



*Meditando con
Meditation with
Méditation avec*

Swami Sananda

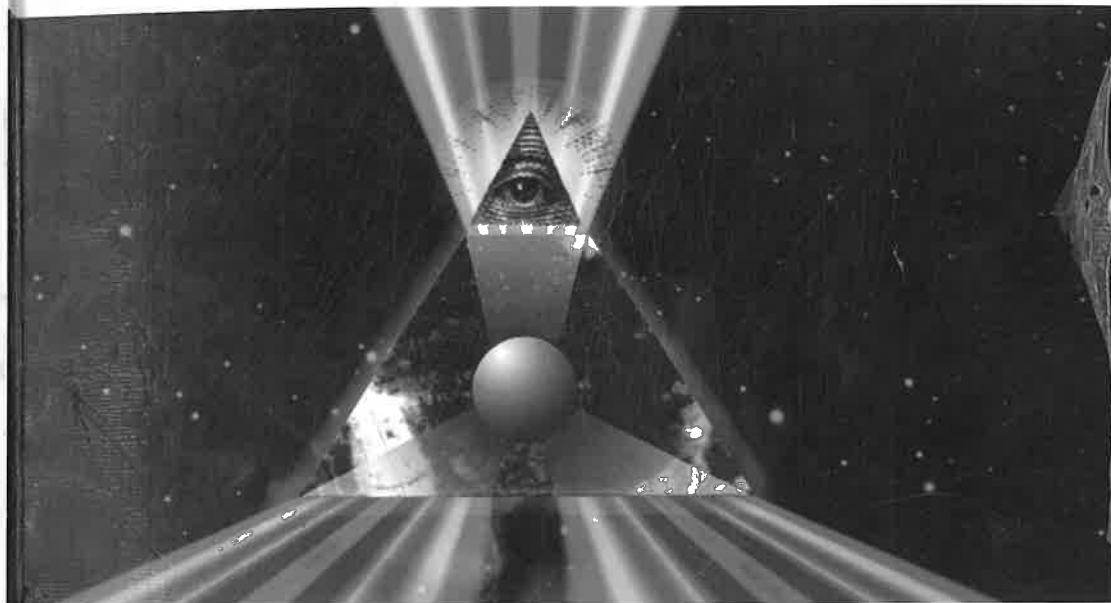
Swami Sananda nos trae la enseñanza espiritual de la Era de Acuario, nos recuerda que nuestro ser debe despertar y autoelegirse en la tarea de brindar amor a sus semejantes. Cada individuo debe alimentar la llama del amor eterno que ha permitido la creación del universo. Cada ser debe asumirse como "Hijo del Padre", hermano de toda la humanidad.

Swami Sananda brings us the spiritual teaching of the Age of Aquarius, he reminds us that our being must awaken and exercise self-choice in the task of offering love to his brothers and sisters. Each individual must kindle the flame of eternal love that has allowed the creation of the universe. Each being must accept himself as "Son of God", brother of all humanity.

Swami Sananda nous apporte l'enseignement spirituel de l'Ere de Verseau. Il nous rappelle que notre être doit s'éveiller et choisir d'une manière autonome la tâche pour offrir la possibilité d'aimer ses semblables. Chaque individu doit alimenter la flamme de l'amour éternel qui a permis la création de l'univers. Chaque être doit se considérer comme « Fils du Père », frère de tout l'univers.

*Meditando con
Meditation with
Méditation avec*

*Meditando con
Meditation with
Méditation avec
Swami Sananda*



Swami Sananda

Meditación

Abran el corazón, no piensen en nada, y traten de ver a través de él...

La energía está presente y el cielo se ha rasgado, y empieza a bajar el Reino, con sus luces y destellos; lo que es parte de él, lo que es su mundo, para hacérselo conocer y comprender al hombre.

Swami Sananda

Introducción

Estos pensamientos han sido extraídos de conversaciones que en forma coloquial e informal, ha sostenido el Maestro con sus discípulos.

Con aparente sencillez, conducen al yo interno de cada uno, ya que llevan la energía y la vibración de “La Luz del Mundo”.

La presente publicación es la primera de una sucesión que se dará a conocer paulatinamente. A través de ella, el lector podrá formarse una idea del mensaje del Swami Sananda.

Es importante destacar que el Maestro, no hace distinciones de razas, credos, ni condición social, su misión es unir a todos los seres conscientes bajo el mismo Padre. El no ha venido a fundar una religión, ni a imponer leyes nuevas, él viene a buscar a los seres de luz, y a recordarnos que, más allá de toda división o diferencia aparente, todos somos parte de la Luz Divina y de la Humanidad.

Swami Sananda nos trae la enseñanza espiritual de la Era de Acuario, nos recuerda que nuestro ser debe despertar y autoelegirse en la tarea de brindar amor a sus semejantes. Cada individuo debe alimentar la llama del amor eterno que ha permitido la creación del universo. Cada ser debe asumirse como “Hijo del Padre”, hermano de toda la humanidad.

Prólogo

El Maestro no impone ninguna posición física en la meditación, pero como es probable que este libro sea leído por neófitos en esta materia, podemos aconsejarles que para meditar:

1.- Deben situarse en una posición cómoda, sentados o acostados, pero con la columna vertebral en posición recta. Estudien cuidadosamente como van a colocarse para que el cuerpo no les moleste, ni se acalambre

2.- Elijan para meditar un lugar silencioso, lejos de teléfonos, timbres, radios o gente que hable. Pidan que no los interrumpan, ni les hablen, en tanto dure la meditación. Si es necesario coloquen en la puerta del sitio elegido una nota indicando que están meditando.

3.- Hagan 7 respiraciones profundas, abriendo con cada respiración un centro de energía. Estos centros están (comenzando de abajo hacia arriba) 1- Entre las piernas. 2- A la altura del ombligo. 3- Sobre el plexo solar. 4- A la altura del corazón. 5- En la garganta. 6- El centro de la frente. 7- Sobre la cabeza como una corona.

4.- Hagan 7 respiraciones profundas, pero más suaves, imaginando que al expirar, el aire sale por encima de la cabeza.

5.- Pidan a su Yo Superior, a su Cristo Interno, a la Divina Presencia, al Yo Soy, que se haga cargo de la meditación.

6.- Envuélvanse en una espiral de Luz blanca, desde los pies hasta la cabeza. Esa espiral va a comenzar a girar hacia arriba y ustedes se tienen que dejar llevar.

7.- Si su mente no les permite quietarse, fijen su atención en el latir del corazón.

El Maestro nos indica que debemos fluir, dejen que las imágenes, los sonidos y las sensaciones vengan a su encuentro. Entren a sus propios mundos interiores y permitan que La Luz los acompañe, y se haga una con ustedes.

TUS HERMANOS EN LA LUZ.

La Meditación

La meditación es un estado natural, ustedes meditan a cada momento, lo que pasa es que no se dan cuenta porque los cinco sentidos no les permiten darse cuenta.

Los cinco sentidos están adaptados a lo externo, están escuchando, están viendo, están sintiendo vibraciones...

La único que importa para meditar es que cierren sus puertas externas, que busquen su silencio, eso es todo. No importa la posición. La energía la van a recibir porque son estados dimensionales y no tiene nada que ver con la posición física.

En un pasado, en la India, se establecieron posiciones de yoga, todo fue para beneficio del hombre porque la conciencia aún no estaba amplia y tampoco había una gran comprensión del espíritu. Con esas posiciones físicas, el hombre se obligaba a colocarse de una manera en la que la energía pudiera fluir, y la mente se pudiera ampliar, porque la materia estaba muy densa. No era malo, ni tampoco era bueno, era parte de un proceso de evolución.

Hoy en día, vamos a pasar a una era de libertad en la que el proceso antiguo caduca, ya cumplió su propósito, entonces vamos a buscar otro sistema.

Por eso la India ofrece ahora la evolución a América. Cuando este mundo comenzó a surgir, América era el punto de Luz, fue la tierra del Paraíso, hace muchos, muchos siglos. Como todo el pasado vuelve, porque no ha sido comprendido y tiene que ser trascendido, América vuelve a tener la oportunidad de ser la cuna de la luz.

La meditación tiene que ser libre, no dirigida. Las meditaciones son procesos por los cuales el hombre puede llegar a sí mismo en libertad, sin necesidad que alguien fuerce su voluntad.

No estoy de acuerdo con las meditaciones dirigidas porque no dejan fluir ese espíritu que quiere salir a la vida, que quiere decir Yo Soy y Aquí Estoy, solamente surge el que los dirige y todo aquel que escucha no puede hacer nada porque está esclavizado en su vibración mental.

La cultura oriental nos enseñó ciertas disposiciones, cierto tiempo, ustedes tienen que empezar a practicar en esos tiempos y en esa disposición. Hay que practicar la meditación en horas determinadas para hacer un ímpetu de energía. Antes de dormir, 5

minutos, 15 minutos. La gente dice que no tiene tiempo pero eso son excusas, hay que sacar el tiempo, después se puede meditar en cualquier parte.

La respiración profunda y suave, e ir sintiendo los latidos del corazón. (Esto es lo que significa poner la mente en blanco, porque la mente nunca puede ser puesta en blanco, siempre es llenada por un pensamiento). Al colocar su mente en el corazón ustedes están fijando su atención en él y eso se manifiesta, hay un principio que dice: "En lo que tu mente coloca su atención, en eso se transforma", (En eso se forma).

Entonces respiración profunda y colocación de la atención en el corazón. Tienes que sentir en todo el cuerpo un solo latido, hasta que no lo sientas solamente en el pecho sino en los brazos, piernas, todo al mismo tiempo.

Cuando estés así, te entregas a la situación. Antes de esto puedes pedir lo que quieres saber, porque tu espíritu sale.

Ustedes tienen que pedir, la petición de ayuda tiene que ser del plano de la necesidad correspondiente, si ustedes no toman la llave y van hacia la puerta que abre este conocimiento, éste no se les puede dar.

"Pedid y se os dará, buscad y hallaréis, llamad y se os abrirá", tengan esto siempre presente.

He venido a hacerles comprender la vida, la vida que por si misma siempre se manifiesta, con todos sus poderes y sus virtudes. He venido a hacerles comprender que las complicaciones merman ese fluir, y que esas complicaciones que aún están en su mundo terrenal o mental, son debidas a un conocimiento externo que no ha sido discernido, porque no ha sido llevado al tamiz del corazón.

Todo lo que ustedes ven en la vida no tiene existencia real, es producto de pensamientos y sentimientos en completo desequilibrio, que se han llevado era sobre era, creando sin conciencia, porque no se ha reconocido la esencia que mueve todo y crea todo en perfecto orden, sino que el hombre ha creado a través de las sensaciones físicas, a través de los placeres y de lo que da satisfacción a la carne, y no se ha dado cuenta, ni se ha puesto a pensar que la carne no es eterna, que tiene límite y perece, y que todo lo que se crea en base a esa concepción de muerte, es muerte, y por lo tanto causa dolor.

Ustedes tiene mucho trabajo que hacer, sobre todo si se dan cuenta de lo que vivieron en el pasado y que hoy en día todavía prevalece en su presente. Si ustedes trataran de sintetizar esos errores

buscando la comprensión de aquello que pasó y dejándolo libre en su vida, esos errores no seguirían marcando su presente, dejarían de ser carga porque dentro de la flama del espíritu se han consumado. Todo deben llevarlo allá, hacia ese centro.

Ama, ama y limpia tu corazón, cuando comprendas la causa y el porqué de las cosas, no sufrirás, porque vas a entender que las situaciones son aprendizaje tanto para ti como para otros. En la vida de verdad no se sufre, el sufrimiento te hace ver que no has amado, y que tienes que aprender una cosa que se te pasó por alto.

Cuando se sufre en verdad, hay ignorancia, porque no sabes el por qué estás sufriendo. Por eso hay libertad.

Busca la verdad y la verdad te hará libre, porque estarás fuera del bien y del mal, de la causa y el efecto. Estarás en el punto perfecto donde todas las cosas subsisten, y todas las cosas son "eso", y no hay cuestionamiento de ninguna clase.

Este es el momento de hacer reflexión, este es el momento del discernimiento, por eso suceden las pruebas, para indicar el error que han cometido, y como dicen vulgarmente, se presenta el remordimiento de conciencia por haber perdido tiempo en cosas superfluas; es la manera en que la conciencia superior de Dios le demuestra al hombre el aprendizaje y el momento para decirle: "Hijo, has equivocado el camino, te coloco un obstáculo para indicarte un desvío, sigue la ruta y sigue caminando, algún día te encontraré".

La meditación es el acto de medir la armonía en silencio, la belleza que guarda el ser humano. Es la forma de alimentarse, es la forma de regenerarse y de sanarse naturalmente, sin necesidad de aditamentos externos. A través de este pequeño proceso se logra despertar aquello que está dormido, aquello que se conoce como "el sueño de los durmientes". Ahora toda la humanidad comienza a despertar, porque la tendencia es buscarse hacia adentro y meditar.

Escucha, asimila y discierne en tu corazón a través de la meditación y, entonces, de verdad podrás alimentarte de lo que estás escuchando a tu alrededor, y eso lo podrás practicar en tu vida diaria y en la experiencia de las 24 horas, porque lo que no se medita no se capta, por eso se le pide al hombre que medite.

Meditar es medir el estado armonioso que todo hombre tiene, y en ese estado armonioso está la Paz y en la Paz tu puedes captar todo, hasta lo que se te puede escapar en un momento de impulso. Eres observador, eres detallista, lo abarcas todo, lo conoces todo...

A veces ustedes meditan, pero no saben en qué está meditando, ni siquiera conciencia tienen de lo que están haciendo, y la conciencia de ustedes tiene que ser la unificación - cada día con mayor firmeza - con su Ser Interno que es su Maestro.

Ese Maestro no tiene nombre, es el de ustedes, el que está interno en ustedes, es el Fuego Sagrado, el Espíritu de Fuego Blanco del que hablan todas las escrituras.

Con él, se tienen que unificar en cada meditación a meditación activa ciertas sensaciones que no están despiertas en el común de la vida diaria, cuando están en la carne y se tienen los cinco sentidos abiertos. Es un estado raro pero natural a la vez, porque es el estado natural que uno debe tener, pero como uno está concebido en un mundo de expiación, uno tiene que ir liberando las sensaciones para llegar a ese estado natural.

Cuando uno medita, uno despierta su cuerpo y ese cuerpo empieza a vivir, y esa vida se manifiesta en vibración, como en ondas que circulan por todo el cuerpo, y a medida que van tomando fuerza van saliendo del cuerpo. Ustedes le dieron expansión a esas ondas y todo lo que ellas toquen los hace vivir, los hace vibrar. No es nada malo, en una meditación no puede haber nada malo porque están activando su espíritu, están activando su esencia, están activando el bien y el positivo que ustedes tienen, por lo tanto lo que se genera allí, es positivo.

No tengan miedo de encontrar oscuridad cuando vayan hacia adentro. Acuérdense que son carne, y que, en el proceso de expiación de cada uno de nosotros, se presenta algo de oscuridad. Eso es parte del proceso de aprendizaje, de crecimiento y de madurez.

La luz y la oscuridad no existen, son conceptos humanos, lo que hay es energía.

Acuérdense que la oscuridad es ausencia de Luz, y si ustedes tienen la llama encendida, al pronunciar el verbo en Luz, la oscuridad deja de ser.

Los defectos también son apariencias y los afectan. A estos para transmutarlos no hay que eliminarlos, sino que sumarles la virtud; porque si eliminan los defectos también se va la virtud, también se van un don, porque la energía es una sola, lo que pasa es que está mal calificada.

Los defectos que tienen, son las materias que deben cursar en su carrera de evolución. A medida que hagan conciencia de que eso que está en ustedes los perjudica, deben irlo transmutando, para que de verdad florezca el Don.

Cuando tienes rabia debes reflexionar y debes aceptar tu error y lograr a través de una meditación purificar eso que has hecho, porque has calificado mal la energía de Dios Padre que tienes dentro y debes pedir perdón. "Padre, perdóname por el mal uso de tu energía" Porque esa energía se les da con el fin de hacer beneficios, de iluminar, y no para hacer mal o utilizar mal.

Al sentir mal, ya estás calificando la energía, y la estás irradiando en esa forma. Cuando sientan rabia hacia otra persona, enseguida transmuten. Ustedes influyen sobre la mente de las personas, por eso se les dice: "Purifiquen su verbo, purifiquen su energía".

La rabia es falta de amor, si la sienten, necesitan trabajar dentro de ustedes. El corazón tiene que ser libre para poder expresar amor, por eso las cosas del pasado donde ustedes mal calificaban la energía, son heridas para su propio corazón, entonces vendrán recuerdos del momento en que fallaron, entonces, con la conciencia que tienen ahora, transmútenlo.

Traten de hacer una regresión, y en ella, no hacer lo que hiciste, sino hacer lo que deberías haber hecho...

Todas las deudas de rabia u otras donde se mueven las energías negativas, deben transmutarlas en retrospectión, pidiendo perdón y enviando amor.

Para transmutar, primero tienes que hacer trabajos mentales, porque hay que equilibrar Espíritu y materia. Después tienes que esforzarte porque esas situaciones o condiciones físicas no te afecten. Tratar de acordarte de la sensación, o de la paz que pudiste adquirir en un momento de meditación o de éxtasis espiritual y llevar ese estado de gracia a ese momento. Entonces crecerá ese estado de paz y te hará pasar libre sobre la prueba, pero tienes que vivir y tensarte en la situación.

No solamente es liberar en el plano mental, es liberar también en el plano físico, es vivir la prueba, es sentir lo que te afecta, es enfrentarte al miedo si tienes miedo, y liberarlo dentro de ti.

Físico y Espíritu tienen que unirse, mucha gente cree que con liberar y hacer ejercicios mentales ya se transmutó. Es una parte, falta ver que en la vida se libere la condición. Entonces te darás cuenta

por tu propia vivencia que estás creciendo, que estás liberando, que la transmutación está dando resultado.

Dios quiere que lo llamen y lo pongan en su vida diaria manteniéndolo vivo.

Él siempre estará dando la respuesta. Digan siempre “Dios mediante”.

Todo es a conciencia, cada uno dirige sus actividades, ustedes son libres en conciencia. Deben fundirse en la Luz impersonal para ser diferentes, no se debe tomar el camino mundano, sino el de Dios.

La felicidad es un estado de conciencia a través de la manifestación del amor.

Traten de trabajar naturalmente, sin esfuerzo, sin deber. El deber es para los hombres, el deber es cumplir una obligación. Todo tiene que ser natural. Si ustedes conciben que hay algún esfuerzo se complican más la vida, se complican la mente y los sentimientos, se confunden.

Compartan con la naturaleza. Las plantas y los animales tienen el deber de darse en sí mismos al hombre, esta es su naturaleza. Nadie les dice: “Ofrézcanse en sacrificio para que el hombre sea feliz”. Para eso los hizo Dios.

El hombre también debe aprender de esa naturaleza, así se complicarán menos y fluirán más; es un camino sencillo para aquel que lo comprende, y en el momento en que surja cualquier situación, véanlo como un juego. Esto es un juego, empezamos a jugar, y este juego consiste en ver qué es lo que vamos a aprender con esta situación.

Tómenlo como eso; entonces no complicarán las cosas, entonces jugarán y se sentirán como niños.

Volverse niño es mirar a un niño y observarlo. ¿Cómo fluye un niño? Natural.

Aunque tu le digas algo, él hace lo que quiere, no conoce de bien y de mal, para él todo es un juego, se siente feliz y va aprendiendo; en cambio el hombre no quiere jugar a la vida, la vida juega con el hombre.

El hombre debe desembarazarse de la forma, de los arquetipos que ha creado. Continuamente se demuestra su magia aquí en la tierra, pero el hombre pierde su tiempo dándole forma, en vez de sentirlo libre, así como se le da. Aquello no tiene nombre, porque si se le denomina deja de ser.

Hasta tanto ustedes no rompan dentro de sí con todos sus prejuicios, con todos sus preceptos carnales, la luz del Hijo no podrá iluminarse en ustedes. El Hijo es libre y vive en un medio libre, no se puede sentir preso dentro de sí, está allí esperando que lo dejen actuar. La mente debe concebirse como un espacio sin fronteras, como un espacio sin espacio y sin tiempo para manifestarlo. Así como ustedes piensan todos los días y no se dan cuenta qué pensamientos tienen, así es la energía también, y ustedes no se dan a la tarea de clasificar sus pensamientos y sus sentimientos, Traten de hacerlo con el Hijo que está adentro, déjenlo fluir.

Un Ser de Luz no ataca, un Ser de Luz no lucha, un Ser de Luz vive un mundo interno y es feliz dentro de él; nada tiene que buscar afuera porque todo lo contiene dentro y en conciencia sabe que así es Un Ser de Luz, jamás, jamás, jamás, se enorgullecerá de sus conocimientos ante nadie. Un Ser de Luz callará y observará a aquellos que dicen ser lo que son, y en el silencio, trabajará activando sus centros de energía y elevando su Luz para hacer vibrar ese cuerpo que cae en maya y en ilusión.

Tienen que tomar conciencia de que lo que ustedes están viviendo y realizando, no lo hacen por ustedes mismos, lo hacen por Dios, lo hacen por su Padre, ya que El no puede llegar físicamente a otros, ustedes son la prolongación de sus manos, de sus ojos, de su cuerpo.

Vivir en Dios, realizar su obra y morir por Él, es lo más grande que puede hacer el ser humano. Ese es el significado de la vida.

Tú no eres quien perdona, porque el perdón ya se ha dado a aquella persona que tiene la voluntad de ser perdonada.

Tu puedes perdonarte a ti mismo, a nadie más, la capacidad la tienes y está dormida, con la meditación va a ir aflorando En la medida que el mundo no te afecte, ese es el termómetro que dice que estás siendo espiritual, porque estás ganando los poderes que están dentro de tí, la fuerza suficiente para poder enfrentar ese mundo, y unificarlo con este mundo.

No es apartar ese mundo, porque ese mundo somos nosotros también, ya que está formado por generación de pensamientos y sentimientos que aún nosotros tenemos desbordados. Si no te perteneciera ese mundo, no estarías aquí. Trata de unificar ese mundo con esta vibración, llévala hacia ese mundo, no imponiendo, sino demostrando con el silencio, con la actitud.

El más grande, será el servidor de todos, y ese servidor no sentirá autoridad ante toda la gente, pero dentro de sí, se siente grande por lo que está haciendo, porque está dejando que su Padre, con su energía, puede fructificar en otros.

Aprovechen las oportunidades que les da la vida.

Aprovechen la energía, aprovechen la palabra que tiene fuerza. Las palabras no se las lleva el viento, quedan, pero quizás en muchos es inconsciente la forma.

Vivirían a plenitud si toda palabra que escuchasen fuera discernida, para que vieran porqué el poder del verbo está en sus oídos y entra a su corazón; se manifiesta porque hay una causa.

La energía se manifiesta por deseo de la conciencia superior; en ella no existe ningún capricho. Los caprichos son de los hombres y están en la personalidad de los seres humanos.

La palabra, cuando es discernida, toma forma dentro de sí y ella misma se manifiesta, porque ella unifica su energía con la energía del corazón y es dirigida por él, y entonces actúa.

Deben aprender a conocer el silencio. Si aún no pueden equilibrar su vocabulario, no pueden ser guardianes del verbo.

Si mantienen un vocabulario soez y vulgar, ese verbo no tendrá fuerza, y no tendrá proyección porque falta eso.

Si su palabra va a ser herir, ofender, humillar, calumniar, ¡cállense!; esas son cosas que tienen que transmutar en ustedes. Ese verbo solamente se va a utilizar para proyectar la Luz en sus manifestaciones, como bendecir, como calificar siempre en perfección la energía divina que de ustedes emana.

Es muy importante que ustedes purifiquen su verbo.

Al purificar el verbo, purifican la conciencia, y entonces todo lo que van a manifestar a través de los sentimientos y los pensamientos será perfecto. Por eso debe haber disciplina.

Es muy importante que no se identifiquen con las cosas malas del mundo. El Maestro decía "Sí tus ojos son puros no verán iniquidad dondequiera que ellos miren". Ver iniquidad es identificarse con la condición negativa, entonces la energía del Espíritu no fluye, porque ya está cortada, está bloqueada porque la conciencia ya la aceptó.

Yo no veo imperfecciones, veo apariencias, porque estoy consciente de que en el mundo hay apariencias, hay ilusión, hay maya, y todas las condiciones negativas son ilusiones. Yo llamo al Cristo de esa persona para que tome su lugar, su posición, y veo Espíritu, veo Luz.

El hombre tiene la facilidad de cristalizar las sensaciones y los sentimientos, las vivencias, y se olvida de que todo, todo le pertenece a otro Ser y no a él. Ninguna de sus obras pertenece a sus hijos.

Si ustedes se posesionan de lo poco que tienen, esta posesión los aleja de Él. Cada uno tiene un mundo, que describe por lo que le gusta y lo que trae de encarnaciones pasadas, y él mismo elabora su patrón, pero ese patrón debe ser libre, sin atarse a ninguna forma, porque la energía que está usando ni le exige, ni hay que pagar un precio por ella, es libre, y así como se da, es como se debe manifestar.

El amor espiritual, en un Plano de 3ª Dimensión, no se demuestra con la acción física de los cinco sentidos, sino con la renuncia de la personalidad. El Maestro hace mucho tiempo dio el ejemplo: "Quieres seguirme, deja todo, familia, hogar, trabajo, hijos."

Todo eso es simbólico, pues quería decir: "Deja tu personalidad, deja lo que tú crees que sabes para aceptar que necesitas un conocimiento nuevo, totalmente nuevo, para renacer en la inocencia de aprender, de tener la actitud siempre dispuesta de aprender".

Como es una vida espiritual debes estar vacío para poder llenarla. No es que elimines lo que has conocido, es completarte y hacer un complemento de ese conocimiento con la parte espiritual.

Entonces, en conciencia, podrás discernir y unificar ese conocimiento con tu esencia. Entonces tendrás conciencia de la Conciencia del Ser.

En el cuerpo, comprendías la forma física y vivías como un ser común; en el Ser, eres cuerpo más Espíritu, y lo que haces es una síntesis de las experiencias, para extraer de ellas la Esencia, que es lo que te queda como riqueza que va a ser acumulada en tu corazón.

Para crecer y desarrollarse en el mundo físico, debe haber conocimiento de las cosas; pero para trascender ese conocimiento físico, debe encontrarse la sabiduría de la acción, la cual se logra tamizando todo ese conocimiento externo y material acumulado, por el filtro del amor.

Despertarán una mañana viendo en los demás su reflejo de pureza, y con el puro corazón ya serán otro.

El Ser solamente está para demarcar el camino que han de seguir. El Ser es una imagen que coexiste. El poder no se toca. Al elevarse el Ser, eleva su rata vibratoria.

El Ser necesita de ustedes para la proyección de los Maestros.

Otra vez les digo: respeten las decisiones del Ser. Reconózcanlo donde quiera que se miren, Dios se refleja en cada Ser por igual.

En el hombre ha una lucha: Dios y el hombre. Dios es el Espíritu y el hombre es la carne. Hay una mente carnal y una Mente Superior, que es Dios, que es el que te dice: "Haz esto, vé por este camino, síguelo, búscalo". Te aconseja.

Y la otra entidad te dice: "No, no lo hagas, va abusar de ti, te va a dañar". Porque en ese hombre todavía hay dudas y cuando la duda existe en el hombre, el hombre se divide.

Cuando el hombre está en paz, una mente carnal y Mente Superior y es Uno. Entonces no hay miedo.

El hombre, dentro de sí, guarda la Ley, porque al momento de nacer se imprimió en su corazón; no tiene nada que buscar afuera, todo el conocimiento está en la ley.

Hay variedad de definiciones, pero la Ley es una solamente, el corazón es uno solamente porque lo mueve el Espíritu que es uno en todos. En Él no existe la diversidad ni la división, en Él existe la unificación de todas las cosas, porque todas las cosas fueron creadas por Él, el Padre Eterno, y si Él las dividiera en su mente, se dividiría El mismo, pero no se puede dividir porque es eterno y chocaría contra su principio.

Si el hombre pensara así e hiciera conciencia de esa divinidad que mora dentro de sí, esa "imagen y semejanza", de la cual fue hecho, eso quedaría grabado en su subconsciente y ese subconsciente se reflejaría en cada momento y entonces el hombre jamás se dividiría.

Dentro de poco la humanidad se dará cuenta de que todo lo que ha leído sobre Dios, no es.

Y el hombre también aceptará que nada conoce sobre Dios, y que ha sido engañado por otros y por sí mismo. Deben buscarlo dentro, y todo se les dará por añadidura.

Todo lo que ustedes quieren saber está allá adentro.

Pero no se compliquen más la vida, no limiten a otros ni se limiten ustedes, olvidense de todo aquello que pueda ser un obstáculo, véanlo como oportunidades para experimentar algo, para vivir en esta vida; y nada es tajante y nada es limitante en lo que concierné a la vida.

Lo que hoy se conoce como conciencia, mañana se sintetizará en el Uno y cuando aquello que perturba se reflexiona, deja de ser, desaparece.

"No entrará al reino de los Cielos aquel que diga Señor, Señor, sino aquel que guarde sus energías y aquel que haga la voluntad de Dios".

Vamos a explicar la parábola. No es aceptar al Señor con palabras y adorarlo sin obras, así no se está haciendo nada. Ni aún Dios se siente complacido con un hijo que actúe así, pero comprende que ese hijo está en un mundo de ignorancia, porque todavía no le ha concebido en el corazón. No se regocija en sus obras. Y El quiere que su hijo sea hecho a su imagen y semejanza, que como El cree obras.

El verbo se hizo obra y el verbo del Hijo también tiene que hacerse obra. Al Padre se le honra a través de sus hermanos que son sus hijos, por eso el servicio es la única forma de lograr el reino de los cielos. Aquellos que solamente tienen la palabra del Señor en su boca, sin obras, son huérfanos ante El, son ciegos guiando a otros ciegos.

Cuando ustedes se entregaron al Padre, el Padre les entregó un sentimiento y les dijo: "Ustedes irán por todos los mundos y creaciones. Yo estaré dentro de ti y anclaré este sentimiento para que me busques a través de toda la creación y, a medida que ames a toda esa creación, en esa medida crecerá mi amor por ti".

Entonces a medida que ustedes amen esta creación, se va activando ese sentimiento que les va diciendo que hay algo más que amar. No limiten situaciones, son infinitos y ese amor está en ustedes. Es por eso que mucha gente hoy en día siente vacío, ha logrado sus metas materiales, pero esas metas materiales no han tenido sentimientos de amor; y a medida que ustedes busquen la materia se van como debilitando en el sentimiento, y ese sentimiento de vacío crece y crece, porque no han amado. Y cuando hacen lo contrario del amor, todavía ese vacío crece más, se sienten más desdichados, porque no han alimentado ese sentimiento que el Padre colocó en ustedes.

Esa fue una chispita, y esa promesa es eterna y en la medida en que ustedes amen, El estará con ustedes, y si llegan a trascender el amor carnal y lograr el amor impersonal, ya estarán prontos a la presencia del Padre y su unificación.

¿Qué tienes adentro? ¿Qué tienen todos los seres humanos adentro, en el corazón?

La Chispa Divina de Dios, que es el Amor.

¿Cuántas personas lo piden? Piden que entre en sus vidas de verdad.

¿Cuántas personas lo buscan? ¿Cuántas personas se acuerdan de Él?

Cuando un ser en meditación conoce el amor, ese éxtasis, en ese momento él deja de ser la personalidad, entonces es el Espíritu y - como el Espíritu - es Uno.

En ese momento este ser carnal ha dado la oportunidad para que aquel que necesite, donde quiera que esté, reciba ese amor, reciba la Luz.

Ningún ser espiritual dirige los pensamientos de la Luz, ella fluye y está donde se necesita. Por eso en las meditaciones deben activarse, deben encender esa Luz para que cualquier petición de ayuda que esté hecha sea llenada. En ustedes se hace un puente con su Luz y si ustedes no tienen la vibración suficiente para trasladarse, entonces es la energía de ustedes la que lleva; ha sembrado un fruto.

Ustedes sí tienen el amor, y al activarse él tiene que darse, él tiene que proyectarse, y buscará al necesitado o a aquel que esté en tinieblas, porque el amor no se guarda, el amor se da.

Cuando ustedes lleguen a una conciencia espiritual, cuando dejen que su Espíritu domine, el mismo Espíritu les va diciendo las cosas que va a aceptar en su vida y va eliminando cosas que les perjudican. No se necesita que alguien les esté diciendo: "No hagas esto". El Espíritu, si lo dejan fluir, sabrá qué negar y qué aceptar. Por eso se les dice: vayan al corazón.

Al llegar al corazón van hacia Dios y Dios es el Espíritu, que ustedes portan, Él sabe lo que ustedes necesitan, ni siquiera pide que se lo digan. Como dice el Maestro: "Antes de que ustedes pidan, ya Dios sabe lo que ustedes quieren"... Y antes de que lo pidan, ya se habrá manifestado. Solamente necesitan tener fe, porque ya no es creer en Dios, ya es Ser Dios.

¿Sabes qué es el Yo Soy? El Yo Soy vive en cada corazón humano. Cuando ustedes dicen: "yo soy esto, yo soy aquello", están diciendo: "Dios en mí es esto, Dios en mí es aquello". Pero cuando ustedes dicen yo soy en negativo, están mal usando el verbo. Recuerden eso de "No tomar el nombre de Dios en vano".

Cuando uno dice en conciencia Yo Soy, parece, en los que no son puros, que estuviera hablando un ego y choca, porque todavía en esa persona hay personalidad, pero cuando están conscientes de quien es el Yo Soy, y uno expresa Yo Soy esto... Sabe que en esa persona está hablando la verdad.

El verdadero Maestro, observa y demuestra en silencio. En ese silencio está su poder. Ustedes no van a competir con los otros, ustedes van a compartir y si no saben que es compartir, mediten sobre eso. Todo su cuerpo comparte su energía con ustedes, sus órganos comparten así mismo la propia energía que corre por todo su cuerpo. Todos juntos comparten, nadie pide para sí, todo está en equilibrio. Así nosotros.

Nosotros formamos un sistema, tenemos que armonizarlo para que el cuerpo y el sistema funcione, no compitiendo sino compartiendo, porque venimos de la misma causa y del mismo origen y vamos al mismo propósito. Todo el mundo tiene la misma meta: despertar.

Cada uno de ustedes es un Sol, y deben tomar conciencia de lo que es un Sol. No pide nada para sí, da todo lo que tiene, no importa a quien se lo da, solamente sabe dar. Piensen y mediten sobre esto.

Todo se entiende en el corazón, y cuando un corazón es puro y sincero, aún cuando no sienta la presencia física, ese corazón siente el latido de lo que ama y de lo que ya amó. Ese amor lo guarda, y es eterno dentro de él, creciendo cada vez más, porque sabe que esa energía o ese amor lo alimenta.

Ustedes se pertenecen a si mismos y a Dios. Ustedes son libres. Ni ustedes me pertenecen, ni yo les pertenezco. He venido a sus vidas a despertarlos, a encender la Luz que cada uno porta, para que cada quien asuma su camino y realice su misión, y su encarnación no sea en vano.

Han tocado la Luz, aquella que no grita, aquella que se escucha en el silencio, aquella que vibra sin necesidad de la imposición de la fuerza, aquella que Es, que siempre ha Sido y que siempre Será.

Yo no puedo ser un ser estático, soy un ser en movimiento.

Esa es la naturaleza que tengo y soy libre como el viento, soy etéreo. Ustedes sienten el viento, pero no lo pueden tener porque se les escapa, y quieren poseerlo porque se sienten bien, les da frescura. Ese viento solamente necesita la oportunidad que ustedes le dan para venir a refrescar. Cumple su misión y se retira para ir a otro sitio a refrescar a otros.

Pero al sentir el viento, que refresca su cuerpo, tienen una sensación que queda grabada en su cerebro y en su subconsciente y, si ustedes utilizan esa energía en esa conciencia, están accionando la energía que hace posibles las cosas y bastaría solamente con volver a pensar, con recordar...

Y tendrían siempre al viento refrescándolos.

*La Luz Les
Bendice*

Swami Sananda

* * * * *

Ejercicios de las Esferas *Yo Soy Swami Sananda*

Y quiero compartir con todos mis hijos este ejercicio natural de preparación interna del cuerpo para el evento del 11 de agosto, donde los Astros y la misma Tierra se colocarán en orden para el cumplimiento del regreso esperado del Amor a la Tierra, y el comienzo de la Nueva Edad de Oro para la Tierra, el regreso del Cristo al Planeta, tan esperado por siglos en su segunda venida, para dar cumplimiento a la Paz de los hombres de buena voluntad, que han sido fieles a los mandamientos de Dios y aplicado la Fe en las diferentes eras de la historia humana.

Este ejercicio es para todo el mundo, no necesitan ser Maestros ni Iniciados en los Grandes Misterios de la Luz, sólo necesitan abrir su corazón y sentir la Luz que guardan como tesoro en su corazón.

Háganalo y verán y comprobarán por ustedes mismos la Luz de Dios en sus vidas... y los preparará para ese día donde se recibirá del Cielo la nueva Fuerza de Amor para el Planeta.

Cada uno de los tres ejercicios se realizará durante 7 días, para hacer un total de 21 días con los 3 ejercicios. El número 21 es la Transmutación, el cambio, el paso de nivel a nivel. A medida que se adentren en Dios, más será Dios en ustedes.

*La Luz Les
Bendice*

* * * * *

Primer Ejercicio:

LA TRANSMUTACIÓN Y ACEPTACIÓN DE LA ENERGÍA PROPIA

La meditación comienza con los ojos cerrados, haciendo 7 respiraciones profundas, en cada respiración se abre un Centro de Energía. Al terminar la séptima respiración, tienen que sentir el latido de su corazón en todo su Templo, no solamente en el pecho sino en todo el cuerpo, desde la cabeza a los pies.

Ahora van a hacer otras 7 respiraciones, pero van a empezar a respirar por la nariz, más suave y más profundamente que antes, con la particularidad que el aire lo van a sacar hacia arriba, por su cabeza (por el Chakra Coronario); ésto es para hacer contacto con su Cuerpo Causal, que es el depósito o Cuerpo Arco Iris, en donde cada color significa un Don o una Virtud que tienen ustedes.

Elevando hacia arriba la respiración, van a hacer que esos dones bajen a ustedes conscientemente. Al hacer ésto volverán a sentir su cuerpo y su corazón como si les fuera a explotar en su pecho. En el momento que sientan eso, ese corazón se ilumina de Luz y le piden a su Presencia CRÍSTICA «YO SOY» que descienda en ustedes, que baje, que se ancle. Ustedes tienen que pedir con sus propias palabras, con la mayor devoción y con el mayor Amor, como le hablarían a su mejor amigo en el rincón más íntimo de su cuarto o de su casa.

Después que hagan ésto, van a levantar su Mano Izquierda hacia arriba y van a pedir que descienda la Energía del ASPECTO MASCULINO DE DIOS, que es el RAYO AZUL, que significa el PODER, la FUERZA, la FE y la creencia en la Creación y en el mismo DIOS; y la parte izquierda de su cuerpo se va a ver teñida de un color Azul Rey, una columna, un pilar, (como ustedes le quieran llamar), de color Azul Rey, y van a sentir esa parte de su cuerpo caliente. En ese momento van a pensar en todas las cosas que ustedes quieren realizar, físicas, espirituales, todos sus sueños y todas sus metas; las cosas que ustedes quieran lograr en esta vida las van a imaginar y las van a traer a su pantalla mental y las van a ver teñidas de ese color azul.

Ahora, van a levantar la Mano Derecha y van a pedir lo mismo que hicieron con la mano izquierda, pero en el ASPECTO FEMENINO DE DIOS, que es el AMOR, el RAYO ROSA, y se van a mantener con ambos brazos levantados y vuelven a traer los pensamientos y los sentimientos que tuvieron en el RAYO AZUL. Esas cosas tienen que ser matizadas con Amor para que puedan ser materializadas en el Plano de la 3ª Dimensión. Se van a ver en una columna bipolar, de dos colores: ROSA Y AZUL, y van a sentir la Energía del RAYO ROSA, MARÍA se representa con la energización fría y el PADRE es calor, y van a sentir la VIBRACIÓN. Tienen que experimentar esa sensación, de esa manera van a saber que lo están haciendo bien.

Siguen con las manos en alto y, ahora, unen sus manos en el ápice de su cabeza. Mucha gente va a sentir que no puede con el peso de sus brazos y les va a costar muchísimo cerrarlas por el campo magnético, que se va a formar, pero traten de cerrarlas, porque es muy importante que se unan el ROSA y el AZUL para que se forme la Esfera VIOLETA. Al cerrar sus manos arriba, se forma la Esfera VIOLETA, y el Azul y el Rosa dejan de ser, y se verán envueltos en una ESFERA VIOLETA.

Vuelvan a traer esos pensamientos que tuvieron para transmutar y limpiar el camino que conduce hacia ellos, hacia esas metas y esos sueños; y van a imaginar los obstáculos, que puedan haber en su camino, o a las personas que puedan impedir las cosas que desean. En este momento van a recibir una descarga eléctrica, no teman, es su propia energía, lo que ustedes están recibiendo en ese momento, porque va a salir de su cuerpo y va a ser palpable y perceptible por ustedes mismos.

Después van a descender sus manos lentamente, colocándolas en posición de demanda de energía y, a medida que las van abriendo va a descender un RAYO DORADO que va a tocar el Chakra Coronario, y van a sentir un calor enorme que va a tocar su Tercer Ojo, que va a tocar su Garganta y va a llegar hasta su Corazón. Todo su cuerpo se iluminará como un Sol y, cuando sientan ese corazón y lleven sus manos hacia él, cierran el ciclo: “Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba”. Hacen el infinito, lo llevan a su Corazón y, entonces, su Corazón se convierte en un SOL DORADO y, automáticamente la Esfera Violeta deja de ser y se convierte en una ESFERA BLANCA. A continuación bajan poco a poco, colocándose en posición de Meditación.

Ahora comienza su Meditación.

Volver a Ejercicios de las Esferas

Segundo Ejercicio, «Las esferas»:

EL DESCENSO DE LA ENERGÍA DIVINA PADRE-MADRE, PARA QUE SE UNA EN USTEDES Y NAZCA EL CRISTO

Cierren sus ojos y respiren 7 veces, profundamente y muy despacio, denle fuerza a la respiración con el sonido de su pecho, abriendo con cada respiración un centro de energía.

Ahora respiren 7 veces más suave y profundo que antes y traten de sacar su aire con su Espíritu hacia arriba, buscando su CUERPO CAUSAL y traten de verlo. El CUERPO CAUSAL son esferas concéntricas de colores, de 12 colores, y es el origen de todo Poder.

Introdúzcanse dentro del CUERPO CAUSAL, deben pasar por los colores con su cuerpo hasta llegar al centro, que es incoloro, deben sentir cómo las bandas traspasan su cuerpo.

Ahora, mentalmente, con la devoción y el amor más grande que puedan sentir hacia sí mismo:

«Me reafirmo en la energetización de las Energías, en su aspecto Masculino y Femenino, y hago la petición del descenso del Hijo Amado, el CRISTO»

Y digo: «Siendo la FUERZA». Y levantan la mano izquierda, sintiendo en su mano la sensación de una esfera dorada, y sienten el peso y la Fuerza de la esfera.

«Y siendo el AMOR». Y levantan la mano derecha y aparece en su mano una esfera plateada, y sienten la Fuerza de las dos Esferas: Esferas de Poder, Esferas de Fuerza, Esferas de Amor.

Y, mentalmente, dicen: **«Manifiesto la Iluminación de mi SER CRÍSTICO»**

Y las dos manos se unen en el ápice de su cabeza, uniendo la Esfera Plateada y la Dorada, al unirse ha salido un color. Los envuelve un Círculo de electrones del color originado por su unión y dicen:

«Las recibo en mi corazón, energías Divinas de DIOS PADRE y DIOS MADRE, «YO SOY»

Y colocan sus manos en forma de oración hacia su corazón.

Empieza a descender el Cuerpo Causal hacia ustedes, empieza a descender el Arco Iris.

«YO SOY LA RESURRECCIÓN Y LA VIDA DEL PODER QUE ESTÁ DENTRO DE CADA CORAZÓN Y MENTE DE LOS QUE ESTÁN REUNIDOS AQUÍ, SURGIENDO A LA VIDA, DESPERTANDO AL PLAN DIVINO DE DIOS «YO SOY»

Poco a poco se van sentando y comienza su meditación, sin perder la concentración.

* * * * *

Tercer Ejercicio:

«LA PETICIÓN QUE HACEN USTEDES FRENTE A SUS PADRES DIOSES, PARA CONSAGRAR LOS ELEMENTALES QUE CONFORMAN SU CUERPO Y SUS VESTIDURAS ELECTRÓNICAS, PARA QUE LOS MISMOS ESTÉN AL SERVICIO DEL PLAN DIVINO, SIEMPRE»

En la 3ª Meditación vamos a elevarnos hacia el Trono del PADRE, hacia la Morada Celestial y Divina de ÉL; y, ante ÉL y ante ELLA, y ante los 24 Ancianos, vamos a consagrar y a bendecir nuestras propias Energías para el Servicio del Plan Divino, que a cada cual le toca cumplir.

Éste es un ceremonial de alto grado místico; quizás muchas personas no se han dado cuenta de lo relevante que es, pero más adelante, cuando pase el tiempo, es cuando van a poder percibir lo que realmente están haciendo.

Es una ceremonia que une Cielo y Tierra, materia y espíritu; y los que de verdad, en consciencia, lo asuman, serán transformados

y tendrán Setenta veces Siete la reafirmación de lo que hoy su cuerpo está sintiendo y viviendo.

Espero que se sientan bien y espero que logren su objetivo, que es el de despertar la conciencia Crística, que mora en cada corazón y mente de todos los seres humanos, para que puedan demostrar en cualquier campo, religión, secta o enseñanza, que son verdaderos Hijos de DIOS, y que pueden sobrepasar las tentaciones de la carne y todos los prejuicios humanos por ÉL, porque por ÉL merece la pena todo esfuerzo que se haga para encontrarlo en su vida.

ASÍ SEA Y ASÍ ES, «YO SOY»

Ahora se comienza como las demás meditaciones: Cierren sus ojos, tomando 7 respiraciones muy profundas y muy suaves, y abriendo con cada respiración un Centro de Energía.

Después, toman 7 respiraciones más, y van a sacar el aire, imaginariamente, por la cabeza, hacia arriba, en forma de gas y de espíritu, elevándose conmigo hacia el lugar donde están Ellos esperándonos. Luego, ahí, van a hacer votos de Servicio delante de ELLOS, decretando que sus energías serán para el Servicio Divino y para manifestar el gozo de la Energía que ancla hoy en sus corazones.

Elévense conmigo, vamos hacia arriba, al salir de su cuerpo no se ve forma, se ve solamente un halo luminoso y van ascendiendo cada vez más. Atrás van quedando Planetas, Estrellas, Soles, van viajando por el Espacio. Eso son ahora, en este momento; sientan la sensación de velocidad de su cuerpo, pueden ver todo lo que está alrededor.

Visualizamos una gran LUZ que no tiene fin, que no hay espacio definido, una gran masa de LUZ; Ese es nuestro destino. Sentimos calor al llegar a ella y, ante nosotros, unos portales luminosos dorados se abren. Cada uno es recibido por un SER de LUZ, con diferentes tonalidades en sus vestiduras, invitándolos a pasar hacia el Templo. Entramos al Templo, un lugar inmenso, de columnas gigantescas. Pueden mirar lo cristalinas que son las columnas y, a la vez, cómo muestran todos los colores que se puedan imaginar. Maravíllense de la Perfección y Belleza que hay dentro de ese Templo.

Son conducidos ante el Altar, donde se divisan 3 Tronos muy luminosos, blanquecinos. Detrás 24 sillas de color oro rubí. Hay 7 escalones para llegar al Trono y cada uno es sentado, esperando la presencia de los grandes SERES que comienzan a manifestarse.

Las 24 sillas comienzan a ser iluminadas por luces de colores, cada uno va tomando la forma de un SER. Al completarse las 24

sillas, 3 Rayos se hacen presente delante de los Tronos: Uno Dorado, uno Plateado y uno conteniendo todos los colores en forma de Blanco tornasol.

Poco a poco van tomando forma, se va divisando una silueta, una figura femenina en el Plateado, una figura masculina en el Dorado y en el de todos los colores, una figura gigantesca, con unas enormes Alas que envuelven a los dos SERES DORADO Y PLATEADO. Ante su vista están los TRES SERES CREADORES DEL UNIVERSO, del Cosmos, del Todo y de la Nada. La FUERZA TRINA manifestada en el PADRE, LA MADRE Y EL HIJO.

Y, ahora, levantándonos cada uno de su silla, delante de ELLOS, mentalmente decimos:

Hoy me acepto como HIJO CRÍSTICO de DIOS PADRE Y MADRE «YO SOY». Acepto la LUZ en Mi SER y acepto la responsabilidad que me corresponde como parte del PLAN DIVINO que me toca cumplir. Así demando, en autoridad, que se haga presente mi Amada Presencia «YO SOY», mi SER de FUEGO BLANCO y, en unidad con Ellos, consagraré y bendeciré mi cuerpo Templo. Reciban, ¡OH DIOSES PADRES!, mi voto de Servicio, para que así se regocijen en su Hijo, que hoy se muestra ante ustedes

Y levantan su mano derecha y se la colocan en su cabeza y dicen:

«YO SOY» consagrand y bendiciendo mi cuerpo, y acepto que sólo será Cáliz de LUZ de la Presencia YO SOY, mi SER de FUEGO BLANCO RESPLANDECIENTE

Y ustedes sienten como algo les va penetrando, sienten fuego de verdad, pero que no quema

Y, ahora, llevando sus dos manos indicando sus pies:

«YO SOY» consagrand y bendiciendo mis pies, que sólo caminarán el sendero que me conduce hacia Ti, DIOS PADRE Y MADRE «YO SOY»

Y, al decir ésto, sus pies se tornan azules, un gas envuelve sus pies en un Azul Rey.

Y levantando sus manos, y ofreciéndoselas delante a los PADRES DIOSES, dicen:

«YO SOY», bendiciendo y consagrand mis manos, que sólo serán para bendecir a mi hermano, a tus Hijos, ¡OH DIOS!,

levantarlo de sus caídas y ofrecérselas en señal de amistad y de Amor

Y así, tocan su Tercer Ojo, con su mano derecha, y dicen mentalmente:

«YO SOY» bendiciendo y consagrando mi mente, que sólo mantendrá pensamientos de LUZ, referentes al PLAN DIVINO DE DIOS

Y su cabeza se envuelve en un halo Verde.

Y, así, tocan su boca y dicen:

«YO SOY» bendiciendo y consagrando mi boca, el VERBO-LUZ que sólo será para brindar bendiciones a tus hijos, ¡OH DIOS!, mis hermanos para expresar palabras de consuelo, así como también para alabarte, PADRE

Y llevando su mano derecha hacia su corazón, dicen:

Así consagro y bendigo mi elemento AGUA, Por el PODER DE DIOS que «YO SOY», para que sean mansas, tranquilas y pacificadoras, para radiar a través de ellas la LUZ que «YO SOY»

E internamente ven cómo la sangre comienza a iluminarse por dentro de su cuerpo, cómo corre esa LUZ por todo su cuerpo, una LUZ fosforescente, azulada.

Y, así, toman una respiración muy profunda y muy suave, con una mayor devoción, como nunca la han tenido, para bendecir ese AIRE que respiran, que es la misma Esencia de DIOS, esa Energía de AMOR que todos los días los alimenta, bendiciendo su Espíritu, que mora en ustedes.

Y elevando sus dos manos al corazón, en forma de oración:

«YO SOY», bendiciendo y consagrando mi elemento FUEGO en mi corazón, iluminando mi SER para que sea sólo anclaje de mi Presencia «YO SOY», mi SER DE FUEGO BLANCO. Así, ¡OH DIOS PADRE MADRE!, me consagro a TI y te pido que hagas de mí lo que TÚ quieres que yo sea. Hoy me reconozco como SER CRÍSTICO heredero de tu REINO y de todos TUS secretos. Hoy me reconozco renacido dentro de TU AMOR, dentro de TU CORAZÓN DIOS PADRE MADRE «YO SOY»

Al decir ésto, todos ustedes se convierten en Soles Dorados y todo el salón se ilumina con su Luz y los Tres SERES se acercan hacia ustedes. Van bajando los 7 peldaños que los separan y los van tocando a cada uno de ustedes. Sientan el Toque, y el mensaje que, a cada uno de ustedes, se les dará.

Ahora, manteniendo la concentración, van sentándose, poco a poco, y comienzan su MEDITACIÓN.

Meditation

Open your heart, think of nothing and see through it..

The Energy is present and heaven has opened up, and the Kingdom begins to descend, with its lights and flashes; what is part of him, what is his world, to become known and to understand man.

Swami Sananda

Introduction

These thoughts are extracts of conversations, in a colloquial and informal form, held by the Master with his disciples.

With apparent simplicity, they lead to the internal I of each person, as they carry the energy and the vibration of "The World's Light".

This publication is the first of a series that shall become known with time. Through it, the reader may get an idea of the message of Swami Sananda.

It is important to emphasise that the Master makes no distinction between race, creed nor social status, his mission is to unite all conscious beings of the same Father. He has not come to found a new religion nor to impose his laws, he comes instead to seek beings of light and to remind us that beyond all division or apparent differences, all of us form part of the Divine Light and Humanity.

Swami Sananda brings us the spiritual teaching of the Age of Aquarius, he reminds us that our being must awaken and exercise self-choice in the task of offering love to his brothers and sisters. Each individual must kindle the flame of eternal love that has allowed the creation of the universe. Each being must accept himself as "Son of God", brother of all humanity.

Prologue

The master imposes no physical position in meditation, yet as this book is probably read by neophytes in this matter, we can advise you that in order to meditate:

1.- You must be in a comfortable position, sitting or lying, but with your spine straight. Study carefully how you are to position yourself so that your body does not inconvenience you nor get cramp.

2.- Choose a quiet place to meditate, far from telephones, bells, radios or conversations of others. Ask not to be disturbed, nor spoken to, during the meditation. If necessary, place a note on the door to this effect.

3.- Take 7 deep breaths, opening with each breath a centre of energy. These centres are (from the bottom up) 1-Between the legs. 2-At belly-button height. 3-Above the solar plexus. 4-At heart height. 5-At the throat. 6-The middle of the forehead. 7-Above the head like a crown.

4.- Take 7 deep breaths, but softer, imagining that on breathing out that the air goes out from above the head.

5.-Ask your I Superior, your Internal Christ, the Divine Presence, ask I Am to undertake the meditation.

6.- Surround yourself with a white spiral of Light, from head to foot. That spiral will begin to turn upwards and you must let yourself be taken along by it.

7.- If your mind does not allow you to find calm, concentrate on the heart beat.

The Master shows us that we must flow, allow images, sounds and sensations to come together. Enter into your own interior worlds and allow the Light to accompany you and be at one with you.

YOUR BROTHERS IN THE LIGHT

The Meditation

Meditation is a natural state, you meditate at each moment but you do not realise this as your five senses do not allow you to.

The five senses are adapted to the exterior, they are listening, seeing, feeling vibrations...

The only important thing for meditation is to close exterior doors, to seek silence, no more. The position does not matter. You shall receive the Energy because they are dimensional states and have no relation with the physical position.

In the past, in India, yoga positions were established. All was to man's benefit because the conscience was not yet clean and there was no great understanding of the spirit. With those physical positions, man was obliged to position himself in such a way to allow the energy to flow, for the mind to expand, because the matter was so dense. It was neither good nor bad. It was part of a evolutionary process.

Nowadays, we are going to pass to an age of freedom in which the old process becomes outdated. It has fulfilled its aim, now it is time to seek another system.

For that reason India now offers the evolution to America. When that world rose up, America was the point of Light, the land of Paradise, many many centuries ago. As all our past returns to us, because it has not been understood and it must transcend, America once again has the opportunity of being the centre of the Light.

Meditation must be free, not directed. Meditations are processes through which man can reach himself in freedom, without anyone forcing his will.

I do not agree with the directed meditations because they do not allow that flow of the spirit that wishes to come alive, that wishes to say I Am and Here I Am. The only one to arise is the one who directs, and those who listen can do nothing because they are slaves to their mental vibration.

Oriental culture taught us certain disposition, certain time. You must begin to practise in those times and that disposition. Meditation must be practised at particular times to achieve an impulse of energy. Before sleeping, 5 minutes, 15 minutes. People say they have no time but these are excuses. It is necessary to find time, later you can meditate anywhere.

Deep soft breathing, feeling each heart beat. (This is what is meant by leaving your mind blank, because the mind can never be tuned off, there is always a thought filling it). By putting your mind in your heart you are concentrating on it and this is manifested. There is a principle that says: "On what your mind concentrates, into that it is transformed", (Into that it is shaped).

Thus deep breathing and concentration on the heart. You must feel but one beat in the body, until you feel it not only in the chest but also in the arms, legs, all at the same time.

When you reach that stage you offer yourself to the situation. Before this, you may ask for what you wish to know, because your spirit comes forth.

You must ask. The request for help must come from the corresponding need. If you do not take the key and go towards the door that opens this knowledge, it cannot be given to you.

"Ask and you shall receive, seek and you shall find, knock and the door shall be opened to you". Always bear this in mind.

I have come to make you understand life. The life that always manifests itself by its own ways, with all its powers and virtues. I have come to make you understand that complications impede that flow and that those complications that remain in your physical and mental world, are due to an external knowledge that has not been discerned, because it has not been taken to the sieve of the heart.

All that you see in this world has no real existence, but is the product of thoughts and feelings in total unbalance, that have been continued age after age, creating without conscience, because the essence that moves all and creates all in

perfect order has not been recognised. Rather, man has created through physical feelings, pleasure and carnal satisfaction, and has not realised nor has thought that the flesh is not eternal, it is limited and dies, and that all that is created on a basis of death, is death, and thus causes pain.

You have a lot of work to do, above all if you realise how you lived in the past and what prevails in the present. If you try to synthesise those errors seeking the understanding of what happened and giving it freedom in your life, those errors shall not continue to mark your present, shall cease to be a burden because they have been consummated in the spirit's flame. You must take all away, towards that centre.

Love, love and cleanse your heart, when you understand the cause and the reason for things, you shall not suffer, because you shall understand that the situations are a learning for both you and for others. In the real life, one does not suffer, suffering allows you to see that you have not loved, and that you must learn something left aside.

When there is real suffering, there is ignorance, because you do not know why you are suffering. For that reason there is freedom.

Seek the truth and the truth shall free you, for you shall be beyond good and bad, cause and effect. You shall be at the perfect point where all subsists, and where all things are "that", and there is no kind of questioning.

This is the moment to reflect, to discern. For that reason tests appear to indicate errors made, and as is said we have it on our conscience the wasting of time on superfluous things; it is the way the superior conscience of God has to show man the learning and the moment to tell him: "Son, you have chosen the wrong path, I place an obstacle to show you a diversion, follow the path and continue walking, one day I shall find you".

Meditation is the act of measuring harmony in silence, beauty that the human being holds within. It is the way to feed oneself, to regenerate oneself and to cleanse oneself naturally, without the need for external accessories. Through this small

process one awakens what is asleep, that which is known as "the dream of the sleeping". Now all humanity begins to awaken, because the tendency is to seek inwards and to meditate.

Listen, assimilate and discern in your heart through meditation and then, you can feed on what you're hearing around you, and that you can practise in your daily lives and in the experience of 24 hours, because what is not meditated is not understood and for that reason man is asked to meditate.

Meditation is to measure the harmonious state within all men and in that harmonious state there is Peace and in Peace you can understand all, even that that may escape you in a moment of impulse. You are an observer, you see details, you see all, you know all...

Sometimes you meditate but you do not know what you are meditating, without being aware of what you are doing, and your conscience must be unification- each day with greater firmness- with your Inner Being that is your Master.

That Master has no name, it is your name, that which is internal to you, it is the Sacred Fire, the White Spirit of Fire of which the scriptures speak.

With this spirit you must unite in each meditation.

Meditation activates particular feelings that are not awake in normal daily life, when you are in your body and have the five senses open. It is a strange yet natural state, because it is the natural state that one must have, but as one is conceived in a world of expiation, one must gradually free the feelings to reach that natural state.

When one meditates, one awakens one's body and that body begins to live, and that life manifests itself in vibration, like waves throughout the body, and as they gain force they leave the body. You gave expansion to those waves and all that they touch are given life, are made to vibrate. It is nothing bad, in a meditation there can be nothing bad because you are activating your spirit, your essence, what is good, and the positive within you. Therefore what is generated there is positive.

Have no fear in finding darkness as you advance within. Remember that you are flesh, and that in the process of expiation of each of you some darkness presents itself. This is part of the process of learning, of growth and of maturity. Light and darkness do not exist, they are human concepts, what there is, is energy.

Remember that darkness is the lack of Light, and if you have the flame lit that on pronouncing the verb in Light, darkness disappears.

Defects are also appearances and affect you. To transmute them it is necessary to eliminate them, but to give them virtue; for if you eliminate the defects you also lose virtue, a gift, because the energy is one alone although it is wrongly qualified.

The defects you have are the subjects you must study in your course of evolution. As you gradually become aware that that which is in you is bad for you, you must transmute it so that the Gift really flourishes.

When you are angry you must reflect and accept your error and try to purify what you have done through meditation, for you have wrongly qualified the energy of God The Father that you hold within and must ask for forgiveness. "Father, forgive me for the ill-use of your energy". Because that energy is given you with the aim of bringing benefits, to enlighten and not to be used wrongly.

On feeling bad, you are qualifying the energy and you are irradiating it in this way. When you feel anger towards another person, immediately transmute. You influence the minds of people, and for that reason you tell them: "Purify your verb, purify your energy".

Anger is the lack of love. Should you feel it, you need to work within yourselves. The heart must be free to be able to express love. For that reason, the things in the past where you wrongly qualified the energy are wounds in your own heart, and memories will come to you of the moment at which you failed. Then, with the awareness that you have now, transmute it.

Try to go back and to do not what you did, but what you should have done...

Anger, and all other debts wherein negative energies move, must be transmuted in retrospect asking for forgiveness and sending love.

In order to transmute, firstly you must do mental work because you must balance Spirit and matter. After you must make an effort so that these situations or physical conditions do not affect you. Try to remember the feeling or the peace that you could have acquired in a moment of meditation or of spiritual ecstasies and take that state of grace to that moment. Then that state of peace will grow and will allow you to pass the test, although you must live and tense yourself in the situation.

It is not only liberation on a mental plane but also on a physical one, it is to live the test, to feel what affects you, to face up to fear and to free it within you.

The Physical and the Spiritual must unite. Many people believe that by liberation and physical exercises one has already transmuted. It is a part, one must also see that in life the condition is freed. Then you shall realise through your own experience that you are growing, that you are freeing yourself, that the transmutation is giving results.

God wishes to be called and placed in the daily life and kept alive.

He will always be giving the answer. Always say "Through God".

All is done knowingly, each one directs his activities, you are free in awareness. You must melt yourself down in the impersonal Light to become different, you must not take the mundane path but that of God.

Happiness is a state of awareness through the manifestation of love.

Try to work naturally, without effort, without duty. Duty is for men, duty is the fulfilment of an obligation. All must be natural. If you are aware of any effort you are complicating life, the mind and feelings and the become confused.

Share with nature. Plants and animals have the duty to give themselves to man, it is their nature. No one says to them: "Offer yourselves in sacrifice so that man may be happy". For that reason God made them.

Man must also learn from that nature, to complicate things to a lesser degree and to flow better; it is an easy path for he who understands it, and when any situation arises, see it as a game. This is a game and it this game consists of seeing what we are going to learn with this situation.

Take it like that, and then you will not complicate things, you will play and you will feel like children.

To act as a child is to look at a child and observe it How does a child flow? Naturally.

Although you tell him to do something, he does as he likes, he does not know good and bad, for him all is a game, he feels happy and he goes on learning; on the other hand, man does not wish to play with life, but life plays with him.

Man must relieve himself of the form, of the archetypes he has created. He continually shows his magic here on earth, but man wastes his time giving it form, instead of feeling it freely, as it is given to him. That has no name because on giving it name it ceases to be.

Not until you cast out your prejudice with all its carnal precepts, can the Son's light enlighten you. The Son is free and lives in a free medium, it cannot feel imprisoned within itself, it is waiting there to be allowed to act. The mind must be seen as a space without frontiers, as a space without space to manifest itself. Thus as you think every day and you do not realise the thoughts you have, so does the energy, and you do not take up the task of classifying your thoughts and feelings. Try to do so with the Son who is within, let him flow within.

A Being of Light does not attack, does not fight, lives an inner world and is happy in it; he has not to seek anything outside it because it has all inside, and in awareness he knows that thus is A Being of Light. He never, never, never shows pride in his knowledge before anyone. A Being of Light will keep quiet and will observe those who claim to be what they

are, and in silence, will work activating his centres of energy and elevating his Light to make that body, that falls into illusion, vibrate.

You must be aware of what you are living and doing, do not do it for yourselves, but for God, for your Father, as he is unable to come physically to us, you are the prolongation of his hands, his eyes, of his body.

To live in God, do his work and die for Him, is the greatest thing the human being can do. That is the meaning of life.

You are not the one who forgives, because forgiveness has already been given to that person who has the will to be forgiven.

You can forgive yourself, no one else, you have the capacity and it is asleep, with meditation it will flourish gradually. As the world affects you, that is the thermometer that says you are being spiritual, because you are gaining the powers within you, the necessary force to face the world and to unite with that world.

This is not to put the world to one side, because we are part of that world, as it is made up of the generation of thoughts and feelings that still overwhelm us. If you did not belong to that world, then you would not be here. Try to unite that world with this vibration, take it to that world, not imposing on it, but showing with silence and attitude.

The greatest shall be the servant to all, and that servant shall not feel authority before all people, but in himself. He feels great for what he is doing because he is allowing his father, with his energy, to bear fruit in others.

Take the opportunities that life offers.

Make the most of the energy, of the word that has force. Words are not to be taken away by the wind but remain although in many the form is unaware.

You would live life to the full if all word listened to were discerned so that it could be seen, because the power of the verb is in the hearing and enters your heart; it manifests itself because there is a cause.

The energy manifests itself due to the desire of the superior awareness; in it there is no whim. Whims are for men and exist in the personality of human beings.

The word, when it is discerned, takes form within itself because it unites its energy to the energy of the heart and is directed by it, and then it acts.

You must learn to listen to silence. If as yet you are unable to give equilibrium to your vocabulary, you cannot be guardians of the verb.

If you maintain a vulgar and crude vocabulary, that verb will have no force nor projection due to that lacking.

If your word is going to harm, humiliate, slander, then Be quiet!; those are things to be transmuted in you. That verb is only going to be used to project the Light in its manifestations, like to bless, like to qualify in perfection the divine energy that radiates from you.

It is very important for you to purify your verb.

On purifying your verb you purify the conscience and then all that you are going to manifest through feelings and thoughts shall be perfect. For that reason there must be discipline.

It is very important that you do not identify yourselves with the bad things of the world. The Master said "If your eyes are pure they shall not see iniquity wherever they look". To see iniquity is to identify yourself with the negative condition, and then the Spirit's energy does not flow because it is cut, blocked, because the conscience already accepted it.

I no longer see imperfections, I see appearances because I am aware that there are appearances in the world, there is illusion and all the negative conditions are illusions. I call on the Christ of that person to take his place, his position, I see Spirit, I see Light.

Man has the facility to crystallise feelings and sensations, experiences, and forgets that all, all belongs to another Being and not to him. None of his works belong to his children.

If you take possession of the little you have, that possession leads you away from Him. Each one has a world, described by your likes and what you brought with you from past incarnations, and you elaborate your own pattern which must, however, be free without being tied to any other form, because the energy that you are using neither demands of you nor has a price, it is free and as it is given so it must be manifested.

Spiritual love, in the Third Dimension, does not show itself with physical action of the five senses, but with the renounce of personality. The Master gave the example a long time ago: "If you want to follow me, then leave behind all, family, home, work, children".

That is all symbolic. What he meant was: "Leave behind your personality, leave what you believe you know to accept that you need a new knowledge, completely new, in order to be born again in the innocence of learning, to have the attitude always willing to learn".

As it is a spiritual life you must be empty to be able to fill it. You are not eliminating what you have known, you are completing and complementing that knowledge with the spiritual part.

Thus, in awareness, you will be able to discern and unify that knowledge with your essence. Then you will have awareness of the Being's Consciousness.

In body you understood the physical form and lived as a common being; in the Being you are body and Spirit and what you do is a synthesis of the experiences to extract from them the Essence, that is what remains as wealth to be accumulated in your heart.

In order to grow and develop in the physical world there must be knowledge of things; but to transcend that physical knowledge one must find the wisdom of the action, which is achieved sieving all that external knowledge and material accumulated, through the filter of love.

You will awaken one morning seeing in others your reflection of purity, and with the pure heart you shall be different.

The Being is only to mark the way to be followed. The Being is an image that co-exists. The power is not touched. On elevating the Being, your vibrator rata elevates.

The Being needs you for the projection of the Masters.

Once again I say to you: respect the decisions of the Being. Recognise it wherever you look. God is reflected equally in all Beings.

In man there is a fight: God against man. God is the Spirit and man is flesh. There is a carnal mind and a Superior Mind that is God, who tells you: "Do this, go along this path, follow it, look for it". He advises you.

And the other entity tells you: "No, do not do it, it will abuse you, it will harm you". For in that man there is still doubt and where doubt exists in man, man is divided.

When man is in peace, he unites carnal mind and Superior Mind and he is One. Then there is no fear.

Man, within himself, keeps the law because at birth it was imprinted in his heart; he has nothing to look for outside, all knowledge is in the law.

There are various definitions, but the Law is but one, the heart is but one because it is moved by the Spirit that is one in all. In Him there is no diversity nor division, in Him exists the unity of all things because all things were made by Him, the Eternal Father, and if He should divide them in his mind he would divide Himself, but he cannot divide because he is eternal and he would hit against his beginning.

If man thought in this way and were aware of that divinity that dwells within himself, that "image and likeness", from which he was made, that would remain recorded in his subconscious and that subconscious would be reflected at each moment and then man would never be divided.

Within a short time humanity will realise that all he has read about God is not true.

And man will also accept that he knows nothing of God and that he has been deceived by others and by himself. You must look for him yourself and all shall be given as a result.

All you wish to know is there inside.

But do not complicate life any more, do not limit others nor limit yourselves, forget all that may become an obstacle, see it as an opportunity to experiment something, to live in this life; and nothing is strict nor limiting with respect to life.

What is known today as awareness, tomorrow shall be synthesised in the One and when what perturbs is reflected upon, it no longer exists, it disappears.

“He who says Lord, Lord, shall not enter into the kingdom of the Heavens, but he who saves his energies and he who does the will of God”.

Let us explain the parable. It is not to accept the Lord with words and worship him without works, that is to do nothing. Not even God feels pleased with a child who acts in that way, but understands that that child is in a world of ignorance because he has not conceived him in the heart. He does not delight in his works. And He wants his child to be made in his own image and likeness, to create works like Him.

The verb was made into works and the Son's verb has also to become work. The Father is honoured through his brothers that are his children. For that reason serving God is the only way to reach the kingdom of the heavens. Those who only have the word of the Lord in their mouths are orphans before Him, they are blind leading the blind.

When you gave yourselves to the Father, the Father gave you a feeling and said to you: “You shall go forth through all worlds and creations. I shall be within you and shall anchor that feeling so that you may seek me throughout all creation, and to the same extent to which you love that creation, my love for you shall grow”.

Thus, as you continue to love that creation, that feeling, that continues to tell you that there is something more to love, becomes activated. Do not limit situations, they are infinite, and that love is in you.

For that reason many people today feel empty. They have reached their material goals but these have not had a feeling of love; and as you seek what is material so the feeling becomes weaker, and that feeling of emptiness grows and

grows because you have not loved. And when you do the opposite of love, so that emptiness grows even more, you feel more miserable, because you have not fed that feeling that the Father placed inside you.

That was the spark, and that promise is eternal and as you love, so He shall be with you, and if you manage to transcend carnal love and achieve impersonal love, so you shall be soon in the presence of God and your unification.

What is inside you? What do all human beings hold within, in their hearts?

The Divine Spark of God, that is Love.

How many people ask for it, ask that it may truly enter their lives?

How many people seek it? How many people remember Him?

When a being knows love, that ecstasies, through meditation, in that moment he ceases to be the personality, then he is the Spirit and - like the Spirit - he is One.

At that moment this carnal being has given the opportunity so that he who is in need, wherever he may be, may receive that love, may receive the Light.

No spiritual being directs the thoughts of the Light, it flows and is where it is needed. For that reason in meditation you must activate yourself, kindle that Light so that any request for help may be answered. In you a bridge is built with your Light and if you do not have the sufficient vibration to transfer yourself, then it is your energy that carries it; it has seeded a fruit.

You do have love, and on activating itself it must come forth, it must project itself, and it will find the needy or he who is in darkness, because love is not kept but given.

When you reach a spiritual awareness, when you allow your Spirit to dominate, the same Spirit will tell you the things it will accept in your life and eliminates those things that are bad for you. It is not necessary anyone to be telling you: “Don't do that”. The Spirit, if you allow it to flow, will know what to refuse and what to accept.

For that reason you are told: go to your heart.

On reaching the heart you go towards God and God is the Spirit that you hold within. He knows what you need, he does not even ask you to tell him. As the Master says: "Before you ask, God already knows what you want"... And before you ask for it, it shall be granted. You only need faith, because it is not to believe in God, now it is Being God.

Do you know what the I Am is? The I Am lives in each human heart. When you say: "I am this, I am the other", you are saying: "God in me is this, God in me is that". However when you say I am negatively, you are misusing the verb. Remember "Do not take God's name in vain".

When one says in awareness I Am, it seems, in those who are not pure, as if an ego were speaking and it stands out, because there is still personality in that that person, but when they are aware of who I Am is, and one expresses I Am this... You know that in that person the truth is speaking. The true Master observes and shows in silence. In that silence is his power. You are not going to compete against others, you are going to share and if you do not know what sharing is, then meditate on that. All the body share with you your energy, your organs similarly share the energy itself that runs through your body. All share together, no one requests for himself, all is in equilibrium. And so are we.

We make up a system, we must harmonise it so that the body and the system work, not competing but sharing because we come from the same cause and from the same origin and our aim is the same. Everybody has the same goal: to awaken.

Each one of you is a Sun, and you must be aware of what a Sun is. Do not ask for anything for yourselves, give all that you have, it does not matter to whom, only know how to give. Think and meditate on this.

In the heart all is understandable, and when a heart is pure and sincere, even when the physical presence is not felt, that heart feels the beat of what it loves and what it already loved. You keep that love and it is eternal within you, growing

and growing, because it knows that that energy or that love feeds it.

You belong to yourselves and to God. You are free. You do not belong to me, nor I to you. I have come to your lives to awaken you, to light the Light that each one holds within, so that each one follows the way and undertakes his mission, and so that his incarnation may not be in vain.

You have touched the Light, that which does not shout, that is heard in silence, that vibrates without the need to impose itself by force, that which Is, that has always Been, and that which will always Be.

I cannot be a static being, I am a being in motion.

That is my nature and I am as free as the wind, I am ethereal. You feel the wind but you are unable to touch it because it escapes from you, and you wish to possess it because you feel better, it gives you freshness. That wind only needs the opportunity that you give it to come and refresh. Fulfil your mission and retire to go to another place in order to refresh others.

However, on feeling the wind that refreshes your body, you have a sensation that remains recorded in your brain and in your subconscious and if you use that energy within that awareness, then you are activating the energy that makes things possible and it would suffice simply to think again, to remember...

And you shall always have the wind refreshing you.

May the Light bless you.

Swami Sananda

First Exercise:

TRANSMUTATION & ACCEPTANCE OF ONE'S OWN ENERGY

Meditation begins with the eyes closed, with 7 deep breaths, on each breath a Centre of Energy is opened. On finishing the seventh breath you have to feel the heartbeat in all its Temple, not only in your chest but in all your body, from head to foot. Now you are to take a further 7 breaths, but firstly breathing through the nose, softer and deeper than before, although expulsing the air upwards through your head (through the Coronary Chakra); this is in order to make contact with your Causal Body, that is the deposit or Body Rainbow, in which each colour means an Ability or Virtue that you possess.

Raising upwards the breathing, you will make those abilities lower down into you consciously. On doing this you shall once again feel your body and heart as if they were going to explode in your chest. On feeling this, that heart is Enlightened and you ask the CHRISTIC Presence "I AM" to come down on you, to lower and anchor itself. You have to ask with your own words, with the greatest devotion and Love, as if you were speaking to your best friend in the most intimate corner of their room or house.

Having done this, raise your Left Hand and ask the Energy of the MASCULINE ASPECT OF GOD, the BLUE RAY, to descend, that means POWER, STRENGTH, FAITH and the belief in the Creation and in God himself; and the left side of your body shall be dyed in a Royal Blue colour, a column, a pillar, (as you wish to call it), in Royal Blue, and you shall feel warmth in that part of your body. In that moment you will think of all the things that you wish to do, both physical and spiritual, all your dreams and goals; those things that you wish to achieve in this life you will imagine them and bring them forth to your mental screen and shall be dyed in that blue colour.

Now, you are going to raise your Right Hand and request the same as before as with your left hand, but in the FEMININE ASPECT OF GOD, that is LOVE, the PINK RAY, and keep both arms raised and bring forth once more the thoughts and feelings as in the BLUE RAY. Those things have to be tinged with Love so that

they can materialise on the level of the 3rd Dimension. You shall see a bipolar column of two colours: PINK and BLUE, and you shall feel the Energy of the PINK RAY, MARY is manifest with the cold energetisation and the FATHER is warmth, and you shall feel the VIBRATION. You must experiment that sensation, in this way you will know that you are doing it correctly.

Keep your hands raised and now join your hands at the apex of the head. Many people will feel unable to resist the weight of their arms and it will require a great effort to close them because of the magnetic field that shall form. However, try to close them as it is important that the PINK and BLUE unite in order to form the VIOLET sphere. On closing your hands above, the VIOLET Sphere is formed, and the Blue and Pink are no more and become entangled in a VIOLET SPHERE.

Bring back those thoughts that you had before to transmute and clean the way that leads to them, towards those goals and dreams; and imagine the obstacles that there may be in your way, or the people who might prevent the things you desire. In that moment you shall receive an electrical charge. Do not fear. It is your own energy that you are receiving in that moment because it shall be emitted from your body and will be palpable and perceptible to yourselves.

Next lower your hands slowly into a position of request of energy and as they open out a GOLDEN RAY shall descend on you that will touch the Coronary Chakra. You shall feel a great warmth that shall touch your Third Eye, your Throat and reach the Heart. All your body will be enlightened like a Sun, and when you feel that heart and take your hands to it, close the cycle: "As it is above, it is below, as it is below it is above". Make the infinite, you hold it in your heart and then your Heart becomes a GOLDEN SUN, and automatically the VIOLET SPHERE is no more and becomes a WHITE SPHERE. Next, go down slowly to take up the Meditation position.

Now begins your Meditation.

Return to the Sphere Exercises

* * * * *

Second Exercise, "The Spheres":

THE DESCENT OF THE DIVINE ENERGY MOTHER-FATHER, SO THAT IT BECOMES UNITED IN YOU AND CHRIST IS BORN

Close your eyes and breathe 7 times slowly and deeply, giving force to your breathing with the sound of your chest, opening a centre of energy with each breath.

Now breathe 7 times more gently and deeply than before and try to expel your air with your Spirit upwards, seeking your CAUSAL BODY and try to see it. The CAUSAL BODY are concentric spheres of different colours, 12 in all, and it is the origin of all Power.

Introduce yourself into the CAUSAL BODY. You must go through the colours with your body until reaching the centre that is colourless. You must feel as the bands pass through your body.

Now, mentally, with the greatest devotion and love that you can feel in yourself:

**I confirm myself in the energetisation of the Energies,
in its Masculine and Feminine aspects,
I implore the descent of the Beloved Son, the CHRIST.**

And I say: "Being the FORCE"

Raise your left hand feeling in your hand the sensation of a golden sphere, and feel the weight and the Force of the sphere.

"And being LOVE"

Raise your right hand and there appears a silver sphere and feel the Force of the two Spheres: Spheres of Power, Spheres of Force, Spheres of Love.

And mentally say:

"I manifest the Enlightenment of my CHRISTIC BEING"

And both hands join at the apex of the head, uniting the Silver Sphere and the Golden Sphere. On uniting a warmth is given off. They are surrounded by a Circle of electrons from the colour originated by their union, and say:

**“I receive in my heart, Divine energies
of GOD the FATHER and MOTHER GOD, “I AM”**

And place your hands as if praying towards your heart.

The Causal Body shall begin to descend upon you, along
with the Rainbow.

**I AM THE RESURRECTION AND THE LIFE OF THE POWER
THAT IS WITHIN EACH HEART AND MIND OF THOSE
REUNITED HERE,
GIVING LIFE, AWAKENING THE DIVINE PLAN OF GOD “I AM”**

Slowly be seated and begin meditation without losing
concentration.

* * * * *

Third Exercise:

**“THE REQUEST THAT YOU MAKE BEFORE YOUR
GODLY FATHERS,
TO CONSECRATE THE ELEMENTAL THINGS THAT COMPRISE
YOUR BODY
AND ITS ELECTRONIC VESTMENTS, SO THAT THESE ARE AL-
WAYS AT THE
SERVICE OF THE DIVINE PLAN”**

In the 3rd Meditation we shall raise ourselves towards the
FATHER’S THRONE, towards His Celestial & Divine Abode; and,
before HIM and HER, and before 24 Elders we shall consecrate
and bless our own Energies in the service of the Divine Plan, that
each one must fulfil.

This is a mystic ceremony of a high level; perhaps many
people have not realised how relevant it is, although further on in
time you will be able to perceive what you are really doing.

It is a ceremony that joins Heaven and Earth, matter and

spirit; and those who truly and awaringly assume it, shall be
transformed and shall have seventy times seven the confirmation of
what their body is feeling and living.

I hope you feel well and achieve your objective of awakening
the Christi conscience that is in each heart and mind of all human
beings so that they can show in any field, be it religion, sect or
teaching, that they are truly Sons of GOD, and that they can turn
away from the temptations of the flesh and all human prejudices for
HIM, for HE deserves all efforts made to find him in your life.

LET IT BE & SO IT IS, “I AM”

Now begin as with the other meditations: Close your eyes,
taking 7 deep, gentle breaths, opening a Centre of Energy on each
breath.

After, take a further 7 breaths and expel the air as if through
your head upwards in the form of gas and spirit, raising yourself with
me to the place where They are waiting for us. Once there, you
shall take vows of service before THEM, decreeing that your
energies shall be for the Divine Service and to manifest the joy of
the Energy that is today anchored in your heart.

Raise yourselves with me. On leaving your body no form is
visible, only a luminous halo, and you continue to rise. Behind
remain Planets, Stars, Suns, travelling through Space. That is what
you are now, in this moment; feel the sensation of speed in your
body, you can see all around you.

We visualise a great infinite LIGHT, without defined space, a
great mass of LIGHT; That is our Fate. We feel warmth as we near
it and before us open up luminous golden portals. Each one of us is
greeted by a BEING of LIGHT with different tones in their
vestments, inviting you to pass to the Temple. We enter the Temple,
a huge place, with enormous columns. You can see how crystalline
the columns are and how, at the same time, they show all the
colours that you could imagine. Marvel at the Perfection and Beauty
within that Temple.

You shall be led before the Altar with 3 white, luminous
thrones. Behind these 24 golden ruby coloured chairs. There are 7
steps up to the Throne and each of you is sat, awaiting the
presence of the great BEINGS that begin to manifest themselves.

The 24 chairs begin to light up in different colours, each one
taking the form of a BEING. Having been completed the 24 chairs,

3 Rays appear before the Thrones: One Golden, one silver and a multicoloured one appearing shining white.

Little by little they take shape, a silhouette, a feminine figure in the Silver one, a masculine figure in the Golden one, and in the multicoloured one, a huge figure with great wings that dominates the two GOLDEN & SILVER BEINGS. Before you behold the THREE BEINGS CREATED FROM THE UNIVERSE, from the Cosmos, from all and from nothing. The TRINA FORCE manifest in the FATHER, MOTHER & THE SON.

And now, each one arising from your seat, before THEM, we say mentally:

Today I accept myself as CHRISTIC SON of GODLY FATHER & MOTHER "I AM". I accept the LIGHT in my BEING and I accept the responsibility as part of the DIVINE PLAN that I must fulfil. I thereby request, with authority, that my Beloved Presence "I AM" should appear, my BEING of WHITE FIRE, and in unity with Them, I shall consecrate and bless my Body Temple. Receive, OH GODLY FATHERS!, my pledge of Service, so that you dwell in your Son, who this day stands before you.

Raise your right hand, place it on your head and say:

"I AM" consecrating and blessing my body and I accept that it shall only be Chalice of LIGHT of the Presence I AM, my BEING of RESPLENDENT WHITE FIRE.

And you shall feel as if something penetrates you, feel fire of the truth that does not burn.

And now pointing to your feet with both hands:

"I AM" consecrating and blessing my feet that shall only walk the path that leads me to YOU, GODLY FATHER & MOTHER "I AM"

And on saying this your feet become blue, a gas surrounds your feet in a RoyalBlue.

And raising your hands, and offering them to the GODLY FATHERS, say:

"I AM", blessing and consecrating my hands, that shall only serve to bless my brother, your sons, OH GOD!, to raise him from his

falls and offer them by way of a sign of friendship and Love

And so, touch your Third Eye with your right hand and say to yourself:

"I AM" blessing and consecrating my mind, that shall only keep thoughts of LGHT, regarding the DIVINE PLAN OF GOD
And his head is surrounded by a Green Halo.

And in this way, touch your mouth and say:

"I AM" blessing and consecrating my mouth, the VERB-LIGHT that shall only be used to proclaim the blessings on your sons, OH GOD!, my sons, to express words of consolation and to glorify you, FATHER

And taking your right hand to your heart, say:

In this way I consecrate and bless my element of WATER, by the POWER OF GOD that "I AM", so that you are tame, quiet and peaceful, to radiate through them the LIGHT of "I AM"

And see how internally your blood lights up within your body and runs throughout your body that LIGHT, a fluorescent blue LIGHT.

And so take a very deep and gentle breath, with a greater devotion than ever in order to bless that air that you breath that is the very Essence of God, that Energy of Love that feeds us every day, blessing your Spirit within you.

And raising both hands to your heart, praying:

"I AM", blessing and consecrating my element of FIRE in my heart, lightening up my BEING so that it only be an anchor for my Presence "I AM", my BEING OF WHITE FIRE. So OH MOTHER FATHER GOD!, I consecrate myself to YOU and I request you to do of me as you will. Today I recognise myself as CHRISTIC BEING heir to your KINGDOM and to all YOUR secrets. Today I recognise myself reborn within YOUR LOVE, within YOUR HEART MOTHER FATHER GOD "I AM"

On saying this you are all converted into Golden Suns and all the room is lit up with your Light and the Three Beings come towards you. They descend the 7 steps between you and begin to

touch each one of you. Feel the Touch, and the message that shall be given to each of you.

Now, keeping concentration, be seated slowly and begin your MEDITATION.

May God's Light Bless You

* * * * *

Méditation

Ouvrez votre coeur, ne pensez à rien et essayez de voir à travers votre coeur...

L'énergie est présente et le ciel s'est déchiré. Le Royaume commence à descendre, chargé de lumières et d'éclairs.

Ce qui fait partie de Lui, ce qui est son monde pour que l'homme puisse le connaître et le comprendre.

Swami Sanada

Introduction

Ces pensées ont été extraites de conversations détendues que le Maître a maintenues avec ses disciples.

Avec une simplicité évidente, elles conduisent à l'être interne que nous possédons en nous car elles transportent l'énergie et la vibration de la « Lumière du monde ».

La présente publication est la première d'une succession qui suivra peu à peu. A travers laquelle le lecteur pourra se forger une idée du message de SWAMI SANANDA.

Il est important de souligner que le Maître ne fait aucune distinction de races, d'opinions religieuses ni de conditions sociales. Sa mission est d'unir tous les êtres conscients sous le même Père. Il n'est pas venu fonder une religion, ni imposer de nouvelles lois. Il vient chercher les êtres de lumière, nous rappeler que, au-delà de toute division ou de toute différence apparente, nous faisons tous partie de la Lumière Divine et de l'Humanité.

Swami Sananda nous apporte l'enseignement spirituel de l'Ere de Verseau. Il nous rappelle que notre être doit s'éveiller et choisir d'une manière autonome la tâche pour offrir la possibilité d'aimer ses semblables. Chaque individu doit alimenter la flamme de l'amour éternel qui a permis la création de l'univers. Chaque être doit se considérer comme « Fils du Père », frère de tout l'univers.

Prologue

Le maître n'impose aucune position physique pendant la méditation mais, comme il est probable que ce livre sera lu par des néophytes en la matière, pour méditer, nous pouvons conseiller de :

1 – Vous situer dans une position détendue, assis ou couché mais avec la colonne vertébrale droite. Etudiez soigneusement comment vous allez vous placer pour que votre corps ne vous gêne ni ne s'ankylose.

2 – Choisissez un endroit silencieux, loin du téléphone, radio, télévision ou des gens qui parlent. Demandez que personne ne vous dérange, ni ne vous parle pendant tout le temps de la méditation. Si c'est nécessaire, placez un petit écriteau indiquant que vous êtes en train de méditer.

3 – Respirez profondément 7 fois en ouvrant un centre d'énergie à chaque respiration. Ces centres sont (de bas en haut) : 1 – Entre les jambes. 2 – A la hauteur du nombril. 3 – Sur le plexus solaire. 4 – A la hauteur du coeur. 5 – Dans la gorge. 6 – Au centre du front. 7 – Sur la tête en forme de couronne.

4 – Respirez de nouveau 7 fois profondément mais plus doucement en imaginant qu'en expirant, l'air est expulsé par-dessus la tête.

5 – Demandez à votre Etre Suprême, à votre Christ Interne, à la Présence Divine, à Celui Qui Est en vous de se charger de la méditation.

6 – Enveloppez-vous dans une spirale de Lumière Blanche, des pieds à la tête. Cette spirale va commencer à tourner de bas en haut et vous devez vous laisser aller, vous laisser transporter.

7 – Si votre esprit ne vous permet pas de rester tranquille, fixez votre attention sur le battement de votre coeur.

Le maître nous indique que nous devons fluer. Laissez les images, les sons et les sensations venir à votre rencontre. Entrez dans votre propre monde intérieur et permettez à la Lumière de vous accompagner, ne formez qu'un tout avec Elle.

TES FRERES DANS LA LUMIERE

La Méditation

La méditation est un état naturel. Vous méditez à chaque instant mais vous ne vous en rendez pas compte. Vos cinq sens ne vous permettent pas de vous en rendre compte.

Les cinq sens sont adaptés à tout ce qui est externe, vous écoutez, vous voyez, vous sentez des vibrations...

Le plus important, pour méditer, c'est de fermer vos portes extérieures, que vous cherchiez votre silence, c'est tout. La position n'importe pas. L'énergie va vous recevoir car ce sont des états dimensionnels qui n'ont rien à voir avec la position physique.

Dans le passé, en Inde, on avait établi des positions de yoga. On prétendait que c'était pour le bénéfice de l'homme car la conscience n'était pas suffisamment développée et on n'avait pas non plus une grande compréhension de l'esprit. Avec ces positions physiques, l'homme était obligé de se placer de manière que l'énergie puisse fluer, que l'esprit puisse se développer car la matière était dense. Ce n'était ni bon ni mauvais, cela faisait partie d'un procédé d'évolution.

Aujourd'hui, nous allons passer à une ère de liberté dans laquelle l'ancien procédé sera caduc car il a rempli sa mission, cherchons un autre système.

Pour cette raison l'Inde offre maintenant l'évolution à l'Amérique. Il y a très longtemps, quand ce monde a commencé à faire son apparition, l'Amérique était le point de Lumière, c'était le Paradis. Comme le passé se répète car il n'a pas été compris et qu'il doit être transcendé, l'Amérique récupère la possibilité d'être le berceau de la Lumière.

La méditation doit être libre, non dirigée. Les méditations sont des procédés par lesquels l'homme peut s'atteindre lui-même en toute liberté sans que personne ne l'oblige contre sa volonté.

Je suis contre les méditations dirigées car elles ne laissent pas fluer cet esprit qui veut prendre vie, qui veut dire : Je Suis et Je Suis Ici. Le seul qui fasse son apparition c'est celui qui les dirige et celui qui se limite à écouter ne peut rien faire car il est trop occupé, trop esclave de sa propre vibration mentale.

La culture orientale nous enseigne certaines dispositions pendant un certain temps. Vous devez commencer à pratiquer

pendant ce temps et dans cette disposition. Il faut pratiquer la méditation à des heures déterminées pour obtenir un surcroît d'énergie. Avant de dormir, 5 minutes, 15 minutes. Les gens répondent qu'ils n'ont pas le temps, ce sont des excuses, il faut trouver le temps, après on peut méditer où on veut, n'importe où.

Vous devez respirer profondément mais doucement tout en sentant les battements de votre cœur. (C'est ce qu'on appelle « un trou », faire le vide, ce qui est impossible car l'esprit est toujours occupé par une pensée). En plaçant votre esprit dans votre cœur vous y fixez votre attention et ce phénomène se manifeste. Il existe un principe qui dit : « Ton esprit se transforme en ce que tu y places avec soin », ajoutons « se forme ». (se transforme et se forme).

Résumons : respiration profonde et placez votre attention dans votre cœur. Vous devez sentir dans tout votre corps un seul battement, non seulement dans votre poitrine sinon dans les bras, les jambes partout et en même temps.

Quand vous arrivez à ce stade, vous vous rendez à la situation. Avant d'en arriver là vous pouvez demander ce que vous voulez savoir car votre esprit sort.

Maintenant, vous devez formuler vos souhaits, vous devez demander. Votre pétition d'aide doit être sur le même plan et correspondre à votre besoin. Si vous ne prenez pas la clé et que vous alliez vers la porte qui ouvre cet enseignement celui-ci ne pourra pas vous être donné.

« Demandez, et l'on vous donnera ; cherchez, et vous trouverez ; frappez, et on vous ouvrira ». Ayez toujours cela présent à la mémoire.

Je suis venu pour vous faire comprendre la vie. La vie qui, par elle-même, se manifeste toujours avec tous ses pouvoirs et toutes ses vertus. Je suis venu pour vous faire comprendre que les complications diminuent ce flux et que ces complications appartiennent encore à votre monde terrestre ou spirituel. Ces complications sont dues à une connaissance externe qui n'a pas été discernée parce qu'elle n'est pas passée par le tamis du cœur.

Tout ce que vous voyez dans la vie n'existe pas réellement. C'est le fruit de pensées et de sentiments en déséquilibre le plus complet. Qui ont détruit ère après ère, qui ont créé inconsciemment parce qu'on n'a pu reconnu l'essence qui fait tourner le monde et

créé tout en parfaite harmonie, en ordre. L'homme a créé uniquement à travers les sensations physiques, à travers les plaisirs et ce qui satisfait la chair. Il ne s'est pas rendu compte et n'a jamais pensé non plus que la chair n'est pas éternelle. Elle a des limites et se convertit en poussière. Tout ce qui est créé en s'appuyant sur cette conception de mort, est mort ; donc cause de douleur.

Vous avez beaucoup à faire, surtout si vous vous rendez compte de quoi et comment vous avez vécu dans le passé et que vous maintenez encore à présent. Si vous essayez de synthétiser ces erreurs en cherchant la compréhension de ce qui s'est passé et si vous les libérez de votre vie, ces erreurs cesseront de marquer votre présent ; elles cesseront d'être une charge car elles seront détruites et brûlées par la flamme de l'esprit. Vous devez tout diriger vers ce centre.

Aimez, aimez et purifiez votre cœur. Quand vous comprendrez la cause et le pourquoi des choses, vous ne souffrirez plus car vous arriverez à comprendre que les situations ne sont qu'un apprentissage aussi bien pour vous que pour les autres. Dans la vie, la véritable vie, on ne souffre pas. La souffrance vous rappelle que vous n'avez pas aimé et que vous devez apprendre que vous avez oublié quelque chose en cours de route.

Quand on souffre véritablement, c'est de l'ignorance car vous ne savez pas pourquoi vous souffrez. Voilà pourquoi vous êtes libres de choisir.

Cherchez la vérité et la vérité vous rendra libres. Vous serez en marge du bien et du mal, de la cause et de l'effet. Vous serez à l'endroit parfait où toutes les choses subsistent. Toutes les choses sont « cela » ; on peut la résumer ainsi, inutile de se poser des questions à ce sujet.

C'est le moment de la réflexion, c'est le moment du discernement. Voilà pourquoi les épreuves se succèdent. Pour vous indiquer l'erreur que vous avez commise. Comme on dit vulgairement, le remords de votre conscience se présente parce que vous avez perdu beaucoup de temps en choses superflues. C'est la manière par laquelle la Conscience Supérieure de Dieu fait apprendre à l'homme en profitant de ce moment pour lui dire : « Mon fils, tu t'es trompé de chemin ; je place un obstacle pour t'indiquer un détour ; continue ta route et continue à marcher ; un beau jour je te rejoindrai. »

La méditation, c'est l'acte de mesurer l'harmonie en silence, la beauté que l'être humain garde en soi. C'est la manière de s'alimenter, c'est la façon de se régénérer et de se guérir de manière naturelle, sans suppléments externes.

Au moyen de ce petit procédé, on arrive à réveiller ce qui est endormi, ce qu'on appelle «le sommeil des dormants ».

Actuellement, toute l'humanité commence à se réveiller car la tendance est à la recherche en son fort intérieur et à la méditation.

Ecoutez, assimilez et discernez dans votre coeur au moyen de la méditation. C'est alors que vous pourrez véritablement vous alimenter de ce que vous écoutez autour de vous. Vous pourrez le pratiquer dans votre vie de chaque jour, dans votre expérience des 24 heures car ce qui ne se médite pas, ne se capte pas. Voilà pourquoi on demande à l'homme de méditer.

Méditer, c'est mesurer l'état harmonieux que tout homme possède en soi. C'est dans cet état harmonieux que se trouve la Paix et dans cette Paix vous pouvez tout capter, même ce qui peut vous échapper dans un moment impulsif. Vous êtes observateur, minutieux, vous êtes capables de tout faire, vous connaissez tout...

Parfois, vous méditez mais vous ne savez pas vraiment en quoi vous méditez, vous n'avez même pas conscience de ce que vous faites. Votre conscience doit être l'unification, chaque jour avec plus de fermeté, avec votre Etre Interne qui est votre Maître.

Ce Maître n'a pas de nom, c'est le vôtre, celui qui est en vous, c'est le Feu Sacré, le Feu Blanc dont tous les écrits parlent

C'est avec lui que vous devez vous unifier à chaque méditation.

La méditation active certaines sensations qui somnolent normalement pendant notre vie quotidienne quand elles sont dans notre chair et que nos cinq sens sont en activité. C'est un état peu fréquent mais naturel à la fois car c'est l'état naturel que chacun doit posséder. Mais, comme on a été conçu dans un monde d'expiation, on doit se libérer peu à peu des sensations pour atteindre cet état naturel.

Quand on médite, on réveille son corps et ce corps commence à prendre vie. Cette vie se manifeste en vibrations, en formant des ondes qui circulent par tout notre corps et à fur et à mesure qu'elles prennent de la force, elles sortent du corps. Vous avez permis que ces ondes prennent de l'expansion et tout ce

qu'elles touchent, elles le font vivre, elles font vibrer. Ce n'est pas mauvais du tout. Pendant une méditation, il ne peut rien y avoir de mauvais car vous activez votre esprit, vous activez votre essence, le bien, le positif que vous avez en vous. Par conséquent, ce que vous générez là est positif.

N'ayez pas peur de vous retrouver dans l'obscurité quand vous voyagez vers l'intérieur. Rappelez-vous que vous êtes en chair et en os et que pendant le procédé d'expiation de chacun d'entre nous, l'obscurité peut se présenter. Tout cela fait partie de l'apprentissage, du développement et de la maturité.

La Lumière et l'obscurité n'existent pas. Ce sont des concepts humains. Ce qui existe, c'est l'énergie.

N'oubliez pas que l'obscurité c'est l'absence de lumière. Si votre flamme est allumée, en prononçant le Verbe dans la Lumière, l'obscurité cessera d'exister.

Les défauts, aussi, ne sont qu'une apparence et vous affectent. Pour les transmuter, il ne faut pas les éliminer mais leur soumettre la vertu. Si vous éliminez les défauts vous éliminez aussi la vertu, un don aussi s'en va car l'énergie est un tout Ce qui arrive c'est qu'elle n'est pas suffisamment appréciée.

Les défauts, que vous avez, sont les matières que vous devez apprendre tout au long de votre carrière d'évolution. Au fur et à mesure que vous prendrez conscience de, ce que vous avez en vous vous porte préjudice ; vous devrez le transmuter peu à peu pour que le Don fleurisse réellement.

Quand vous êtes fou de rage, vous devez réfléchir et vous devez accepter votre erreur, pour obtenir au moyen de la méditation, la purification de ce que vous avez fait. Vous n'avez pas éprouvé l'énergie de Dieu le Père que vous avez en vous et vous devez demander pardon. « Père, pardonnez-moi le mauvais usage que j'ai fait de votre énergie ». Cette énergie vous a été donnée pour faire le bien, pour illuminer et non pour faire le mal ou d'en faire un mauvais usage.

Quand vous vous sentez mal, vous êtes déjà en train d'éprouver l'énergie, vous l'irradiez dans ce sens, sous cette forme. Quand vous sentez que vous êtes furieux contre quelqu'un, vous transmutez immédiatement. Vous influencez l'esprit des autres personnes, voilà pourquoi on vous dit : « Purifiez votre Verbe, purifiez votre énergie ».

La rage est un manque d'amour, si vous la sentez, vous

devez la travailler en vous-mêmes. Le coeur doit être libre pour pouvoir exprimer son amour. Le passé, pendant lequel vous avez mal qualifié l'énergie sont des blessures pour votre propre coeur. C'est alors qu'apparaîtront les souvenirs des moments où vous avez mal agi et avec la conscience que vous avez maintenant, il convient de les transmuter.

Vous devez procéder à une régression, ne pas refaire ce que vous avez mal fait mais y faire ce que vous auriez dû faire...

Toutes les dettes de rage, ou autres, où les énergies négatives évoluent, doivent être transmuter en rétrospection, en demandant pardon et en envoyant des messages d'amour.

Pour transmuter, il faut faire, tout d'abord, des exercices mentaux, il faut équilibrer l'Esprit et la Matière. Après, vous devez vous efforcer pour que ces situations ou ces conditions ne vous affectent pas. Vous devez essayer de vous rappeler la sensation ou la paix que vous avez pu éprouver à un moment de méditation ou d'extase spirituelle et y transporter cet état de grâce.

Ce n'est pas seulement se libérer sur le plan mental, c'est aussi se libérer sur le plan physique. C'est vivre l'expérience, l'épreuve, c'est aussi sentir, éprouver ce qui vous affecte. C'est affronter la peur, si vous avez peur, et la libérer.

Physique et Esprit doivent s'unir aussi. Beaucoup de gens croient qu'en se libérant et en faisant des exercices mentaux la transmutation est déjà réalisée. C'est seulement une partie, il ne reste plus qu'à voir que, dans la vie, la condition se libère. C'est alors que vous vous rendrez compte, par votre propre expérience, que vous commencerez à croire, que vous serez libéré, que la transmutation est en train d'en résulter.

Dieu veut que vous l'appeliez et que vous le mettiez dans votre vie quotidienne et que vous le mainteniez vivant en vous.

Il sera toujours à votre disposition. Dites toujours «Avec l'aide de Dieu ».

Tout est fait consciencieusement, chacun est libre de ses actions, vous êtes libres en votre âme et conscience. Pour être différents, vous devez vous fondre dans la Lumière impersonnelle. Vous ne devez pas prendre le chemin mondain sinon celui de Dieu.

Le bonheur, c'est un état de conscience à travers la manifestation de l'amour.

Essayez de travailler naturellement, sans effort, sans devoir.

Le devoir est pour les hommes, le devoir est remplir

une obligation. Tout doit être naturel. Si vous concevez que l'effort existe, vous vous compliquez l'existence, vous compliquez votre esprit et vos sentiments, vous êtes confus, vous vous trompez.

Partagez avec la nature. Les plantes et les animaux ont le devoir de se donner en eux-mêmes à l'homme, c'est dans leur nature. Personne ne leur dit : « Offrez-vous en sacrifice pour que l'homme soit heureux ». C'est pour cela que Dieu les a fait.

L'homme doit aussi apprendre de cette nature, ainsi cela sera moins compliqué et plus fluide ; c'est un chemin très simple pour qui sait le comprendre. A partir du moment où une situation quelconque surgit, voyez-le comme un jeu.

C'est un jeu, commençons à jouer et ce jeu consiste à voir ce que nous allons apprendre de cette situation.

Prenez-le comme cela, de cette manière vous ne compliquerez pas l'existence ; vous jouerez et vous vous sentirez

comme des enfants.

Redevenir enfant, c'est regarder un enfant et l'observer.

Comment un enfant flue-t-il ? D'une manière naturelle.

Bien que vous lui disiez quelque chose, il fait ce qu'il veut. Il n'a aucune idée ni du bien ni du mal. Pour lui, tout n'est qu'un jeu. Il se sent heureux et il apprend peu à peu.

L'homme, au contraire, ne veut pas jouer à la vie, la vie joue avec lui.

L'homme doit se débarrasser de la forme, des archétypes qu'il a créés. Sa magie est démontrée continuellement ici, sur la terre mais l'homme perd son temps en voulant lui donner une forme au lieu de le sentir libre tel qu'il est. Cela n'a pas de nom car si on lui en donne un, il cesse d'exister.

Tant que vous n'aurez pas éliminé, en vous-mêmes, tous vos préjugés, tous ces préceptes charnels, la Lumière du Fils ne pourra pas s'illuminer en vous. Le Fils est libre et vit dans un environnement libre. Il ne peut pas se sentir prisonnier en lui-même. Il est là et il attend qu'on le laisse agir.

L'esprit doit se concevoir comme un espace sans frontière, comme un espace sans espace et sans temps pour le manifester. De même que vous pensez tous les jours sans vous rendre compte des pensées que vous avez, l'énergie fait de

même aussi. Vous ne prenez pas la peine de classer vos pensées ni vos sentiments. Essayez de le faire avec le Fils qui est en vous, laissez-le fluer.

Un Etre de Lumière n'attaque pas, un Etre de Lumière ne lutte pas, un Etre de Lumière vit dans un monde interne et il est heureux d'y être. Il n'a rien à chercher au dehors car tout est contenu dedans et en toute conscience il sait qu'il est ainsi. Un Etre de Lumière ne sera jamais, au grand jamais, fier de ses connaissances face à personne. Un Etre de Lumière, sans mot dire, observera ceux qui prétendent être ce qui sont. En silence, il travaillera en activant ses centres d'énergie et en élevant sa Lumière pour faire vibrer ce corps qui tombe dans l'abîme et en illusion.

Vous devez prendre conscience que, ce que vous êtes en train de vivre et de vous réaliser Vous ne le faites pas pour vous-même ; vous le faites pour Dieu, vous le faites pour votre Père. Puisqu'il ne peut aller physiquement à d'autres, vous êtes le prolongement de ses mains, de ses yeux, de son corps.

Vivre en Dieu, réaliser son oeuvre et mourir pour Lui ; c'est ce qu'il y a de plus grand que puisse réaliser l'être humain. C'est la signification de la vie.

Vous, vous n'avez pas la faculté de pardonner. Le pardon a été accordé à la personne qui a la volonté d'être pardonnée.

Vous pouvez vous pardonner à vous-même, à personne d'autre. La capacité, vous l'avez mais elle est endormie ; grâce à la méditation, elle fera surface peu à peu. A partir du moment où vous sentez que le monde ne vous affecte plus, c'est à ce moment que ce thermomètre vous indique que vous commencez à devenir spirituel. Vous commencez à gagner les pouvoirs qui sont en vous, à avoir la force suffisante pour pouvoir affronter ce monde pour l'unifier avec le monde dans lequel nous vivons.

Il ne faut pas ignorer ce monde ni le mettre de côté car nous sommes nous-mêmes ce monde, nous en faisons partie. Il est formé par des générations de pensées et de sentiments qui nous débordent encore. Si vous n'apparteniez pas à ce monde vous ne seriez pas ici. Essayez d'unifier ce monde avec cette vibration, conduisez-la vers ce monde, sans aucune imposition, seulement par la démonstration de silence, d'attitude.

Le plus grand sera le serviteur de tous et ce serviteur n'éprouvera aucun sentiment d'autorité envers les autres si ce n'est

qu'en lui-même ; il se sent important pour ce qu'il fait ; laissant ainsi son Père, grâce à son énergie, fructifier en d'autres.

Profitez des occasions que vous offre la vie.

Profitez de l'énergie, de la parole pleine de force. Les paroles ne sont pas emportées par le vent, elles restent ; mais il est possible que pour beaucoup de gens la forme soit inconsciente.

Vous vivriez en plénitude si toute parole, que vous aviez écouté, avait été discernée. Pour que vous puissiez voir pourquoi le pouvoir du Verbe est dans vos oreilles, pénètre votre coeur et se manifeste parce qu'il y a une cause.

L'énergie se manifeste par le désir de la conscience supérieure ; aucun caprice n'y existe. Les caprices appartiennent aux hommes et se trouvent dans la personnalité des êtres humains.

La parole, quand elle est discernée, prend forme en elle-même et elle se manifeste elle-même. Elle unifie son énergie avec celle du coeur qui la dirige et celle-ci passe à l'action.

Vous devez apprendre à reconnaître le silence. Si vous n'êtes pas encore capables d'équilibrer votre vocabulaire, vous ne pouvez pas devenir « gardiens du Verbe ».

Si vous conservez un vocabulaire grossier et vulgaire, ce Verbe n'aura aucune force ; il n'aura aucune projection parce que c'est ce qu'il manque.

Si votre parole va servir à blesser, à offenser, à humilier, à calomnier alors taisez-vous ! Ce sont des choses qui doivent transmuter en vous-mêmes. Ce Verbe va être uniquement utilisé pour projeter la Lumière à travers ses manifestations ; comme bénir, comme éprouver, en perfection constante, l'énergie divine qui émane de vous.

Il convient que vous purifiiez votre Verbe.

En purifiant le Verbe, vous purifiez la conscience ; c'est alors que tout ce que vous allez manifester, à travers vos sentiments et vos pensées, sera parfait. Pour cette raison, il faut qu'il y ait une certaine discipline.

Il importe que vous vous identifiiez à tous les maux du monde. Le Maître disait : « Si tes yeux sont purs, ils ne verront pas l'iniquité, là, où ils voudront regarder ». Voir l'iniquité, c'est s'identifier à la condition négative, Alors l'énergie de l'Esprit ne flue pas parce qu'elle est coupée, elle est bloquée car la conscience l'a déjà acceptée.

Moi, je ne vois pas d'imperfections, je vois des apparences car je suis conscient que, dans le monde, il y a des apparences, des illusions et que toutes les conditions négatives sont illusoire. Moi, j'appelle le Christ de cette personne pour qu'il prenne sa place, sa position et je vois «Esprit », je vois «Lumière ».

L'homme a la facilité de cristalliser les sensations et les sentiments, les expériences vécues mais il oublie que tout, absolument tout appartient à un autre Etre non à lui. Aucune de ses oeuvres n'appartient à ses enfants.

Si vous prenez possession du peu que vous avez, cette possession vous éloigne de Lui. Chacun possède un monde qu'il décrit pour ce qu'il aime et ce qu'il apporte d'incarnations passées. Il élabore lui-même son patron mais ce patron doit être libre, sans attache à aucune forme, car l'énergie qu'il utilise n'existe pas ; on ne doit rien payer pour elle, elle est libre ; telle on la donne, telle elle doit se manifester.

L'amour spirituel, sur un Plan de troisième Dimension, ne se démontre pas par l'action physique des cinq sens mais par le renoncement de la personnalité. Le Maître, il y a longtemps, a donné l'exemple : « Tu veux me suivre ? Abandonne tout, ta famille, ton foyer, ton travail, tes enfants ».

Tout cela n'est qu'un symbole, tout cela voulait dire : « Abandonne ta personnalité, laisse de côté ce que tu crois savoir. Accepte que tu aies besoin de connaître quelque chose de nouveau, totalement nouveau, pour renaître dans l'innocence pour apprendre, pour être toujours disposé à apprendre.

Comme c'est une vie spirituelle, vous devez vous vider pour pouvoir la remplir. Ce n'est pas que vous soyez obligés d'éliminer ce que vous avez appris, c'est vous compléter, compléter ce que vous savez par la partie spirituelle.

C'est à ce moment que vous pourrez discerner et unifier ce que vous connaissez avec votre essence. A ce moment, vous aurez conscience de la Conscience de l'Etre.

Dans votre corps, vous aviez compris la forme physique et vous viviez comme un être commun ; dans l'Etre, vous êtes corps et Esprit. Ce que vous faites, c'est une synthèse des expériences pour en extraire l'Essence qui vous reste comme richesse et qui va être accumulée dans votre coeur.

Pour croître et se développer dans le monde physique, il faut avoir une parfaite connaissance des choses ; Pour que cette

profonde connaissance physique commence à être connue, il faut trouver la sagesse de l'action. Celle-ci peut être obtenue en tamisant cette connaissance externe et matérielle accumulée par le filtre de l'amour.

Vous vous réveillerez un beau jour en voyant chez les autres votre reflet de la pureté et avec votre coeur pur vous vous serez transformés en d'autres personnes.

L'Etre est ici seulement pour vous montrer le chemin que vous devez suivre. L'Etre est une image qui coexiste. On ne peut pas toucher le pouvoir. En s'élevant, l'Etre élève sa route vibratoire.

Je vous le répète : respectez les décisions de l'Etre. Sachons le reconnaître ; partout, où que nous regardions. Dieu se reflète de la même manière dans chaque Etre.

Chez l'homme, il y a une lutte : Dieu et l'homme. Dieu est l'Esprit et l'homme est la chair. Il y a un esprit charnel et un Esprit Supérieur, qui est Dieu, celui même qui vous dit : « Faites ceci : prenez ce chemin, suivez-le, cherchez-le ». Il vous conseille.

L'autre entité vous dit : « Ne le faites pas, il va abuser de vous, il va vous faire du mal ». Parce que chez cet homme, il y a encore des doutes et quand le doute existe chez l'homme, l'homme se divise.

Quand l'homme est en paix, un esprit charnel et l'Esprit Supérieur ne font qu'un. C'est alors que la peur disparaît.

L'homme, en son for intérieur, conserve la Loi car le moment de naître s'est imprimé dans son coeur. Il n'a rien à chercher dehors, tout le savoir se trouve dans la Loi.

Il y a une grande quantité de définitions mais il existe seulement une Loi. Le coeur est seulement un car l'Esprit, qui est un en tous, le fait mouvoir. En Lui, il n'existe ni la diversité ni la division. En Lui, il existe seulement l'unification de toutes les choses car toutes les choses ont été créées par Lui, Le Père Eternel ; Lui, s'il les divisait dans son esprit, il se diviserait Lui-Même. Mais, il ne peut pas se diviser car il est éternel et il irait à l'encontre de son principe.

Si l'homme pensait de cette manière et prenait conscience de cette divinité qui demeure en lui, cette « Image et Ressemblance » de laquelle il a été fait, resterait graver dans son subconscient. Ce subconscient se refléterait à chaque moment et l'homme, alors, ne se diviserait jamais.

D'ici peu, l'humanité se rendra compte que tout ce qu'elle a

lu, concernant Dieu, n'est pas.

Même l'homme devra accepter qu'il ne sait rien de Dieu ; qu'il a été trompé par d'autres et par lui-même.

Vous devez le chercher en vous-mêmes et tout vous sera accordé de surcroît.

Tout ce que vous voulez savoir est en vous.

Surtout, ne vous compliquez pas davantage l'existence. Ne limitez pas les autres ni vous-mêmes. Oubliez tout ce qui peut représenter un obstacle. Voyez-le comme s'il s'agissait d'une occasion pour expérimenter quelque chose, pour vivre cette vie ; rien n'est catégorique, rien ne peut être limiter en ce qui concerne la vie.

Ce qu'on connaît, de nos jours, comme la conscience, demain sera synthétiser dans l'Un et quand ce qui perturbe est soumis à la réflexion, la chose cesse d'exister, elle disparaît.

« Celui qui dira Seigneur, n'entrera pas dans le royaume de Dieu ; mais, celui qui garde ses énergies et celui qui fait la volonté de Dieu, ira au Ciel ».

Expliquons la parabole. On ne doit pas accepter le Seigneur avec de belles paroles ni l'adorer sans effort, on ne fait rien de cette façon. Pas même Dieu se sent obligé ou satisfait avec un fils qui agit de la sorte. Dieu comprend que ce fils est dans un monde ignorant car il ne l'a pas encore conçu dans son coeur. Ne vous réjouissez pas dans ses oeuvres. Dieu veut que son fils soit fait à son image, lui ressemble et que tout comme Lui soit capable de créer des oeuvres.

Le Verbe s'est converti en oeuvre et le Verbe du Fils aussi doit se convertir en oeuvre. Vous honorez le Père à travers ses frères qui sont aussi ses fils. Voilà pourquoi le service est le seul moyen d'atteindre le royaume des cieux. Ceux qui n'ont que la parole du Seigneur aux lèvres, sans oeuvre, sont orphelins face à Lui, sont aveugles prétendant guider des aveugles.

Quand vous avez obéi au Père, le Père vous a accordé un sentiment et vous a dit : « Vous irez par tous les mondes et toutes les créations. Je serai en vous et j'ancrerai ce sentiment pour que vous me cherchiez à travers de toute la création ; au fur et à mesure que vous aimerez cette création mon amour pour vous grandira ».

Au fur et à mesure que vous aimez cette création, ce sentiment s'active et ce sentiment vous dit qu'il y a quelque chose

de plus qu'aimer. Ne limitez pas les situations, elles sont infinies et cet amour est en vous.

Voilà pourquoi beaucoup de gens, encore de nos jours, sentent un vide en eux. Ils ont atteint leurs buts matériels mais ces buts matériels ne se sont pas transformés en sentiment d'amour. A fur et à mesure que vous cherchez le bien matériel, vous faiblissez dans le sentiment, alors ce sentiment de vide grandit et grandit car vous n'avez pas aimé. Quand vous faites le contraire de l'amour, ce vide grandit davantage. Vous vous sentez alors plus malheureux car vous n'avez pas alimenté le sentiment que le Père avait introduit en vous.

Ce n'est qu'une étincelle mais cette promesse est éternelle à condition que vous aimiez. Lui sera avec vous et si vous êtes capables de passer outre l'amour charnel et que vous atteignez l'amour impersonnel, vous serez tout près de la présence du Père et de votre unification.

Qu'est-ce que vous avez en vous ? Qu'est-ce que tous les êtres humains ont en eux, dans leur coeur ?

L'Étincelle Divine de Dieu, l'Amour.

Combien de personnes la demandent ? Ils demandent qu'elle entre dans leur vie réellement ?

Combien de personnes la cherchent ? Combien de personnes se rapprochent de Lui ?

Quand un être en méditation connaît l'amour, cette extase, à ce moment il cesse d'être la personne, il se convertit en Esprit, et comme l'Esprit, en Un.

A ce moment, cet être charnel offre la possibilité à celui qui en a besoin, où qu'il soit, de recevoir cet Amour, cette Lumière.

Aucun être spirituel ne dirige les pensées de la Lumière. Elle flue et va où l'on a besoin d'Elle. Voilà pourquoi, pendant les méditations, vous devez l'activer, vous devez l'allumer pour que toute pétition faite soit satisfaite. En vous, vous établissez un pont entre vous et la Lumière. Si vous n'avez pas la vibration suffisante pour vous transporter, c'est alors votre propre énergie qui la conduit, vous venez de semer un fruit.

Vous avez l'Amour, si vous l'activez vous devez le donner, il doit être projeté, il cherchera celui qui en a besoin ou celui qui est dans les ténèbres. L'Amour ne se garde pas, il se donne.

Quand vous atteignez une conscience spirituelle, quand vous permettez que votre Esprit domine, ce même Esprit va vous dicter

ce que vous devez accepter dans votre vie et va éliminer ce qui vous porte préjudice. Inutile que quelqu'un vous dise : « Ne faites pas cela ». L'Esprit, si vous le laissez fluer, sait ce qu'il doit refuser et ce qu'il doit accepter.

Voilà pourquoi on vous dit : « Allez au coeur. ».

Si vous arrivez au coeur vous allez vers Dieu et Dieu c'est l'Esprit que vous portez en vous. Dieu sait ce dont vous avez besoin, ce n'est pas nécessaire que vous le lui demandiez. Le Maître a dit : « Avant même que vous demandiez, Dieu sait déjà ce que vous voulez »... Avant que vous le demandiez, il se sera manifesté. Vous avez seulement besoin d'avoir la foi. Ce n'est pas seulement croire en Dieu, sinon c'est déjà être Dieu.

Savez-vous ce qu'est « Moi, je Suis » ? Ce Moi, je Suis vit dans chaque coeur humain. Quand vous dites : « je suis ceci, je suis cela », vous voulez dire en réalité : « Dieu en moi est ceci, Dieu en moi est cela ».

Mais quand vous dites, je suis en négatif, vous utilisez mal le Verbe. Rappelez-vous cela : « N'utilisez pas le nom de Dieu en vain ».

Quand quelqu'un dit en conscience « Moi, je suis », pour ceux qui ne sont pas purs, on croirait entendre parler un ego et c'est choquant. Il y a encore de la personnalité chez cette personne. Quand, par contre, vous êtes conscients de qui est « le Moi, je suis » et que quelqu'un proclame Moi, je suis ceci... on sait que chez cette personne c'est la vérité qui parle.

Le véritable Maître a observé et a démontré en silence. Dans ce silence se trouve son pouvoir. Vous n'allez réaliser aucune compétition contre les autres Vous allez partager et si vous ne savez pas ce que signifie partager, méditez sur ce sujet. Tout votre corps partage votre énergie avec vous, vos organes font de même avec l'énergie qui court dans tout votre corps. Ensemble, vous partagez tout. Personne ne réclame pour lui-même. Tout est en équilibre. De même, nous le sommes nous-mêmes.

Nous, nous formons un système, nous devons l'harmoniser pour que notre corps et notre système puissent fonctionner. Non pas dans la compétition mais dans le partage car nous venons de la même cause et de la même origine et nous allons vers le même but. Tout le monde a le même but : se réveiller.

Chacun de vous est un Soleil, et vous devez prendre conscience de ce qu'est un Soleil. Il ne réclame rien pour lui, il

donne tout ce qu'il a et il ne regarde pas à qui il donne, tout ce qu'il sait c'est donner. Pensez, réfléchissez et méditez sur ce sujet.

Tout se comprend dans le coeur. Quand un coeur est pur et sincère même s'il ne sent pas la présence physique, ce coeur sent le battement de ce qu'il aime et ce qu'il a déjà aimé. Cet amour, il le conserve et il se convertit en amour éternel en lui en y croyant chaque fois plus car vous savez que cette énergie ou cet amour l'alimente.

Vous n'appartenez qu'à vous-mêmes et à Dieu. Vous êtes libres. Vous ne m'appartenez pas, moi non plus je ne vous appartiens pas. Je suis venu, dans votre vie, pour vous réveiller ; pour allumer la Lumière que chacun porte en soi ; pour que chacun assume son chemin et réalise sa mission et que son incarnation ne soit pas en vain.

Vous avez déjà touché la Lumière ? Celle qui ne crie pas ; celle qui écoute en silence ; celle qui vibre sans besoin de l'imposition de la force ; celle qui existe, qui a toujours existé et qui existera toujours.

Je ne peux pas être un être statique, je suis un être en mouvement.

C'est ma nature et je suis libre comme le vent, je suis éther. Vous sentez le vent mais vous ne pouvez pas le retenir parce qu'il vous échappe. Vous voulez le posséder parce que vous vous sentez bien, il vous donne de la fraîcheur. Ce vent n'a besoin que de l'occasion que vous lui donnez pour venir vous rafraîchir. Il remplit sa mission et se retire autre part pour rafraîchir quelqu'un d'autre.

Quand vous sentez le vent, qui rafraîchit votre corps, vous avez une sensation qui reste gravée dans votre cerveau et votre subconscient. Si vous utilisez cette énergie dans cette conscience, vous êtes en train d'actionner l'énergie qui rend possible toutes les choses. Il suffirait de penser de nouveau, de se souvenir.

Vous auriez toujours le vent qui vous rafraîchirait.

Que la Lumière vous bénisse !

Swami Sananda

* * * * *

Exercices des Spheres

Je suis Swami Sananda

Et je veux partager avec vous tous mes fils, cet exercice naturel de préparation interne du corps pour l'évènement du 11 août, où les Astres et la Terre elle-même se placeront en ordre pour l'accomplissement de l'espéré retour de l'Amour de la Terre, et le commencement du Nouvel Age d'Or pour la Terre, le retour du Christ sur la Planète, sa deuxième venue si attendue durant tous ces siècles, pour accomplir la Paix des hommes de bonne volonté, qui ont appliqué la foi dans les différentes ères de l'histoire humaine.

Cet exercice est pour tout le monde, vous n'avez pas besoin d'être des Maîtres ni des Initiés aux Grands Mystères de la Lumière, il vous suffit juste d'ouvrir votre coeur et de sentir la Lumière que vous gardez tel un trésor dans votre coeur.

Faites le et vous pourrez voir par vous mêmes la Lumière de Dieu dans votre vie... et cela vous préparera pour ce jour où l'on recevra du Ciel la nouvelle Force d'Amour pour la Planète.

Chacun des trois exercices se réalisera durant 7 jours, ce qui fera un total de 21 jours avec les 3 exercices. Le nombre 21 représente la Transmutation, le changement, le passage d'un niveau à l'autre. Plus vous vous introduirez dans Dieu, plus il sera en vous.

La Lumiere Vous Benit

* * * * *

Premier exercice:

LA TRANSMUTATION ET L'ACCEPTATION DE L'ENERGIE PROPRE

La méditation commence en ayant les yeux fermés, et en faisant 7 profondes respirations, à chaque respiration l'on ouvre un Centre d'Energie. La septième respiration terminée vous devez sentir le battement de votre coeur dans tout votre Temple, non seulement dans votre poitrine mais aussi dans tout votre corps, depuis la tête jusqu'aux pieds.

Maintenant vous allez effectuer encore 7 autres respirations, mais vous allez commencer par respirer par le nez, plus lentement et plus profondément qu'auparavant, et vous expirez l'air vers le haut, par la tête (par le Chakra Coronaire); ceci sert à entrer en contact avec votre Corps Causal, qui est le récipient ou Corps Arc en Ciel, où chaque couleur est un Don ou une Vertu que vous possédez.

En élevant vers le haut la respiration, vous allez faire en sorte que ces dons descendent à vous consciemment. Après quoi vous sentirez de nouveau votre corps et votre coeur comme s'ils allaient exploser dans votre poitrine. Dès l'instant où vous ressentirez cela, ce coeur s'illuminera de LUMIERE et vous demanderez à votre Présence CHRISTIQUE "JE SUIS" qu'elle descende à vous, qu'elle s'ancre en vous. Vous devez le demander avec vos propres mots, avec la plus grande dévotion et avec le plus grand Amour, comme si vous vous adressiez à votre meilleur ami dans le recoin le plus intime de votre chambre ou de votre maison.

Après avoir fait cela, vous allez lever votre Main Gauche et vous allez demander à l'Energie de l'ASPECT MASCULIN de DIEU de descendre, c'est le RAYON BLEU, qui signifie le POUVOIR, la FORCE, la FOI et la croyance en la Création et en un même DIEU; et la partie gauche de votre corps se verra teinte d'une couleur BLEU ROI, une colonne, un pilier, (comme vous voudrez l'appeler), de couleur BLEU ROI, et vous allez sentir cette partie de votre corps se réchauffer.

A ce moment là, vous allez penser à toutes les choses que vous voulez réaliser, physiques, spirituelles, tous vos rêves et tous vos buts; les choses que vous voulez réussir dans votre vie, vous allez les imaginer et vous allez les porter dans votre écran mental et vous

allez voir comment elles se teignent de cette couleur bleue.

Maintenant, vous allez lever la Main Droite et vous allez faire la même chose qu'avec la main gauche, mais cette fois dans l'ASPECT FEMININ de DIEU, qui est l'AMOUR, le RAYON ROSE, et vous allez rester avec les deux bras levés et refaites appel aux pensées et aux sentiments que vous avez eu dans le RAYON BLEU. Ces choses doivent être faites avec Amour pour qu'elles puissent être matérialisées dans le Plan de la Troisième Dimension. Vous allez vous voir dans une colonne bipolaire, de deux couleurs: ROSE ET BLEU, et vous allez sentir l'Energie du RAYON ROSE, MARIE se représente par l'énergétisation froide et le PERE est la chaleur, et vous allez ressentir la VIBRATION. Vous devez expérimenter cette sensation, de cette façon vous saurez que vous êtes sur la bonne voie.

Vous êtes toujours avec les mains en l'air et maintenant vous unissez vos mains à l'extrémité de votre tête. Nombreux seront ceux qui auront l'impression de ne pas pouvoir supporter le poids de leurs bras et qui vont avoir beaucoup de mal à fermer les mains à cause du champs magnétique qui va se former, mais essayez de les fermer, car il est très important que le ROSE et le BLEU s'unissent pour former une SPHERE VIOLETTE.

Refaites appel aux pensées que vous avez eu pour transmuier et nettoyez le chemin qui conduit à elles, vers ces buts et ces rêves; et vous allez imaginer les obstacles qu'il peut y avoir sur votre chemin, ou les personnes qui peuvent mettre fin aux choses que vous désirez. A ce moment vous allez recevoir une décharge électrique, n'ayez pas peur, c'est votre propre énergie que vous êtes en train de recevoir à ce moment là, parce qu'elle va sortir de votre corps et va être palpable et perceptible par vous mêmes.

Après vous allez baisser vos mains lentement, en les plaçant en position de demande d'énergie et, à mesure que vous les ouvrez, un RAYON DORE va descendre et va toucher le Chakra Coronaire, et vous allez sentir une énorme chaleur qui va atteindre votre Troisième Oeil, qui va atteindre votre Gorge et va aller jusqu'à votre Coeur. Tout votre corps s'illuminera comme un Soleil et, dès que vous sentirez ce coeur et porterez vos mains à lui, vous bouclerez le cycle: " Comme est le haut est le bas, comme est le bas est le haut". Vous faites l'infini, vous le portez à votre Coeur et, alors, votre Coeur se transforme en un SOLEIL DORE et, automatiquement la Sphère Violette cesse d'exister et se transforme en une SPHERE BLANCHE. Puis vous vous baissez peu à peu, pour vous placer en position de Méditation.

Maintenant commence votre Méditation.
Retournez aux exercices des Sphères

* * * * *

Deuxième Exercice, les Sphères :

LA DESCENTE DE L'ENERGIE DIVINE PERE-MERE POUR QU'ELLE S'UNISSE EN VOUS ET NAISSE LE CHRIST

Fermez les yeux et respirez 7 fois, profondément et très lentement, donnez de la force à votre respiration avec le son de votre poitrine, en ouvrant à chaque respiration un centre d'énergie.

Maintenant respirez 7 fois, plus doucement et plus profondément qu'auparavant et essayez de faire sortir l'air avec votre Esprit vers le haut, en cherchant votre CORPS CAUSAL et essayez de le voir. LE CORPS CAUSAL est formé de sphères concentriques de différentes couleurs, de 12 couleurs, et il est à l'origine de tout Pouvoir.

Introduisez-vous dans le CORPS CAUSAL, vous devez passer avec votre corps à travers les couleurs, jusqu'à atteindre le centre, qui lui est incolore, vous devez sentir comment les différentes bandes traversent votre corps.

Maintenant, mentalement, avec la dévotion et le plus grand amour que vous pouvez ressentir envers vous mêmes:

"Je me réafirme dans l'énergétisation des Energies, dans son aspect Masculin et Féminin, et je demande que

le fils Aimé descende, le CHRIST

Et je dis: "étant la FORCE". Et vous levez la main gauche, vous sentez dans votre main la sensation d'une sphère dorée, et le poids et la Force de la sphère.

"Et étant l'AMOUR". Et vous levez la main droite et apparaît dans votre main une sphère argentée, et vous sentez la Force des deux Sphères: Sphères de Pouvoir, Sphères de Force, Sphères d'Amour.

Puis, mentalement, vous dites: "Je manifeste l'illumination de mon ETRE CHRISTIQUE"

Et les deux mains s'unissent à l'extrémité de votre tête, unissant ainsi la Sphère Argentée et la Sphère Dorée, en s'unissant il ne reste qu'une couleur. Un cercle d'électrons de cette couleur venant de son union vous entoure et vous dites:

"Je les reçois dans mon coeur, énergies Divines de DIEU LE PERE et de DIEU LA MERE, "JE SUIS"

Puis vous placez vos mains en position de prière vers votre coeur.

Le Corps Causal commence à descendre vers vous, l'Arc-en - Ciel commence à descendre.

"JE SUIS LA RESURRECTION ET LA VIE DU POUVOIR QUI EST DANS CHAQUE COEUR ET DANS CHAQUE ESPRIT DE TOUS CEUX QUI ETES REUNIS ICI, SURGISSANT A LA VIE, REVEILLANT LE PLAN DIVIN DE DIEU "JE SUIS"

Peu à peu vous vous asseyez et vous commencez votre méditation, sans perdre de vue la concentration.

* * * * *

Troisième exercice:

**"LA PETITION QUE VOUS FAITES FACE A VOS PERES LES DIEUX,
POUR CONSACRER LES ELEMENTS QUI FORMENT VOTRE CORPS
ET VOS VETEMENTS ELECTRONIQUES, POUR QUE LES MEMES SOIENT
AU SERVICE DU PLAN DIVIN, TOUJOURS"**

Dans la troisième Méditation nous allons nous élever vers le Trone du PERE, vers sa Demeure Célestiale et Divine; et envers LUI et envers ELLE, et envers les 24 anciens, nous allons consacrer et bénir nos propres énergies au Service du Plan Divin, que chacun de nous doit accomplir.

Ceci est un cérémonial d'une haute qualité mystique; peut être de nombreuses personnes ne se sont pas rendues compte de son

importance, mais plus tard, quand passera le temps, c'est alors que vous pourrez percevoir ce que réelement vous êtes en train de faire.

Il s'agit d'une cérémonie qui unit Ciel et Terre, matière et esprit, et ceux qui réellement, en toute conscience, l'assume, seront transformés et auront assurément la réaffirmation de ce qu'aujourd'hui votre corps est en train de ressentir et de vivre.

J'espère que vous vous sentez bien et souhaitez que vous atteigniez votre objectif, qui est de réveiller la conscience Christique, qui demeure dans chaque coeur et esprit de tout être humain, pour que vous puissiez démontrer dans n'importe quel domaine, religion, secte ou enseignement, que vous êtes les véritables Fils de Dieu, et que vous pouvez surpasser pour LUI les tentations de la chair et tous les préjugés humains, car pour LUI tout effort vaut la peine d'être fourni pour le retrouver dans sa vie.

AINSI SOIT-IL ET C'EST AINSI, "JE SUIS"

Maintenant nous commençons avec les autres méditations: Fermez les yeux, inspirez 7 fois très profondément et très lentement, et ouvrez avec chaque respiration un Centre d'Energie.

Après, vous inspirez encore 7 fois, et vous allez expulser l'air, imaginativement, par la tête, vers le haut, en forme de gaz et d'esprit, en vous élevant avec moi vers le lieu où ILS sont en train de nous attendre. Ensuite, là, vous allez faire voeu de Service envers EUX, décrétant que vos énergies seront pour le Service Divin et pour manifester la jouissance de l'Energie qui repose aujourd'hui dans vos coeurs.

Elevez-vous avec moi, allons vers le haut, dès que vous sortez de votre corps, vous ne voyez plus de forme, vous ne voyez qu'une lueur lumineuse et vous montez de plus en plus haut. Au loin derrière, s'éloignent les Planètes, les Etoiles, les Soleils, qui voyagent à travers l'Espace. C'est ce que vous êtes à présent, en ce moment; vous avez la sensation de vélocité de votre corps, vous pouvez voir tout ce qui est autour.

Nous visualisons une grande LUMIERE qui n'a pas de fin, qui n'a pas d'espace défini, une grande masse de LUMIERE; tel est notre destin. Nous ressentons de la chaleur au fur et à mesure que nous nous approchons d'elle et, devant nous, des portails lumineux et dorés s'ouvrent. Chacun est accueilli par un ETRE de LUMIERE, avec différentes tonalités dans son habillage, qui vous invite à entrer dans le Temple. Nous entrons dans le Temple, un lieu immense, avec de gigantesques colonnes. Vous pouvez voir comment ces colonnes sont cristallines et, à la fois, comment elles montrent toutes les couleurs

que vous pouvez imaginer. Emerveillez-vous de la Perfection et de la Beauté qu'il y a dans ce Temple.

Vous êtes conduits jusqu'à l'hôtel, d'où l'on peut apercevoir 3 Trones très lumineux, blanchâtres. Derrière il y a 24 chaises couleur or rubis. Il y a 7 marches pour arriver jusqu'au Trone et chacun est assis, attendant la présence des grands ETRES qui commencent à se manifester.

Les 24 chaises commencent à s'illuminer de lumières de toutes couleurs, tous nous prenons la forme d'un ETRE. Dès que les 24 chaises sont occupées, 3 Rayons apparaissent devant les Trones: un doré, un argenté, et un dernier contenant toutes les couleurs en forme d'un tounesol Blanc.

Peu à peu ils prennent forme, on distingue une silhouette, un visage féminin dans l'Argenté, un visage masculin dans le Doré, et dans celui de toutes les couleurs, un visage gigantesque, avec d'énormes Ailes qui enveloppent les deux ETRES DORE ET ARGENTE. Face à vous vous avez les TROIS ETRES CREATEURS DE L'UNIVERS, du Cosmos, du Tout et du Rien. La FORCE de la TRINITE représentée dans le PERE, la MERE, le FILS.

Et maintenant chacun de nous, en se levant de sa chaise, devant EUX, mentalement nous disons:

Aujourd'hui je m'accepte comme FILS CHRISTIQUE de DIEU PERE ET MERE "JE SUIS". J'accepte la LUMIERE dans MON ETRE et j'accepte la responsabilité qui est la mienne en temps que membre du PLAN DIVIN, et qui m'incombe d'assumer. Ainsi je demande, devant tous, que ma PRESENCE TANT AIMEE "JE SUIS" soit présente, ainsi que mon ETRE de FEU BLANC et, en union avec Eux, je consacrerai et bénirai mon corps Temple. Recevez, OH DIEUX PERES!, mon voeu de Service, pour qu'ainsi vous vous réjouissiez en son Fils, qui aujourd'hui se présente face à vous.

Et vous levez votre main droite et vous la placez sur votre tête en disant:

"JE SUIS" en train de consacrer et de bénir mon corps, et j'accepte que seul sera Calice de LUMIERE de la Présence JE SUIS, mon ETRE de FEU BLANC RESPLENDISSANT.

Et vous sentez comme si quelque chose vous pénétrait, vous sentez le feu, mais il ne brûle pas.

Et, à présent, montrez à l'aide de vos deux mains vos pieds:

"JE SUIS" en train de consacrer et de bénir mes pieds, qui ne marcheront que sur le chemin qui me mène à Toi, DIEU PERE ET

MERE "JE SUIS"

Et, après quoi, vos pieds deviendront bleus, un gaz d'un Bleu Roi enveloppe vos pieds.

Et levant vos mains, et en les offrant aux PERES DIEUX, vous dites:
"JE SUIS", en train de consacrer et de bénir mes mains, qui ne serviront qu'à bénir mon frère, tes Fils, OH MON DIEU!, à le relever de ses chutes et à les lui offrir en signe d'amitié et d'Amour.

C'est ainsi que vous touchez votre Troisième Oeil, avec votre main droite, et vous dites mentalement:

"JE SUIS" en train de consacrer et de bénir mon esprit, qui n'aura que des pensées de LUMIERE, référentes au PLAN DIVIN DE DIEU.

Et votre tête s'enveloppe d'une lueur Verte.

Et ainsi, vous touchez votre bouche et dites:

"JE SUIS" en train de consacrer et de bénir ma bouche, le VERBE-LUMIERE qui ne servira qu'à proférer des bénédictions à tes fils, OH MON DIEU!, à mes frères, pour exprimer des paroles de soulagement, ainsi que pour te louer, PERE.

Et dirigeant votre main droite vers votre coeur, vous dites:

C'est ainsi que je consacre et bénis mon élément EAU, par le POUVOIR de DIEU que "JE SUIS", pour qu'elles soient soumises, tranquilles et pacificatrices, pour irradier à travers elles la LUMIERE que "JE SUIS".

Et intérieurement vous voyez comment le sang commence à s'illuminer à l'intérieur de votre corps, comment circule cette LUMIERE à travers tout votre corps, une LUMIERE PHOSPHORESCENTE, bleuâtre.

Et, ainsi, vous inspirez très profondément, avec une plus grande dévotion, comme vous ne l'avez jamais eu, pour bénir cet AIR que vous respirez, qui est l'essence même de DIEU, cette Energie d'Amour, qui tous les jours vous nourrit, bénissant votre Esprit, qui demeure en vous.

Et portant vos deux mains à votre coeur en position de prière:

"JE SUIS" en train de consacrer et de bénir mon élément FEU dans mon coeur, illuminant mon ETRE pour qu'il soit seul ancrage de ma Présence "JE SUIS", MON ETRE DE FEU BLANC. Ainsi, OH DIEU LE PERE LA MERE!, je me consacre à toi et te demande que tu fasses de moi ce que TU veux que je sois.

Aujourd'hui je me reconnais en tant qu'ETRE CHRISTIQUE héritié de ton ROYAUME et de tous TES secrets. Aujourd'hui je me

reconnais en tant qu'ETRE qui renaît dans TON AMOUR, dans TON COEUR DIEU PERE MERE "JE SUIS"

En disant cela, chacun d'entre vous se transforme en SOLEILS DORES et l'ensemble du salon s'illumine avec votre Lumière et les TROIS ETRES s'approchent de vous. Ils descendent les 7 marches qui vous séparent et ils toucheront chacun d'entre vous. Sentez l'appel, et le message qui vous sera transmis.

A présent, en maintenant la concentration, vous allez vous asseoir doucement, et vous commencerez votre MEDITATION.

*La Lumiere De Dieu Vous
Benit*

* * * * *

Indice

Tema	Pagina
Meditacion	3
Introducción	5
Prólogo	6
La Meditación	7
Ejercicios de las Esferas	21
Primer Ejercicio:	23
LA TRANSMUTACIÓN Y ACEPTACIÓN DE LA ENERGÍA PROPIA	
Segundo Ejercicio:	24
EL DESCENSO DE LA ENERGÍA DIVINA PADRE-MADRE, PARA QUE SE UNA EN USTEDES Y NAZCA EL CRISTO	
Tercer Ejercicio:	25
«LA PETICIÓN QUE HACEN USTEDES FRENTE A SUS PADRES DIOSES, PARA CONSAGRAR LOS ELEMENTALES QUE CONFORMAN SU CUERPO Y SUS VESTIDURAS ELECTRÓNICAS, PARA QUE LOS MISMOS ESTÉN AL SERVICIO DEL PLAN DIVINO, SIEMPRE»	

Indice

Tema	Pagina
Meditation	29
Introduction	31
Prologue	32
The Meditation	33
Exercises of the Spheres	48
First Exercise:	49
TRANSMUTATION & ACCEPTANCE OF ONE'S OWN ENERGY	
Second Exercise, "The Spheres":	51
THE DESCENT OF THE DIVINE ENERGY MOTHER-FATHER, SO THAT IT BECOMES UNITED IN YOU AND CHRIST IS BORN	
Third Exercise:	53
"THE REQUEST THAT YOU MAKE BEFORE YOUR GODLY FATHERS, TO CONSECRATE THE ELEMENTAL THINGS THAT COMPRISE YOUR BODY AND ITS ELECTRONIC VESTMENTS, SO THAT THESE ARE ALWAYS AT THE SERVICE OF THE DIVINE PLAN"	

Indice

Tema	Pagina
Méditation	57
Introduction	59
Prologue	60
La Méditation	61
Exercices des Spheres	76
Premier exercice: LA TRANSMUTATION ET L'ACCEPTATION DE L'ENERGIE PROPRE	77
Deuxième Exercice, les Sphères": LA DESCENTE DE L'ENERGIE DIVINE PERE-MERE POUR QU'ELLE S'UNISSE EN VOUS ET NAISSE LE CHRIST	79
Troisième exercice: "LA PETITION QUE VOUS FAITES FACE A VOS PERES LES DIEUX, POUR CONSACRER LES ELEMENTS QUI FORMENT VOTRE CORPS ET VOS VETEMENTS ELECTRONIQUES, POUR QUE LES MEMES SOIENT AU SERVICE DU PLAN DIVIN, TOUJOURS"	80