



**"Méditez sur la Lumière !  
Premièrement, vous êtes dans la Lumière.  
Ensuite, la Lumière est en vous  
Enfin, vous êtes la Lumière !"SSSB**

- \* "...Allumez une lampe ou une bougie devant vous..... Installez-vous confortablement, le dos bien droit mais pas crispé.

Peu à peu vous sentirez la flamme au milieu de vos sourcils chauffer délicatement le sixième chakra.

- \* Faites-là doucement descendre jusqu'à votre cœur spirituel au centre de votre poitrine.

A cet instant, la Lumière est en vous !

*Il n'y a pas d'ordre précis pour diriger la Lumière ici ou là dans votre corps mais il est important de commencer par le cœur et finir par la tête.*

\* Imaginez qu'elle entrouvre les pétales du chakra de votre cœur. Emplissez toute la poitrine de cette Lumière. Sentez qu'elle est Amour et purification, et faites-la se répandre dans tout votre corps. Tous les problèmes, les angoisses, les soucis, les maux se dissolvent dans cette Lumière douce et claire. Les défauts, les erreurs, les faiblesses ne peuvent persister et se transmutent peu à peu. La Lumière dissipe toute obscurité !

\* La Lumière s'élargit et devient toujours plus intense. Elle pénètre tous les membres. Ils ne peuvent plus prendre part à de mauvaises actions. Ils deviennent les serviteurs de la Lumière.

\* La Lumière atteint la langue faisant disparaître le mensonge, la calomnie, l'orgueil et la méchanceté. la flamme monte entre les yeux et les oreilles. Tous les mauvais désirs qui les infectent sont détruits par la lumière étincellente de la Sagesse et de la vertu.

\* Emplissez toute la tête de la lumière, ainsi toutes les pensées négatives disparaîtront car elles sont issues de l'obscurité

- \* Faites briller cette Lumière de plus en plus autour de vous de façon à vous envelopper totalement.

\* Puis la Lumière enveloppe votre famille, vos amis, vos relations, les étrangers, vos ennemis et tous les êtres vivants sur terre et au-delà!

\* Envoyez la Lumière aux animaux en souffrance, dans les abattoirs, les laboratoires, aux plantes, aux arbres, aux êtres invisibles et aux cinq éléments (Terre-Eau-Air- Feu-Ether)

\* Répandez ensuite cette Lumière sur votre ville, votre pays, sur votre continent, sur toute la terre et les mers en insistant sur les régions en grande difficulté à cause des guerres, de la famine, des cataclysmes de toutes natures. prononcez la phrase

" Que tous les mondes soient en paix et heureux !"

- \* Pour finir ramenez la Lumière au chakra de la couronne d'où elle irradiera toute la journée.

*Faites cette méditation aussi longtemps que vous en aurez le plaisir. le moment viendra où vous n'aurez plus de pensées négatives, plus de désirs de lire des livres sinistres, de manger ou de boire ce qui est nuisible à votre santé. Vous n'aurez plus à faire avec le laid et l'avalissant. Vous ne souffrirez plus d'humiliations ni d'injustices. Vous ne pourrez plus faire de mal à qui que ce soit. Vous serez arrivé au royaume divin, dans la Paix au-delà des mots. Si vous avez une forme de Dieu que vous privilégiez, visualisez-là au cœur de la Lumière, car la Lumière est Dieu, Dieu est Lumière. Lorsque la Lumière rencontre la Lumière il n'y a rien d'autre que la Lumière. Il n'y a pas de barrière entre votre Lumière et Sa Lumière, les deux fusionnent ! "*

SSSB

