



Devenir Créatrice ou Créateur d'Amour...

En faisant le choix volontaire de devenir Créatrice d'Amour, peu à peu l'ouverture de notre conscience individuelle pourra faire disparaître les raisons pour lesquelles nous tombons malades. Nous nous sentirons mieux et commencerons à percevoir une dimension d'une générosité illimitée.

La Conscience de l'Univers, c'est ce que nous pouvons appeler la Spiritualité, mais dans les Cercles Lumière, cela se passe sans dogmes, sans attachements au passé et sans théories extravagantes : les Cercles Lumière se déroulent dans le Présent et dans l'Amour Naturel de Chacune des Participantes et Participant.

Les Cercles Lumière ont certainement existé dans le monde entier mais ont disparu avec la montée des religions.

Les Cercles Lumière permettent à un groupe de personnes, majoritairement des Femmes, de recevoir une Énergie Créatrice de l'Univers très puissante d'un niveau bien plus important que celle que chacune d'elles recevrait individuellement. En se regroupant, le groupe entier peut l'enrichir et la transformer en Énergie d'Amour.

Comment fonctionne un Cercle Lumière...

Pour faire fonctionner un Cercle Lumière il est nécessaire de réunir de trois à sept Femmes accompagnées d'un seul Homme pour une méditation orientée vers le Cœur de l'Univers, pour une durée minimale de 45 minutes et ne devant pas excéder 90 minutes. C'est au groupe à définir le temps qui y sera alloué.

Dans ce Cercle, l'Énergie Féminine est essentielle et fondamentale. Par sa légèreté éthérique, cette Énergie se répand dans la globalité de l'Univers. Mais de ce fait, elle perd rapidement de sa concentration et donc de son efficacité. Au contraire l'Énergie Masculine, apparentée à la matière, est bien plus lourde et permet de conserver une structure capable de guider l'Énergie Féminine jusqu'au Cœur de l'Univers. Néanmoins, le choix de l'Homme est capital. Il doit avoir une grande ouverture de conscience et avoir accepté sa part féminine. Il a conscience de l'importance de son rôle et n'est mû par aucun sentiment égotique.

Chacun des participants doit être volontaire. On n'essaye pas "pour voir" car il n'y a rien à voir, on ne vient pas pour faire plaisir à une amie car les portes ne peuvent s'ouvrir que si on le désire vraiment. Chaque personne vient de sa propre volonté et doit être totalement consciente de son action personnelle.

La place de la Femme au Cœur du Cercle Lumière...

L'une des Femmes est choisie par le groupe pour en condenser le travail. Elle est désignée comme étant le Cœur du Cercle. Elle joue le rôle d'hôtesse, et pendant la méditation, c'est elle qui a la responsabilité de créer jusqu'à trois liens directs avec d'autres Cercles pouvant être actifs au même moment, soit dans la même pièce, soit en d'autres lieux, en visualisant régulièrement les Femmes qui ont aussi le rôle de Cœur dans ces autres Cercles Lumière.

La Place de l'Homme dans l'Axe du Cercle Lumière...

La seconde personne permettant le fonctionnement d'un Cercle Lumière est l'Homme. Pour que la condensation de l'Énergie féminine soit optimum, il est indispensable de confier la tâche de la guider à un seul Homme. Il est dans l'Axe entre le Cercle Lumière et l'Univers. Attention, cette tâche ne peut être confiée à deux Hommes car leurs énergies risqueraient d'interférer entre elles altérant complètement le fonctionnement du Cercle. C'est également l'Homme qui est chargé de veiller au bon déroulement de la méditation et qui en donne l'orientation par visualisation vers le Cœur de l'Univers.

L'espace pour un Cercle Lumière...

Si le Cercle Lumière est organisé dans un local, une espace de 3,50 mètres de côté est suffisante pour que huit personnes puissent se placer en cercle. Si le Cercle ne comprend que trois Femmes et un Homme, l'espace nécessaire peut être plus petit. Le Cercle Lumière peut se faire dans la nature mais en veillant à se protéger du soleil et de ses brûlures, du vent et du dessèchement qu'il produit et des intempéries. Tous les participants se disposent en cercle et personne ne doit se placer au centre. Il est conseillé de porter des vêtements confortables qui n'entravent pas le corps, et de couleurs claires de préférence pour créer l'unité dans le groupe.

L'ambiance d'un Cercle Lumière...

L'ambiance de la salle doit bien sûr être calme, avec une lumière apaisante. Des bougies peuvent être allumées ainsi que de l'encens. Des huiles essentielles calmantes peuvent être dispersées de manière discrète. De la musique peut éventuellement être écoutée pendant la présentation de départ, en milieu de méditation pour réactiver la connexion à l'Univers, et en fin de méditation, mais seulement si certaines personnes ont de la difficulté à travailler dans le silence. Les musiques choisies doivent permettre la détente et être composées de vibrations favorisant la connexion avec l'Univers. Au fur et à mesure de la progression du groupe, le travail se fera dans le silence, seule possibilité pour faire grandir en chacune l'écoute intérieure.

Le protocole d'un Cercle Lumière...

Debout et en se donnant les mains, la Femme qui a été désignée pour être le Cœur du Cercle s'exprime au nom du groupe et précise la volonté de ce dernier de vouloir apporter une aide significative à l'Univers en étant Créatrices et Créateur d'Amour. Puis elle demande leur approbation à toutes les personnes présentes.

A tour de rôle, chacune des Femmes accorde sa confiance au groupe, l'Homme en dernier puis chacune s'assied dans la position qui lui convient le mieux, assise sur une chaise ou en tailleur sur un coussin ou un Zafu, le dos et la tête devant rester bien droits afin de ne comprimer ni la gorge, ni la nuque. La pratique de la respiration ventrale doit être encouragée.

Si une Femme refuse d'accorder sa confiance, ce qui est son droit, le Cercle Lumière ne pourra pas fonctionner. C'est au groupe à agir pour éviter une telle situation de blocage. En aucun cas, une personne ne doit accorder sa confiance pour faire plaisir aux autres... Accorder sa confiance est un engagement très profond qui nous permet de nous ouvrir à la présence des autres et à la Conscience de l'Univers.

La chronologie dans un Cercle Lumière...

C'est l'Homme qui est responsable de la chronologie. Il lui appartient de donner le point de départ de la méditation en donnant un signal sonore à l'aide d'un Tingsha, d'un bol tibétain, d'un bol en cristal ou de tout autre instrument capable d'émettre une vibration en lien avec l'Univers. C'est également lui qui indiquera, avec le même accessoire, la fin de la méditation par le même signal mais en trois fois.

L'intention dans un Cercle Lumière...

L'intention dans un Cercle Lumière est de remplir les personnes qui y participent d'une Énergie d'Amour très puissante. Chacune peut alors utiliser cette Énergie lors des rencontres qu'elle fait au quotidien. Un simple regard peut suffire à remplir d'Amour une personne qui en a besoin. Si cette personne possède une certaine ouverture du Cœur, cette Énergie peut l'aider à reprendre confiance en elle et l'amener à s'ouvrir à la Conscience de l'Univers. Il suffit d'émettre l'intention de se remplir de cette merveilleuse Énergie d'Amour, mais si quelqu'un veut émettre une intention particulière concernant une autre personne, c'est tout à fait possible.

Invitation à animer vous-même un Cercle Lumière...

Ces précisions sont données pour que des Cercles Lumière puissent être créés dans le Monde Entier dans une totale autonomie par des personnes qui n'ont jamais pratiqué la méditation.

Il est préférable de fermer les yeux pendant toute la Méditation afin de favoriser la concentration du groupe. Il appartient à l'Homme de veiller à son bon déroulement. Si une fatigue commence à se faire sentir avant la fin prévue, ou qu'un évènement en perturbe le bon déroulement, il doit prendre l'initiative de réduire le temps de Méditation, ou de l'arrêter en respectant le protocole.

A la fin de la Méditation, l'Homme, avec le même instrument que pour le commencement, donne un premier coup très léger, un deuxième un peu plus appuyé dès que la vibration du premier s'éteint, et un troisième coup légèrement plus fort dès que la vibration du second s'éteint. A ce moment, la Méditation est terminée et chacune peut ouvrir les yeux et reprendre contact avec notre espace terrestre.

La Femme qui fait le Cœur du Cercle Lumière doit vérifier que chaque personne reprend correctement contact avec la réalité physique. Si l'une d'elles présente des difficultés à se recentrer, elle la frictionnera énergiquement par des frappes appuyées des deux mains sur le dos d'abord, sur les flancs sous les bras, sur chaque jambe et sur chaque bras, en douceur sur la tête mais jamais sur le ventre. Cela s'appelle "Reprendre ses Esprits"... Une fois close, la Méditation peut se prolonger par une soirée amicale avec tous les ingrédients agréables que nous connaissons.

Isabelle et Pierre