



## Se relier au Cœur de l'Univers...

Par la pensée, nous pouvons nous relier spontanément au Cœur de l'Univers. Cette reliance se ressent souvent au niveau du 3ème œil au milieu du front. Ce sont surtout nos mains qui peuvent recevoir et renvoyer l'Énergie que l'Univers nous envoie. La meilleure position des mains est de les croiser devant nous en gardant les pouces en contact. Nous pouvons aussi poser nos deux mains, croisées ou non, contre notre hara, l'espace autour du nombril où se trouve le centre énergétique de tout le corps.

14

Les personnes assises sur un siège doivent avoir les deux pieds en contact avec le sol. Croiser les jambes ou les bras diminue fortement l'ancrage à la Terre et cela perturbe le travail spirituel de tout le groupe. Dans la position du tailleur ou du lotus, l'ancrage à la Terre se fait par le fessier, et les jambes ne jouent aucun rôle. La position du corps doit être confortable et sans contrainte musculaire qui risquerait de nous déconcentrer rapidement. On peut être en lotus, en tailleur, assis dans un fauteuil, sur une chaise ou sur un tabouret.

Il est souhaitable que chaque personne se prévienne une petite bouteille d'eau et qu'elle la place de manière à pouvoir la trouver sans ouvrir les yeux. Travailler avec des énergies aussi puissantes nous déshydrate rapidement. Côté hygiène de vie, les participants ne doivent pas avoir bu de boissons alcoolisées dans les 24 heures précédentes. Les drogues, quelles qu'elles soient, sont formellement interdites, leurs effets risquant de se retourner dangereusement contre leurs utilisateurs.

Les yeux doivent restés fermés, exception faite pour l'Homme qui doit "jeter un œil" de temps en temps sur le groupe. Si une Femme les ouvre même pour un très court instant, l'Énergie du groupe se réduit à cause du détournement d'attention que cela risque de provoquer.

### Organisation pour animer plusieurs Cercles Lumière dans le même espace...

Pour une Méditation avec plusieurs Cercles dans le même espace, la cohésion entre eux se fait naturellement. Il est souhaitable qu'un Maître de Méditation soit désigné pour veiller à son bon déroulement. Des Cercles peuvent être formés dans deux pièces communicantes. Le Maître de Méditation doit pouvoir se déplacer de l'une à l'autre à condition qu'il ne gêne personne et qu'il ne traverse jamais un Cercle Lumière.

Si le Maître de Méditation est une Femme, elle peut s'asseoir dans un Cercle s'il y a une place laissée libre et facilement accessible. Par sa présence, même passagère, le Maître de Méditation peut aider à remonter l'Énergie d'un Cercle qui se trouverait momentanément affaibli.

Par contre, si le Maître de Méditation est un Homme, il ne peut s'asseoir dans aucun Cercle Lumière puisque cela ferait un deuxième Hommes dans le même Cercle. Le Maître de Méditation doit veiller à ce que les participants ne croisent ni les bras, ni les jambes. Tout en restant à l'extérieur du Cercle, il peut donner une légère impulsion des doigts à la personne qui serait en défaut.

### Organisation pour relier des Cercles Lumière...

Pour une Méditation qui aurait lieu simultanément avec d'autres Cercles dans des espaces différents, voici certaines règles pour vous aider dans cet échange.

#### Chaque Cercle peut être en relation avec trois autres Cercles.

Si elles ne se connaissent pas personnellement, les Femmes qui servent de Cœur doivent se connaître au moins par deux points :

- Par le visuel afin de pouvoir se visionner mutuellement pendant la Méditation. Un échange de photos envoyées par Internet peut suffire.
- Par l'écoute auditive afin de renforcer l'écoute intérieure. Un échange téléphonique peut également suffire.

La voix et l'image de l'autre sont nécessaires pour permettre une visualisation réciproque entre deux personnes qui ne se sont jamais rencontrées. En reliant les Cœurs de nombreux Cercles Lumière, cela permet de mettre en place un maillage de groupes travaillant ensemble à la Création d'Amour. Il n'y a aucune limite géographique, mais prenez soin du décalage horaire éventuel...

### **Si une personne doute de ses propres capacités à méditer...**

Toutes les personnes participantes doivent avoir la volonté profonde de baigner dans l'Amour Inconditionnel. Si l'une d'elles croit avoir quelques difficultés et qu'elle manque de confiance, il est préférable qu'elle participe en tant que spectatrice, en dehors d'un Cercle. Si sa volonté de progresser est réelle, elle sera la première bénéficiaire de ce fabuleux travail. Cela l'aidera à redécouvrir la confiance en elle-même et elle finira par s'intégrer pleinement au groupe.

15

### **L'Organisation d'un groupe en plusieurs Cercles Lumières...**

Un Cercle se composant de trois à sept Femmes et d'un Homme, si le groupe est plus important il convient de répartir les participantes sur plusieurs Cercles.

#### **Par exemple :**

- S'il y a douze Femmes et deux Hommes, nous pouvons former deux Cercles de six Femmes et un Homme. Nous pouvons également former un Cercle de sept Femmes et un Homme et un second Cercle de cinq Femmes et un Homme...
- S'il y a douze Femmes et quatre Hommes, nous pouvons former quatre cercles de trois Femmes et un Homme...
- S'il y a douze Femmes et un seul Homme, nous ne pouvons former qu'un seul Cercle de sept Femmes et un Homme. Les cinq Femmes restantes peuvent méditer mais en retrait du Cercle.
- S'il y a douze Femmes et cinq Hommes, nous pouvons former quatre Cercles de trois Femmes et un Homme. Le cinquième Homme peut alors prendre le rôle du Maître de Méditation.

### **De la conscience personnelle à la Conscience de l'Univers...**

#### **Aucun problème ne peut être résolu sans changer le niveau de Conscience qui l'a engendré... (Albert Einstein)**

La participation à un Cercle Lumière bénéficie d'abord aux personnes qui y œuvrent. En entrant dans la Conscience de l'Univers, la possibilité de nous ouvrir à de nouvelles perceptions nous est offerte.

Peu à peu, sans le moindre heurt, nous allons modifier et améliorer notre comportement individuel. Petit à petit, nous ressentirons un bien-être personnel qui nous étonnera d'abord.

Et selon notre volonté de progresser, nous nous apercevrons que notre corps en est le premier bénéficiaire. Ce dernier commencera à se régénérer, la maladie reculera voire disparaîtra et notre entourage découvrira notre nouvelle jeunesse...

Il n'y a là rien d'extraordinaire ni de miraculeux. Il n'y a besoin d'aucun enseignement long et fastidieux, d'aucun entraînement douloureux.

**Dans les Cercles Lumière,  
Il y a ce partage qui entraîne le mariage et  
L'union de toutes les énergies féminines présentes.**

