

Be Light

Lulumineuse

# *Méditation 24h/24h Mode d'Emploi !*



*Be Light. Be Love. Be You*

*Lulumineuse qui vous @ime*

*www.lulumineuse.com*

Trouver un moment à soi pour se relier à son soi-supérieur est une pratique très répandue et connue depuis de très nombreuses années au sein des diverses civilisations portées jusqu'ici par Gaïa.

Néanmoins ! Si la méditation était perçue jusqu'ici comme la porte à notre identification spirituelle, autrement dit la porte nous reliant à notre soi-supérieur, soi-divin, Vrai-soi, Soi-profond ou autre terme désignant notre réelle affiliation divine,

**il est PRIMORDIAL de comprendre aujourd'hui que cette pratique est**

**L'ÉTAT QUOTIDIEN DE DEMAIN, dans les moindres détails de l'Un-stant.**

Depuis maintenant plusieurs années et plus intensément ces derniers mois, les partages des lumières incarnées sont nombreux à donner des clés pour vivre au mieux ce grand basculement planétaire dû au changement vibratoire de sa fin de cycle, à sa merveilleuse mutation dont elle vit en ce moment-même comme des contractions d'accouchement.

Ces contractions, nous sommes tous unis à les vivre. Et tout est organisé pour que l'heureux évènement soit au rendez-vous, dans l'ordre universel des choses, comme cela l'a toujours été, **indépendamment des milliards de pensées déconnectées quotidiennes que la Terre supporte** en son sein, alors qu'elle s'accorde avec le plus grand dévouement à accueillir le Vide, l'essence du Tout dans sa forme non manifestée.

## **DES MILLIARDS DE PENSEES DECONNECTEES QUOTIDIENNEMENT FABRIQUEES!**

Si on avait à citer 1 seul gros bagage dont la planète a à se libérer, ce serait celui-ci.

Et pour bien comprendre à quel point **le poids de cette masse de pensées est considérable**, commençons par en avoir un aperçu et en saisir son fonctionnement :

La Terre compte environ 7 Milliards d'habitants.

Chacun de ses habitants crée à lui seul une moyenne de 60 000 pensées par jour !

Soit 420 bi-lliards DE PENSEES PAR JOUR !

MAIS ce n'est pas tout !

Il semblerait qu'environ **95%** d'entre elles ne soient que la **répétition** de celles **d'hier**, d'avant-hier, d'avant avant hier, etc ..

De plus, la grande majorité, environ **80%**, seraient des pensées dites **négatives**.

(Source : **Dr Daniel Amen**, connaissances utilisées dans le **livre** « **Heureux sans raison** » de **Marci Shimoff**. Et le site : <http://lapetitevoix.fr/> - toutes mes recherches sont délivrées par guidance)

**Voilà le lot quotidien de notre création NUMERO UNE quotidienne.**

ALORS OUI, un petit moment de méditation réservé à mettre en congé cette fabrique digne d'une multinationale est franchement plus que nécessaire en ce bas-monde de matière où sans-cesse nous écumons de la négativité pour en fabriquer d'autres, dans ce but incontrôlé de vouloir en permanence se sécuriser intérieurement.

Car elle est là, la cause de ces multiples pensées et elle a été répétée à maintes reprises :

Le manque d'AMOUR à soi-même.

Le manque d'AMOUR à soi-même = la déconnection avec son UN-térieur

Comme je l'exposais dans la grande différence entre nos pensées et nos idées : ([article source ici](#))

Petite équation :

**L'univers est mental = pensées**  
**L'esprit est tout = idées**  
**= si je fusionne mes idées à mes pensées, j'harmonise mon mental à mon esprit**  
**=**  
**CQFD**

ça à l'air simple comme cela mais voilà l'équation de 99% des humains

**idées = moi**  
**pensées = pareil que les idées, moi**  
**= je suis en permanence dans mon individualité en m'attribuant systématiquement tout ce qui me passe par la tête comme venant de ma personne physique, mon seul référent.**

\*\*\*

« Parce que nous nous déconnectons de notre nature divine d'Âmour, il ne reste plus que notre part humaine, et avec elle le mental.

Le mental est supposé suivre les ordres de la conscience supérieure, qui sait où nous devons aller pour réaliser notre plan de vie.

Mais puisque qu'il est en général coupé de sa nature véritable, la salle de commandes est vide. Du coup, le mental, n'ayant plus de commandant, n'a pas d'autre choix que de prendre le contrôle, alors qu'il n'a absolument AUCUNE idée où aller: le capitaine est le seul à avoir la feuille de route. » ([article source ici](#) – je vous recommande sa lecture pour une compréhension approfondie)

Le mental seul, crée des pensées en permanence pour tenter de se substituer à l'Esprit, **mais dans sa carence d'omniscience**, il est naturellement contraint à fabriquer du doute, car sa déconnection le coupe de toute balise intérieure.

Ainsi il va inlassablement spéculer sur son avenir direct ou indirect, revenir sur le passé qu'il ne peut pourtant pas changer et oublier le présent dont il est l'un des garants : l'outil exécutif.

L'ESPRIT **EST** chaque UN-stant à la fois, il **EST** l'OMNIPRESENCE, aucune mesure de temps et d'espace ne serait lui être attribuée. Voilà pourquoi un humain qui vit au présent cultive les paroles de l'Esprit, et pourquoi cultiver le silence de l'Esprit nous donne l'UN-portance de l'Un-stant.

La conscientisation du temps par l'esprit est INTEMPORELLE, la conscientisation du temps par le mental est linéaire, car fondée sur une suite de pensées. [Tout ceci est détaillé ici.](#)

Pour en avoir fait l'observation approfondie durant un séjour d'une semaine avec une personne de mon entourage voici le résultat de son fonctionnement :

Ce que j'appelle « La spéculation » : fabrication de pensées inutiles prend plus de 90% de son temps éveillé.

Cela commençait dès le lever du lit :

- L'heure à laquelle elle se lève et le programme qu'elle se réserve pour la journée.
- Sa toilette, sa tenue vestimentaire, sa cohabitation avec la personne qui partage la chambre et sa manière de la gérer.
- L'heure déterminée pour aller manger le petit déjeuner, bien qu'elle cultive l'habitude de ne rien manger le matin. Mais essentiel pour son rapport social, surtout durant les vacances, dans un centre où elle doit se sécuriser en se créant des connaissances (connexion de rattachement pour se créer une identité temporaire durant son séjour).

La liste n'est absolument pas exhaustive et découle de mes propres observations.

Cela continuait absolument toute la journée de sorte que je n'avais aucun mal à comprendre **qu'A AUCUN MOMENT elle ne se laissait le droit de ne rien penser**, pensant soit perdre du temps, de la crédibilité, ou de la contenance.

D'une manière générale, perdre du contrôle soit sur sa personne, ou sur son séjour.

Profiter était égale à investir son temps défini en mode « vacances ». Autrement dit, passer d'un emploi du temps à un autre. Mais dans la conviction personnelle que cet emploi du temps est porteur d'une liberté extérieure car intitulée : « VACANCES ».

En référence de cette observation, j'observais le mode opératoire de mes propres pensées :

Le matin, j'aime rester dans le silence de l'esprit, vide de pensées, qui me permet par ailleurs de revenir sur les rêves de la nuit. Les pensées se réveillent aussi mais je m'amuse à les regarder s'affairer au loin, sans y prêter attention. Seule mon envie et mes idées me guident, j'en ai fait mon seul référent, et ce, en élève attentive des années durant. Un peu comme une pilote novice qui s'est entraînée sans relâche, un jardinier qui a pris soin de son jardin contre vents et marées, sorti de chaque tempête avec une confiance grandie, mais toujours à observer comme un élève à son premier jour de classe.

Je mets un point d'honneur à demeurer mon observateur. **Je me place en mon « vrai-moi » et j'observe mon « moi de matière »** dans tout ce qu'il crée par ses pensées et ses gestes.

Quant à la personne que j'observe, **elle se place dans son « soi de matière » et observe à l'extérieur** tout ce qui pourrait la confronter, ayant pour réplique ses pensées et ses gestes !

Voilà pourquoi la fabrique de pensées est tellement surchargée dans ce cas.

Elle est l'unique moyen que déploie l'observateur. Car l'observateur ne s'observe pas lui-même, mais tout ce qui est extérieur à lui-même.

OR, quand l'observateur SE CHOISI comme objet d'étude : Il devient obligatoirement spectateur de ses propres pensées. Alors qu'obligatoirement, l'observateur extérieur va les utiliser en permanence comme outil de ré-action, de protection ou d'identification de soi.

ON ne peut pas créer de pensées en permanence lorsqu'on s'observe.

Car on se positionne instantanément en son « soi intérieur », et ce n'est PAS LUI qui fabrique les pensées :) )

Essayez de vous placer en observateur omniprésent : c'est-à-dire à la fois intérieur et extérieur à vous. Vous réaliserez que dans cet état d'observation, vous n'êtes pas le générateur de pensées, mais celui qui voit les pensées se générer. Et là est toute la différence. Vous êtes à la fois partout et nul part, détaché du dictat de vos pensées.

Par exemple, cela vous arrive déjà ponctuellement lorsqu'entouré de personnes, vous regardez soudainement cette scène de manière lointaine et détachée, comme si vous laissiez pour un petit instant votre corps de matière à la scène en cours tout en laissant votre conscience prendre de la hauteur et voir sous un angle global.

\*\*\*

### La cohabitation d'une personne en observation intérieure et d'une personne en observation extérieure (=dont la conscience est déconnectée du vrai soi) :

Nous sommes un petit groupe de touristes en attente d'une sortie en bateau. Dans cette attente nous pouvons observer qu'à l'arrière de ce bateau, un canapé à l'air vraiment confortable et idéal pour cette sortie en mer.

De mon côté, mon « moi-supérieur » se lie naturellement à cette EN-VIE. Il sourit à l'idée de s'y installer. Il crée ici, sans contrôle aucun, une émanation naturelle ([dont je détail le principe ici](#)). Puis mes yeux balayent les alentours, se portent au loin vers les côtes, l'océan et la beauté des rayons du soleil qui s'y reflètent. Je suis dans ce vide de pensées qui me lie à tout ce qui m'entoure et je me sens bien. C'est tout.

De son côté, cette observation extérieure confère à celle que j'observe un tas de pensées qu'elle soumet à la colocataire de sa chambre qui attend à ses côtés :

- Vu notre position dans la file d'attente, pouvons-nous espérer avoir la place désirée ?
- Après calcul, il paraît difficile de songer occuper cette place, mais peut-être pouvons-nous compter sur notre rapidité par rapport aux autres.
- Cela semble peine perdue alors je vais observer les autres places qui pourraient me convenir.
- Je peux aussi compter l'équipage, ces places leurs sont-elles réservées ?
- La file n'avance pas très vite, la situation paraît délicate.
- Je n'oublie pas de me montrer courtoise car je me dois de créer une position sociale temporaire appréciable. Celle qui me sécurisera d'être bien vue, donc bien intégrée.
- .... (Vous vous doutez qu'avec 60 000 pensées par jour, la liste est loin d'être finie. Mais pour cet exemple nous la terminerons ici)

Dénouement :

Nous montons sur le bateau et nous nous installons sur le grand canapé tant choyé.

De mon côté, je suis simplement dans le courant de l'émanation de mon « moi-supérieur ». J'ai aussi ressenti naturellement que celles de mon mari et de mon fils étaient reliées à cette même place. Je suis en gratitude mais non mentalisée. Je suis juste consciente de ce que je crée en chaque instant, et je suis en gratitude permanente de chaque courant d'EN-VIE .

D'ailleurs, à cet instant, je demande à ma guidance comment cela se passe lorsque des êtres connectés créent un courant et des êtres déconnectés créent un courant contraire, comme ici avec l'émanation inconsciente de peur de ne pas obtenir les places souhaitées ?

J'ai eu comme réponse qu'il faut se référer à **l'émanation de base**.

C'est-à-dire que l'émanation de base entre moi et cette personne était bien commune. L'EN-VIE d'occuper cette place.

Bien que les pensées accumulées allaient dans une spéculation contraire, l'EN-VIE envoie une vibration supérieure : cette émanation naturelle qui prend place dans la matrice.

**Mais alors, comment nos envies ne sont-elles pas quotidiennement récompensées ?**

Je remarque que dans « récompensées » il y a « pensées » et ma guidance me chuchote (en silence :)) que la réponse est dans la question.

« Comme tu as pu l'observer, seule la fabrication de pensées peut détourner la manifestation de l'émanation naturelle,

Si par exemple une pensée aurait défini qu'il vaut mieux choisir une autre place car celle-ci serait obligatoirement prise par l'ordre d'arrivée, la pensée aurait contraint l'émanation naturelle et crée un contrecourant dans son placement.

Autrement dit, **la pensée est dans ce cas prédominante car elle est choisie comme déterminante.**

Si l'humain qui génère une moyenne de 60 000 pensées quotidiennes les élève en décisionnaires, il se contraint lui-même à placer en second ses émanations naturelles. Le positionnant ainsi comme victime inconsciente de ses propres choix.

D'où le refus et l'injustice ressentie lorsque nous soufflons en lui qu'il en est à l'origine.

Un être déconnecté, grand observateur de l'extérieur, ne peut pas se considérer comme responsable de ce qui lui arrive. Son observation extérieure l'empêche d'observer ses propres mécanismes et leur utilisation.

Car il ne s'observe pas comme une partie d'un tout, mais une entité indépendante du tout.



Be Light

Lumineuse

Ses choix et ses gestes ne sont pas uniquement créateurs mais protecteurs de cet extérieur dont il crée chaque jugement.

Alors qu'un être connecté va porter son attention sur ses choix et ses gestes, en accord avec l'extérieur qu'il considère comme un prolongement de lui-même. Ainsi, l'extérieur ne pourrait être perçu comme un ennemi si lui-même ne se perçoit pas ainsi.



## Méditation 24h/24h

Voilà pourquoi il est question dans ce mode d'emploi d'une méditation PERMANENTE.

A quel moment et pour quelles raisons désirez-vous redonner les rennes à votre fabrique de pensées ?

Ne souhaitez-vous pas laisser la porte ouverte, rester en communication permanente avec l'Esprit ?

Pourquoi s'aménager des temps pour l'écouter ?

Le reste du temps serait-il voué à remplir ce vide de pensées ? Qu'elle en est vraiment l'utilité ?

Votre identité ? Votre programmation journalière ? Vos repères ?

Pour comprendre ce phénomène, il faut avant tout prendre conscience de

### LA PLACE que prennent toutes ces pensées au sein de notre Terre :

Rappelons notre propre fonctionnement. Pour cela, rappelons la différence fondamentale entre l'idée et la pensée.



*Pensées*



*Idée*



(Attention ! Certains m'ont soumis ne pas avoir d'idée : Vous considérez les idées comme des inventions- de GRAND TILTS avec tout un tas de flash -vous ne considérez pas les micros-idées. Exemple : sortir d'une pièce et avoir l'idée d'y avoir oublié quelque chose, indépendamment de là où vous dirigeaient vos pensées à cet instant)

Vide : Idée = expression du silence, langage de l'Esprit.

Un-pulsion **un**-formelle (non soumise sous forme de phrase) en l'**un**-stant.

Emanation organique de l'Esprit. Contenue dans le silence.

Plein : pensée = fabrication mécanique du mental. Contenue dans un parlé intérieur.

## Quelle est la répartition du VIDE ET DU PLEIN ?

Voici un exemple pour vous donner une idée :

« Si vous retirez tout l'espace vide entre les atomes composant tous les membres de l'espèce humaine, la population mondiale pourrait tenir dans une pomme » (source : electronlibre).

Imaginons le vide en chacun de nous, empli (sans poids) par l'Omniscience, l'Omniprésence et l'Omnipotence de l'Esprit.

Imaginons maintenant que cet espace est rempli quotidiennement par nos pensées.

Voilà une idée du POIDS qu'elles génèrent.

Dans un exemple du quotidien, on peut par exemple parler des « silences pesants » que l'on vit dans une situation où les protagonistes ne s'expriment pas de façon orale mais cultivent chacun un grand nombre de pensées remplissant ce silence et lui donnant tout son poids.

Alors je vous le demande : comment chercher à se sentir libre et léger dans ce lestage permanent ?

Voilà pourquoi il est question ici de **redonner sa place et sa fonction au vide**, soit notre fonction d'être en méditation permanente, bien au-delà d'un état de réflexion mental obnubilant.

Pour donner des exemples de mise en pratique de l'état méditatif permanent :

- Quand on mange, on mange.
- Quand on se promène, on se promène.
- Quand on se baigne, on se baigne.
- Quand on se brosse les dents, on se brosse les dents.

Ca à l'air simple comme ça non ? Pourtant, voici ce que fait un être qui ne redonne pas sa place et sa fonction au vide, soumis à la génération et à l'afflux quotidien de pensées :

- Quand je mange je suis en train de penser à autre chose, ce que j'ai à faire ensuite, ce que fait mon voisin, ce que je vais manger ensuite, le temps qu'il me reste, converser et donner mon opinion sur des sujets diverses avec mes convives...
- Quand je me promène, je suis fière de moi pour cette décision que je vais mentaliser. Car il faut que je profite de cette promenade. Mais ne rien faire m'ennuie inconsciemment, je vais me trouver une activité à combiner, téléphoner, surveiller, juger, quel heure est-il ? Le temps va-t-il tenir ? Penser à ce que je dois faire en rentrant, à ce qui a motivé ma décision, ha oui je dois profiter de ma promenade, mais qu'est-ce que je pourrais faire pour en profiter ?

- Quand je me baigne, même topo : la centrale des pensées m'harcèle avec ce que je dois faire après, pendant et ce que j'aurais dû faire avant.
- Et rebelote pour le brossage de dents. D'ailleurs je ne me brosse pas les dents par idée mais par soumission de la planification mentale de ma journée.

### Et si on reprenait le chemin de la simplicité ?

---

## La méditation ponctuelle utilisée comme amplificateur.

La méditation par temps ponctuel aménagé peut tout de même être préservée dans sa forme comme un amplificateur de reliance :

Devenue très simple pour celui qui redonne en lui sa place au vide afin de ne se fier qu'à son silence qui lui confère idées et envies, dans l'ensemble de sa guidance intérieure, **l'humain peut garder un accès particulier et plus en profondeur en s'octroyant des temps de reliance intense.**

Dans cet état d'introspection du vide, il n'est plus un simple observateur de son corps de matière et du plan dans lequel il s'intègre. L'élévation de son propre poste d'observation peut lui permettre l'ouverture aux plans subtils, à tous les plans de matière non manifestés en laissant pour un temps son rôle inhérent à sa sphère d'évolution.

C'est comme de se rendre entièrement et consciemment dans le jardin de son temple intérieur qu'il cultive et de s'ouvrir ainsi l'accès à tous les chemins universels dont il est relié par nature originelle.

Ainsi il suscitera l'activation plus importante de son observation par la prédominance de l'utilisation de son œil unique, plaçant sa couronne et son 6<sup>e</sup> centre d'énergie comme récepteur principal.

Je livrais cette utilisation [ici](#) et [ici](#).

Dans cette con-concentration qui pourrait ici être définie comme « connexion centralisée » il se permet pour un temps **de laisser son appartenance éphémère à la matière pour renouer avec son état informelle originelle**, telle une goutte d'eau qui rejoint l'immensité de l'océan.

Ici la méditation n'est pas une solution pour faire le vide dans ses pensées car l'humain leur a DEJA redonné leur place. Ici, la méditation est une conscientisation de son état naturel, un raccord profond avec l'Esprit dans sa nature non manifestée.

Voilà dans quel sens la méditation détient son sens véritable et pourquoi les grands maîtres, y compris ceux issus des plans de densité inférieure continuent de pratiquer la méditation, quand l'humain de la Terre n'y voit encore bien souvent qu'un moyen de dissiper son moteur infernal de pensées.

## Cultiver la réception au quotidien

Penser qu'il faut établir un conditionnement particulier pour recevoir des messages est un schéma mécanique de pensées s'appuyant sur le principe que l'humain doit faire pour être.

Soit, dans un monde où la prédominance est le principe masculin : agir en amont

Hors, l'humain qui prend conscience du fonctionnement de ces deux principes sacrés [ici](#)

(attention chaque humain détient en lui ces deux principes !)

prend naturellement conscience qu'il faut réceptionner l'idée pour la mettre en action.

soit : être récepteur du vide pour le rendre plein, lui donner forme.

Cela fait partie du quotidien de tout être que d'unir ces deux principes même inconsciemment. Comme cet exemple que j'ai coutume de donner : Avoir l'idée de se préparer une tasse de thé et passer à l'action.

Autrement dit, l'Esprit dans son vide soumet ses propositions et l'homme par ses pensées les met en actions. Qu'il se considère inconsciemment ou non comme générateur de l'idée.

A l'échelle mondiale et sur des milliers d'années de notre civilisation, bien qu'elle fut confrontée à toute forme de manipulation, l'Omniprésence et l'Omniscience de l'esprit est l'unique générateur de créativité, dont la réverbération est de notre responsabilité.

L'esprit dans son vide nous a soufflé les idées de nos habitations, nos véhicules, nos objets, nos loisirs, nos arts et nos créations. L'humain est guidé en permanence dans son évolution car jamais il n'a été séparé de lui. Il en est l'Expression consciente ou inconsciente : (rappel ici : [L'humain canalise par nature](#))

« La véritable place de la Vie est la Vie elle-même. Peu importe que les humains l'appelle "spiritualité" ou "paranormale" pour tenter de la comprendre, ils sont absolument tous en train de l'apprendre et sont animés par Elle. » ([extrait de l'interview donnée à R.A.M](#))

### Reprendre et incarner le potentiel illimité de l'ESPRIT :

Il est possible de conditionner les pensées de l'humain, de conditionner ses connaissances, ses opinions, ses références, ses savoirs, ses aptitudes, ses capacités, son environnement, son histoire...

Mais il est IMPOSSIBLE de l'empêcher de recevoir une idée.

Voilà comment la Terre est par exemple aujourd'hui illuminée par l'ampoule et comment les nouvelles idées viennent implanter doucement l'utilisation des énergies organiques.

L'humain qui passe son temps à aider en cultivant des pensées d'indignation, de dénonciation, de jugement et de spéculation passe à côté des idées qui lui sont présentement envoyées pour changer la phase du monde et lui donner son reflet lumineux, [à l'image de l'éclair de génie qu'il aura su tirer du silence de l'Esprit et non du bruit de ses pensées.](#)

## La plus grande pollution à laquelle l'humain de la Terre se contraint est le bruit.

(Michel Démarquet en fait d'ailleurs référence dans son livre « Thiaouba, la planète dorée » lorsqu'il cite les enseignements des êtres évolués).

Non le bruit extérieur, même s'il en est directement lié. **Le Bruit intérieur**. Celui qui est cultivé par la peur et l'ignorance du plein non manifesté du Vide, ce silence, langage divin de l'Esprit.

Je vous partageais ainsi ce petit billet en tout début d'année :

*On a besoin de bruit et du mouvement à l'extérieur*

*pour ne pas se retrouver confronté au vide et au silence,*

*Jusqu'à ce que ce vide nous remplisse du Tout et que ce silence nous parle.*



*Lumineuse*

Avec tout mon amour,

Lumineuse.