los seres que están en el Este, los que están en el Oeste y finalmente mandar luz al Cenit, hacia lo alto, para todos los seres que están en esos mundos. Y a los Nadires del otro lado a la inversa del Cenit para todos los seres que están en esa dirección. Y va también de nuevo a enviar luz a todos los mundos visibles e invisibles. Envié luz, amor sabiendo que esa luz hará lo que tenga que hacer y que los seres que la tomarán, que sentirán esa luz harán lo que tengan que hacer con ella. Si está en un lugar tranquilo podrá prolongar esta meditación y sino podrá volver a retomar su actividad. Poco a poco, muy tranquilamente, con mucho amor en el corazón.