

Méditation Contemplative



Le premier pas vers le contrôle de soi est l'apaisement de toute activité extérieure dans le mental et le physique.

Employez les exercices de méditation suivants pendant 15 à 30 minutes le soir avant de vous endormir et le matin au réveil.

Assurez-vous de n'être nullement dérangé, et après vous être tout à fait calmé :

- Visualisez et sentez votre corps enveloppé dans une étincelante Lumière Blanche.
- Pendant les 5 premières minutes, tout en tenant cette image, reconnaissez et sentez intensément la connexion entre la forme extérieure et votre Puissante Présence I AM, et centrez votre attention sur le Cœur en le visualisant comme un Soleil d'Or.

La phase suivante est la reconnaissance de :

- *"J'accepte maintenant joyeusement la plénitude de la Présence Divine - le pur Christ !"*

Sentez la grande clarté de la Lumière et son intensité dans chaque électron de votre corps pendant au moins 10 minutes.

Terminez la méditation par les affirmations :

- *"I AM, Je Suis un(e) Enfant de la Lumière - J'aime la Lumière - Je sers la Lumière - Je vis dans la Lumière - I AM, Je Suis protégé(e), éclairé(e), comblé(e), soutenu par la Lumière et je bénis la Lumière."*

Souvenez-vous toujours : On devient ce sur quoi l'on médite, et puisque tout vient de la Lumière, la Lumière de Dieu est la Perfection Suprême et contrôle tout. La contemplation et l'adoration de la Lumière force l'illumination à se produire dans le mental ; la santé, la force et l'ordre à s'établir dans le corps ; la paix, l'harmonie, le succès à se manifester dans les affaires de celui qui s'y livre réellement et avec persistance. (*Mystères Dévoilés – page 15*)