Pour Novembre 2026

Bonjour les Amies et Amis Sacrés de Pure Love, nous voilà déjà en Novembre et j'en profite pour vous souhaiter un merveilleux mois de Novembre et un superbe automne !
Et j'en profite aussi pour vous envoyer les Opportunités de Lumière pour Novembre 2026 !
Que vous puissiez co-créer la Nouvelle Terre en conscience en participant à la Retraite de Shamballa ! Merci pour votre Précieux Travail de Lumière !
Recevez tout mon Amour-Lumière, et vivez un merveilleux mois de novembre !
Bisous à tous ! Om Prema Jyothi ! Costa

Pour Novembre 2026

1/11 : Toussaint …

L2/11 : Méditation Bouddha Intérieur (Méditation libre)
2/11 : Jour des morts
M3/11 : Pratique Abondance + Med Maître Intérieur
5/11 : Anniversaire Guru Nanak
J5/11 : Méditation du jeudi : Uriel
7/11 : Anniversaire de Maître Sri K. Parvathi Kumar (KPK)
8/11 : Dipavali

L9/11 : Méditation du lundi : Shakti A-L (libre)
9/11 : Nouvelle lune scorpion
M10/11 : Pratique Abondance + Med Maître Intérieur
11/11 : Fête de Saint-Martin + Portail 11 :11 + Armistice
J12/11 : Méditation du jeudi : Méditation Om Saï Shakti Om
14/11 : Akhanda Bhajans
15/11 : Retraite de Shamballa

16/11 : Méditation du lundi : Méditation Contemplation JE SUIS
M17/11 : Pratique Abondance + Med Maître Intérieur
19/11 : Célébration de la journée des femmes à Puttaparthi en Inde
J19/11 : Méditation du jeudi : Méditation Mâ
22/11 : Méditation du clair de lune …

L23/11 : Méditation Contemplation Christ Amour-Lumière
23/11 : date Anniversaire de Saï Baba
23/11 : Méditation du clair de lune …
24/11 : pleine lune du sagittaire
M24/11 : Pratique Abondance + Med Maître Intérieur
25/11 : Méditation du clair de lune …
26/11 : Thanksgiving : Jour d'Action de Grâces
26/11 : Méditation du jeudi : Méditation sur le Soi Supérieur
26/11 : Méditation du clair de lune …
27/11 : Notre Dame de la Médaille miraculeuse

30/11 : Méditation du lundi : Contemplation Atmananda
---

1 novembre : Toussaint …
2 novembre : Fête des morts …
Opportunité de Méditation avec nos chers disparus …

Méditation 2521

Fête des morts et contacts Amour-Lumière

02/11/2025

Je pratique 'Flamme Amour-Lumière', 'Lumière de Saï' ! Lumière de Marie et 'Lumière du Christ' et je m'élève sur le plan de l'âme … et là, je m'ouvre pleinement à recevoir toutes les âmes bien-aimées qui sont parties de ma dimension …
Et presque instantanément, apparaissent devant moi mon père, ma mère, ils sont souriants et plein de tendresse …. Juste à ce moment-là, sonne mon alarme pour me connecter à Christ Amour-Lumière en moi … Et je le fais …

« DIEU JE SUIS Christ Amour-Lumière, DIEU JE SUIS Christ Amour-Lumière, DIEU JE SUIS Christ Amour-Lumière … Je resplendis l'Amour-Lumière … JE resplendis l'Amour-Lumière, je resplendis l'Amour-Lumière … Je révèle le Christ en moi dans tout mon être …
Et je propage ses Fréquences autour de moi … »

Je les propage sur mes parents … Et la Lumière s'étend très fortement, créant un Grand Tube de Lumière dans lequel apparaissent mes beaux-parents … Michèle Lemonde … mon oncle Michel, mon oncle Georges, mon oncle Pascal, Dimitri le parrain d'un de mes fils … et d'autres encore que j'ai difficile à reconnaitre … Et je me reconnecte à Christ Amour-Lumière en moi et je leur offre ses Fréquences merveilleuses …
Et tous s'illuminent encore plus … Tous vibrent l'Amour-Lumière et la Paix Divine …

Les Anges de l'Amour-Lumière les enveloppent de leur Énergie Splendide et tous ensemble nous formons comme un Grand Soleil d'Amour-Lumière …
Uriel est au centre de notre Soleil et offre à tous la Lumière de Dieu et la Paix durable …
Nous sommes tous UN … et nous resplendissons d'Amour-Lumière …

Nous vivons le contact de nos âmes avec Joie et Bonheur, avec Respect Total …
Et nous rayonnons, nous rayonnons, nous rayonnons sur tous ceux qui sont pour l'instant entre deux mondes … sur tous ceux qui ont perdu ou perdent des êtres chers et sont dans la douleur … Amour-Lumière, Amour-Lumière, Amour-Lumière …
Les Anges Amour-Lumière, les Anges du Réconfort et de la Paix durable du Seigneur Surya les enveloppent et leurs apportent l'Amour-Lumière … Réconfort et Paix …

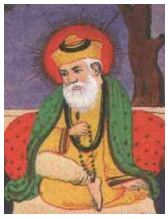
Que tous reçoivent ce dont elles ont besoin, que toutes les âmes dans tous les Royaumes reçoivent la Lumière Divine …L'Amour du Père – Mère …
Et je fais108 fois Om Amour-Lumière sur tous mes proches ici présents et sur tous …
Om Prema Jyothi.

Méditation 2521, le 2/11/2025 à travers Amritananda-Costa

5 novembre : Anniversaire Guru Nanak

Anniversaires de Grandes Âmes : C'est pour notre inspiration et notre élévation que nous commémorons et célébrons les Anniversaires de Grandes Âmes. Elles sont comme des Phares qui nous guident et leur exemple continue de nous inspirer. Elles nous donnent de la Force, nous soutiennent sur notre Chemin et nous aident à nous aligner avec notre Âme. C'est une Opportunité de nous mettre dans l'Amour-Lumière et d'étendre l'Amour-Lumière par notre Rayonnement ! Alors, si votre cœur vous appelle, saisissez cette Opportunité et étendez de plus en plus l'Amour-Lumière sur Terre ! Om Amour-Lumière !

Guru Nanak



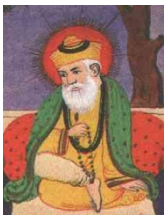
Guru Nanak est l'instructeur spirituel indien qui a fondé le sikhisme.
Guru Nanak est né le 15 avril 1469 dans un village du Nord de l'Inde (dans le Punjab) d'une famille modeste. Dès son plus jeune âge, il a des camarades hindous et musulmans. Il étudie la littérature musulmane, et apprend le perse et l'arabe.
A 13 ans, il refuse le fil sacré de coton de la cérémonie hindoue de son village à la grande déception de sa famille. Il passe de longues heures en méditation et discussions avec des saints hindous et musulmans, quand il ne garde pas le bétail.
A l'âge de 16 ans, il se marie (pour lui le mariage n'est pas en contradiction avec la vie spirituelle). Il aura un premier fils en 1494 et un deuxième en 1497. Sa famille le persuade alors de trouver un travail, ce qu'il fait.
A l'âge de 30 ans, après une retraite de 3 jours (la tradition indique qu'il a disparu en se baignant dans une rivière), il a la révélation *"qu'il n'y a qu'un seul Dieu, que son nom est Vérité. Il est le Créateur. Il ne s'est jamais incarné car il est au-dessus de la vie et de la mort. Il est Lumière*". Il ajoute : *" il n'y a pas d'hindouisme, il n'y a pas d'islam".*
Il abandonne tout et fait de nombreux voyages pour transmettre son enseignement, accompagné par son ami fidèle Mardana, musicien : Le premier en Inde du Nord, est et ouest, qui dure 12 ans, le deuxième dans le sud de l'Inde, puis au Sri Lanka, le troisième jusqu'au Tibet, le dernier à La Mecque, Médine et Bagdad.
Il revient dans sa famille, et travaille aux champs. Un jour, en 1532, il est abordé par un disciple, Lehna, avec qui il a un long entretien. Plus tard, il le bénit et le désigne comme Guru Angad, son futur successeur. Il lui laisse sa place pour conduire la prière, ce qui achève son ordination.
A la veille de sa mort, interrogé par les hindouistes (qui lui parlent de crémation) et les musulmans (qui veulent l'enterrer) sur la conduite à tenir après sa mort, il répond: *" Vous*

placerez des fleurs de chaque côté, à ma droite pour les hindouistes et à ma gauche pour les musulmans; ceux dont les fleurs resteront fraîches demain choisiront la cérémonie qui convient".
Guru Nanak s'allonge en se couvrant d'un drap et demande aux fidèles de prier. Le lendemain, le 22 septembre 1538, lorsque les disciples soulèvent le drap, ils ne trouvent que des fleurs. Les hindous font brûler leurs fleurs, les musulmans enterrent les leurs.
Son œuvre
Guru Nanak s'est attaché à montrer que l'authenticité de la démarche spirituelle, qui est une, est plus importante que la tradition religieuse, qui est dispersée.
Il a subi l'influence de Kabir, qui avant lui, avait déjà amorcé une synthèse entre hindouisme et islam ainsi que celle du soufi (derviche) Chaykh Farid.
Dix gourous au total ont porté le mouvement sikh jusqu'en 1708, Guru Nanak étant le plus important, le plus pacifiste, et Guru Gobind Singh, le dernier, le plus militaire. Après 1708, les sikhs ont eu des chefs "temporels".
La doctrine est contenue dans le livre sacré, l'Adi Granth, compilé par le 5ème gourou, Arjun Dev, en 1604.

L'initié
Selon les informations données par le Maître de Benjamin Creme, Guru Nanak, âme de 6ème rayon, avait une personnalité du 6ème rayon également ; c'était un initié du 3ème degré.

Bibliographie
"Jap ji, le message spirituel de Guru Nanak" de Kirpal Singh, éditions Guy Trédaniel
"Guru Nanak" de Gérard Bossy, éditions L'Or du Temps
"Le grand livre des religions du monde" sous la direction de Peter Clarke, éditions Solar
"Les livres sacrés" de Fernand Comte, éditions Bordas

Méditation 2525



Anniversaire de Guru Nanak

5/11/2025

Aujourd'hui est célébré l'Anniversaire de Guru Nanak, une des Grandes Âmes venues sur Terre. Il est né en 1469 dans le nord de l'Inde. C'est lui qui a fondé le Sikhisme. Il a passé beaucoup de temps avec les Saints hindous et musulmans.
A 30 ans il a eu une Révélation qu'il n'y a qu'un seul Dieu, que son Nom est Vérité, qu'il est le Créateur, qu'Il ne s'est jamais incarné car Il est au-delà de la Vie et de la mort, qu'il n'y a pas d'hindouisme ni d'islam.

Alors il abandonne tout et commence à transmettre son Enseignement. Il a été un Véritable Phare sur Terre à une certaine époque et a guidé beaucoup de personnes et il continue encore aujourd'hui à inspirer beaucoup d'êtres. Son Aura est encore présente

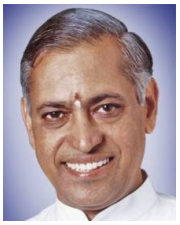
sur Terre. Il soutient ceux qui pensent à lui sur le Chemin de Retour à Dieu, il les aide à s'aligner à leur Âme.

Alors, aujourd'hui, je saisi cette Opportunité qui est son Anniversaire pour m'unir à tous les Artisans de Lumière qui prient ou méditent sur cette Grande Âme, pour me mettre dans l'Amour-Lumière et pour étendre l'Amour Lumière sur Terre et dans le Monde … Pour étendre le Rayonnement de l'Amour-Lumière dans le Monde … Om Prema Jyothi.
Je fais la Méditation Pure Love avec l'Amour-Lumière …

Méditation 2525, le 5/11/2025 à travers Amritananda-Costa

7/11 : Anniversaire de Maître Sri K. Parvathi Kumar (KPK)

Méditation 2530



Anniversaire du Maître Sri K.Parvathi Kumar. (KPK)

7/11/2025

Aujourd'hui, dans le Monde est célébré l'Anniversaire de Maître Sri K. Parvathi Kumar. Il est né le 7-11-45 à Vijayawada en Inde. C'était une personne très magnétique qui dégageait une Forte Présence Divine ressentie par ceux qui se connectaient à Lui. Il était un Modèle pour ceux qui Le suivaient et Il suscitait l'aspiration chez eux.

Il a été le Disciple de Maître E.K, Ekkirala Krishnamacharya qui l'a présenté à beaucoup d'autres Maîtres qui travaillent sur cette planète avec des Corps de Lumière. Il a suivi la Voie des Grands Maîtres.

Aujourd'hui, je saisis cette Opportunité pour me relier à tous les êtres qui prient, méditent ou chantent des chants dévotionnels pour Maître KPK comme il était désigné.
Je pratique 'Flamme Amour-Lumière' et 'Christ Amour-Lumière', je m'emplis d'Amour-Lumière et je Le rayonne de tout mon cœur sur le Maître et je l'étends sur le Monde…
Je l'étends sur mes proches… et sur le Groupe Amour-Lumière… Puisse l'Amour-Lumière éveiller le Soleil Intérieur chez tous et répandre ses Fréquences dans tous les cœurs.
Om Prema Jyothi.

Méditation 2530, le 7/11/2025 à travers Amritananda-Costa

8/11 : Dipavali

Dipavali Festival de la Lumière

Dipavali est une opportunité pour se connecter et méditer avec tous les êtres qui se relient au Divin et qui célèbrent la Lumière en eux et autour d'eux !
Ainsi, nous étendons de plus en plus la Lumière sur Terre et en nous … Om Prema Jyothi !

Lien Discours de Saï sur Dipavali : Discours Divin tenu par Bhagavan Shri Satya Sai Baba le 19 octobre 1998 :
http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-novembre/dipavali.html

Méditation 2506

Dipavali, la Fête de la Lumière 2025

20/10/2025.

Om, Je fais la Pratique-méditative pour Dipavali, la Fête de la Lumière …
Je m'unis à toutes les personnes du monde qui aujourd'hui focalisent sur la Lumière d'une manière ou d'une autre … Et tous ensemble nous devenons une Force Collective, une Force d'Amour-Lumière …

Je trace 'Flamme Amour-Lumière' et 'Christ Amour-Lumière', 'Lumière de Saï' et 'Lumière du Christ' … Et je deviens Christ Amour-Lumière en Action et Je suis le Feu Amour-Lumière qui éclaire le Monde … Je suis la Lumière du Monde …. Je suis la Lumière du Monde …
Je suis la Lumière du Monde … Et je rayonne l'Amour-Lumière dans la Conscience Collective, dans le cœur et la conscience de chaque être conscient sur Terre … Je rayonne l'Amour-Lumière, je rayonne l'Amour-Lumière, je rayonne l'Amour-Lumière … J'illumine la Terre entière … L'Amour-Lumière s'étend partout, partout, partout sur Terre …

Aujourd'hui c'est la Fête de la Lumière et tous s'ouvrent à la Lumière et à l'Amour …
Et le Flot Amour-Lumière Cosmique de l'Avatar Prema Saï s'écoule à travers le Haut Conseil Pure Love, à travers moi et à travers le Christ Groupal Amour-Lumière dans tous les cœurs qu'ils en soient conscients ou non …. L'Amour-Lumière Cosmique embrase la Vie entière …
Om Prema Jyothi …

Méditation 2506, le 20/10/2025 à travers Amritananda-Costa

9 novembre : Nouvelle lune du Scorpion

Pour ceux qui le souhaitent, à chaque Nouvelle Lune', il est bon de reprendre la Pratique du symbole 'Union à Sanat Kumara' et de faire 4 jours de Pratique durant cette période. Sanat Kumara, Régent de la Terre offre ses Bénédictions en Méditation à la Terre à chaque Nouvelle Lune. Ceux qui ne sont pas initiés au symbole peuvent faire la Pratique sans le symbole.
Pratique : voir :
http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-novembre/nouv-lune-06102021.html

Lien Amritananda 751 :
http://www.lecoeurouvert.net/pages/activites-de-service/meditation-nouvelle-lune.html

La Nouvelle Lune nous aide à dissoudre le corps du désir, le corps émotionnel.

Le désir doit toujours servir à exécuter la Bonne Volonté dans tous les domaines de la vie. La Méditation de Nouvelle Lune est utile pour provoquer des ajustements de ce corps du désir.
La Nouvelle Lune est un instant de calme qui invite au repli. Vous pouvez poser des intentions, des désirs lors de la Nouvelle lune … Il est idéal de poser vos intentions lors de la première nuit de la nouvelle lune, lorsque la lune est à peine visible dans le ciel. C'est le moment où l'énergie est considérée comme la plus propice pour manifester vos désirs et intentions.
Écrivez-les sur papier au présent, de façon positive, comme si elles se réalisaient à l'instant. Décrivez ce que vous souhaitez voir accomplir pendant ce nouveau cycle. N'hésitez pas à les relire plusieurs fois à voix haute, et à remercier vos guides ainsi que la lune de vous avoir entendu.
Exemples : *Aujourd'hui et à présent, je demande pour moi, un emploi parfait.*
Aujourd'hui et à présent, je demande pour moi, une relation amoureuse durable.
Aujourd'hui et à présent, je demande pour moi, la paix de l'esprit.
Cette méditation va vous permettre de demander ce que vous voulez attirer dans votre vie.

La Note-Clé du Scorpion est :
Je suis le guerrier et je sors triomphant de la bataille

Méditation 2544

Nouvelle Lune en scorpion 2025
Amour-Lumière sur tous.
20/11/2025

Om, je pratique la Pratique-méditative de la nouvelle lune avec Sanat Kumara et avec Shiva… Je pratique 'Union à Sanat Kumara' … Et je me fond à sa Shakti d'Amour Pur …
Je pratique 'Initiation' … Et je me fond à la Shakti d'Amour Pur du Seigneur Shiva …
Et je suis totalement imprégné de Leur Pure Shakti…
J'invoque les Maîtres du Haut Conseil Pure Love et les Anges de l'Amour-Lumière et je resplendis d'Amour-Lumière…
J'inspire les Énergies de la Nouvelle Lune et je m'aligne à Christ Amour-Lumière en moi …
Je trace 'Christ Amour-Lumière' et je deviens le Feu Amour-Lumière …

la Pure Lumière Divine m'enveloppe totalement et Je pratique <u>'Désir Divin'</u> aussi …
La Lumière de Sanat Kumara en moi et de Shiva en moi, de Christ Amour-Lumière et de 'Désir Divin', me pénètrent et m'aident à transcender en moi tous mes désirs humains …

Le Scorpion dit : *« Je suis le guerrier et je sors triomphant de la bataille »…*

La Pure Lumière UNE me purifie, me libère de toutes les limitations de mon corps émotionnel …. Les vicissitudes de ma personnalité qui font de l'ombre à la Lumière de mon Âme, à la Lumière de mon Christ Amour-Lumière sont libérées ...

La Pure Lumière UNE éveille, active le Soleil Amour-Lumière en moi et je m'élève vers Christ Amour-Lumière, vers l'Âme Universelle en moi et je deviens la Pure Conscience. Tout mon Être émotionnel s'harmonise et s'aligne au Christ Amour-Lumière en moi … Il s'ajuste, s'équilibre, s'harmonise … Et j'offre le Commandement de mon corps émotionnel à Christ Amour-Lumière en moi … Et tout mon être triomphe … Et Je resplendis l'Amour-Lumière dans tous mes corps … Om Prema Jyothi !

Et je répands l'Amour-Lumière en un Flot Illimité sur moi, sur le Groupe Amour-Lumière… L'obscurité se dissipe en nous et tous nous nous élevons vers le Pur Amour-Lumière en nous … Om, la Lumière triomphe sur les ténèbres en nous et nous sortons triomphant de la bataille …Om L'Amour-Lumière triomphe sur le non-Amour en chacun de nous ! Om Sanat Kumara, Shiva et Christ Amour-Lumière descendent sur tous et étendent Leur Lumière, Leur Amour-Lumière dans tous nos cœurs et dans toutes nos consciences ! Om Prema Jyothi

Méditation 2544, le 20/11/2025 à travers Amritananda-Costa

11 novembre : Portail 11 :11

Opportunité pour méditer pour ceux qui le veulent …
Si vous le voulez, vous pouvez relire le Texte Amritananda 657, Porte Céleste, code 11 :11
http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-novembre/portail-11-11.html

Méditation 2534

Porte 11/11 – 2025 …

11/11/2025

Om, je pratique 'JE SUIS', 'Christ Amour-Lumière' et 'Flamme Amour-Lumière' … Je me connecte à JE SUIS et à tous les JE SUIS de la Terre et tous UN nous sommes et nous nous ouvrons aux Énergies Cosmiques qui arrivent par ce Portail Céleste …

Cette année, ce Portail offre un Passage Énergétique vers la Conscience d'Unité … Ses Vibrations sont intenses … C'est un véritable Code d'Activation qui induit l'Unité avec notre Âme, l'Unité avec Christ Amour-Lumière en nous … C'est une Opportunité de nous connecter au Divin en nous … Opportunité de Réveil Spirituel, de la Révélation de notre Mission Spirituelle … Une Porte Vibratoire par où notre âme peut passer pour franchir un nouveau seuil de son Évolution. Il nous dit : *« Comprenez que tout est lié et élevez-vous*

dans la Vibration d'Unité. Choisissez les Fréquences de la Cinquième Dimension et élevez-vous sur ce Champ de Conscience. Alignez-vous aux Énergies Cosmiques qui traversent le Portail. » …

Et par 'Christ Amour-Lumière', je m'élève jusqu'à l'Unité du Groupe Amour-Lumière …
Et de là, je m'élève et deviens UN avec Christ Groupal Amour-Lumière … JE suis le Champ de Force Amour-Lumière … La Conscience d'Amour-Lumière … Et je resplendis d'Amour-Lumière … Et toutes les Énergies Cosmiques présentes s'activent en moi … Et une grande Transformation commence à s'activer en moi, à s'activer dans tout mon être … et je dis : *« STOP aux luttes, STOP aux peurs diverses ! STOP aux illusions, STOP à la séparation … »*
Ces Énergies merveilleuses transforment l'humain en moi pour qu'il s'unisse à l'Âme en moi, au Christ Amour-Lumière en moi …

Le nettoyage se fait par la Flamme Amour-Lumière … La Guérison Amour-Lumière est active en moi …Christ Amour-Lumière Groupal dit : *« Alignez-vous aux Énergies de l'Amour-Lumière, profitez des Énergies Cosmiques actives pour le faire ! Assumez l'Amour-Lumière sans attendre, laissez mourir l'ancien en vous non nécessaire et ouvrez-vous aux Vibrations Nouvelles de Christ Amour-Lumière en vous …. Qu'il prenne le relais en vous ! Unissez-vous au Divin et devenez UN ! Om Prema Jyothi. »*

Et je m'ouvre à ce Processus … Et je l'accueille avec Joie … Et tout mon Être se transforme dans la Douceur et la Paix de Christ en moi … Mon corps Christique s'affirme de plus en plus … J'inspire et communie au Christ Amour-Lumière en moi …
Je deviens de plus en plus sa Conscience … Son Amour … Sa Lumière … Om, JE SUIS !
Dieu JE SUIS Christ Amour-Lumière … Dieu JE SUIS Christ Amour-Lumière … Dieu JE SUIS Christ Amour-Lumière … Dieu JE SUIS Christ Amour-Lumière … Dieu JE SUIS Christ Amour-Lumière … Dieu JE SUIS Christ Amour-Lumière … Dieu JE SUIS Christ Amour-Lumière … Dieu JE SUIS Christ Amour-Lumière … Dieu JE SUIS Christ Amour-Lumière …
Et je propage mes Énergies en moi, autour de moi et en tous … Dieu JE SUIS … Et j'offre mes Vibrations à l'Humanité entière …
Om Prema Jyothi …

Méditation 2534, le 11/11/2025 à travers Amritananda-Costa

11 novembre : Fête de Saint-Martin

Opportunité pour méditer pour ceux qui le veulent …
Martin est le symbole du partage …
Personnage emblématique, Martin est devenu le symbole du partage en offrant une partie de son manteau à un pauvre transi de froid. Un geste qui lui donnera une immense popularité, qui perdure encore de nos jours. En 316, Martin devint un évangélisateur majeur de la Gaule romaine.
Saint Martin de Tours, évangélisateur de l'Europe. Homme charismatique, prônant le dépouillement extrême, fondateur des premiers monastères d'Occident, évêque évangélisateur & guérisseur… Martin fut certainement une personnalité hors du commun.

Méditation 2535

Armistice 2025 et Paix Pure Durable

11/11/2025

Om, je pratique 'Lumière du Christ', 'Christ Amour-Lumière' et 'Paix Pure Love'… J'inspire et m'élève dans la Vibration du Groupe Amour-Lumière… J'inspire et je m'unis à tous les Christs Amour-Lumière du Groupe… Et je m'unis et deviens UN avec le Christ Groupal Amour-Lumière… Et tous UN, nous traçons 'Paix Pure Love' sur la Terre entière… J'invoque le Seigneur Surya et m'unit à la Flamme Dorée et Bleue Électrique de la Paix Durable…

Surya est un Être Cosmique de Sirius… On dit qu'Il est le Père de Vaivasvata Manu, le Manu de la Cinquième Race-racine… Surya est l'Hiérarque de l'Etoile de Dieu, Sirius… siège du Gouvernement de Dieu pour notre Galaxie… Et Il est présent sur Terre le 23 de chaque mois…

J'inspire le Rayon Or Solaire et m'unit à Kuthumi et à Lady Paix et à la Flamme de la Paix… J'inspire le Rayon Rubis Doré et m'unit à Uriel, l'Archange de la Paix et tous ensemble, nous propageons la Paix sur la Terre… La Paix se propage sur l'Ukraine, la Russie, en Europe, aux États-Unis… sur Gaza et Israël… et partout sur Terre où existent des conflits… Paix dans tous les cœurs et dans toutes les Consciences…

J'invoque la Présence subtile de Saint Martin de Tours aussi, c'est son jour de Fête aujourd'hui et tous nous rayonnons la Paix Suprême… Je trace 'Paix Pure Love' et rayonnons ensemble la Paix Divine et tous signent l'Armistice devant le Gouvernement Divin … Om Prema Jyothi…

Méditation 2535, le 11/11/2025 à travers Amritananda

15 novembre : Retraite de Shamballa : du 15/11 au 14/12

Si vous le voulez, vous pouvez trouver des informations à ce propos sur le site du Cœur Ouvert :
http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-novembre/retraite-de-shamballa.html

Lien Méditation : https://www.youtube.com/watch?v=vlW159W0miU

Chaine YouTube : costa zaboukis Abonnez-vous !

Ou : site du cœur ouvert :

http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-novembre/meditation-retraite-shamballa.html

Je joins ici, pour ceux qui le désire une pratique résumée de la Méditation pour les jours où nous n'avons pas le temps nécessaire de faire la Méditation guidée. Ces jours-là, nous Pourrions faire cette Pratique qui est plus courte, c'est comme un résumé du Travail …
http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-novembre/pratique-temple-shamballa.html

Méditation 2539

Gautama et Retraite de Shamballa

15/11/2025

Je pratique la Méditation avec la Retraite de Shamballa…
Et je suis devant le Seigneur Gautama qui dit : *''Aujourd'hui, c'est l'Ouverture de la Retraite de Shamballa et c'est Moi, Gautama qui occupe la Fonction du Seigneur du Monde depuis le 1er Janvier 1956. Je suis le Hiérarque de Shamballa depuis ce moment et Je soutiens la Triple Flamme de Vie, l'Étincelle Divine pour vous les enfants de Dieu sur Terre. Je soutiens la Triple Flamme de Vie dans chaque cœur humain par une Lumière en filigrane qui s'étend de mon propre cœur. Je fais partie ainsi de chaque cœur humain, de chaque cœur vivant. Et le but de chaque Disciple Éveillé c'est de devenir capable de soutenir la Vie, l'Âme et la Conscience et le Chemin Initiatique avec ou sans mon Aide.*

Très Chers, Je vous observe à travers le Contact de ma Flamme avec Votre Flamme du Cœur. En vous élevant jusqu'à Christ Amour-Lumière en vous, Votre Pouvoir Supérieur, vous deviendrez capable de garder votre Triple Flamme de Vie. Je vous aide pour que vous puissiez y arriver. L'Initiation-Transmission Éveil Christique Amour-Lumière vous ouvrira une Porte pour vous engager sur ce Chemin du Pouvoir Supérieur. Que Christ Amour-Lumière ouvre le Chemin à votre Bouddha Intérieur ! Om Prema Jyothi.''

Méditation 2539, le 15/11/2025 à travers Amritananda-Costa

Méditation 2539B :

De la Retraite de Shamballa…(audio)

16/11/2025.

Je pratique la Pratique-méditative avec la Retraite de Shamballa et je suis resplendissant des Énergies de la Flamme de Shamballa, du Feu de Shamballa…
Je suis resplendissant des Énergies de Lotus-Aux-Mille-Pétales en moi, du Bouddha Suprême de mon monde…Je suis le Feu Central du Lotus-Aux-Mille-Pétales…

« Bien-aimés de toutes les Lumières car vous comprenez n'est-ce-pas que le Feu Sacré de la Flamme de Shamballa représente l'ensemble des 12 Rayons, l'ensemble des 12 Flammes Sacrées et des 12 Temples qui sont contenus dans cette Retraite Éthérique merveilleuse dont la copie se trouve à Long Island aux États Unis mais elle se trouve à l'intérieur de notre conscience également.

Shamballa est un Royaume Intérieur en nous lorsque nous en avons pleinement conscience. Si nous n'avons pas conscience de ce Royaume à l'intérieur de nous, c'est comme s'il n'existait pas et que nous ne pouvons pas dès lors utiliser Ses Fréquences Vibratoires ni Ses Énergies Divines.

Devenons pleinement conscients de Shamballa la Divine en nous. Devenons pleinement conscients des 12 Flammes Sacrées du Divin à l'intérieur de notre propre conscience. Avec notre Conscience, nous pouvons être tout ce que nous voulons, tout ce qui est dans notre Conscience peut devenir un objet de notre Conscience. Ainsi, en pleine conscience je peux être Gautama, Je suis Maitreya dans la pleine Conscience de ce fait. Je suis Shamballa dans la pleine Conscience de ce fait. Je suis tout ce qui peut être, tout ce qui EST ! Alors, ne nous leurrons pas, ne nous apitoyons pas, ne nous limitons pas !

En Conscience nous sommes tout ce que Dieu EST !
En Conscience, nous sommes Christ Amour-Lumière qui est le Pouvoir Absolu du Divin en nous. Et dans ce Pouvoir Absolu du Divin en nous, nous sommes Gautama, nous sommes Sanat Kumara, nous sommes Maitreya, nous sommes Shamballa et la Hiérarchie Planétaire. Nous sommes ce que Dieu en nous décide d'être !

Je suis Lotus-Aux-Mille-Pétales, le Bouddha de mon monde et en pleine Conscience de ce fait, je le deviens, je le suis, je l'exprime et je manifeste Ses Fréquences en moi et tout autour de moi. Om, JE SUIS ce que JE SUIS, JE SUIS la Flamme Triple de la Vie Divine.
JE SUIS CELA, JE SUIS la Flamme de Shamballa et Je l'offre à l'Humanité toute entière…
Je rayonne la Flamme de Shamballa, Je rayonne la Flamme de Shamballa, Je rayonne la Flamme de Shamballa… Om Prema Jyothi Om… »

Méditation 2539B, le 16/11/2025 à travers Amritananda-Costa

19 novembre : Célébration de la journée des femmes à Puttaparthi en Inde

Sathya Sai Baba a initié les célébrations de la Journée des Dames pour souligner au monde entier le rôle crucial des femmes dans la société. Il a souligné que les femmes ont le devoir particulier de restaurer le respect et l'action juste au foyer. En Prasanthi Nilayam, la Demeure de Paix Suprême, l'ashram de Saï Baba, Ladies Day est célébré le 19 e Novembre de chaque année.

Si vous le voulez, vous pouvez lire l'article sur le site, 'Journée des femmes' !
http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-novembre/journee-des-femmes.html

23 novembre : date Anniversaire de Saï Baba (96 ans)
Opportunité pour méditer en se joignant à des centaines de millier de personnes …
http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-novembre/anniversaire-de-sai.html

Méditation 2547

Anniversaire de Saï 2025 (100)

23/11/2025

Om, je pratique 'Saï', Lumière de saï' et 'Flamme Amour Lumière' et 'Graal Pure Love' …
Je fais la Pratique-méditative « Fusion à Saï » et je m'élève dans le Cœur de Saï et je baigne dans la Pure Lumière Divine … Om Saï Shakti Om … Je suis dans son Amour-Lumière … Je suis UN avec Saï, je suis dans son Cœur Divin, en Expansion Totale …

Je fais la Méditation Clôture du Service 'Om Saï Shakti Om' … Et je Lui offre mes créations et puis les créations du Groupe … et souhaite un Merveilleux Anniversaire … Je m'unis à tous les fidèles de Saï qui focalisent sur Saï aujourd'hui, qui méditent, qui prient, qui font du Service Altruiste, qui chantent et à tous les Artisans de Lumière qui pensent à l'Avatar Saï aujourd'hui et tous UN, nous devenons son Amour-Lumière …

Et nous rayonnons l'Amour-Lumière sur toutes les vies de la Terre … Nous rayonnons l'Amour-Lumière Cosmique de Saï sur la Terre, sur le Système Solaire, sur la Galaxie et sur tous les Mondes … Amour-Lumière … Amour-Lumière … Amour-Lumière …
Nous étendons l'Océan d'Amour-Lumière partout … Et tout retrouve sa Véritable Substance … Prema … L'Amour Divin … Tout est Lumière et Amour … Tout se sacralise … se divinise …

Et la Paix Solaire naît partout sur Terre et dans les cœurs humains et les esprits humains … Gloire à la Vie ! Gloire à Saï ! Tout exulte Joie Solaire … JOY … Les regards sont illuminés par l'Amour Lumière et la Joie … Les consciences s'élèvent et la Vie de Cinquième Dimension se révèle de plus en plus … Om Saï Shakti Om …

La vie humaine se transforme, se prépare à ascensionner … la Lumière Divine brille en tous et l'Amour Divin aussi …
Et tous en une seule voix nous nous écrions :

« Joyeux Anniversaire Ô Saï, Ô Mère de la Vie, Joyeux Anniversaire Ô Saï, Ô Père UN !
Joyeux Anniversaire Ô Saï, Christ Cosmique Amour-Lumière !
Happy Birthday to you! Happy Birthday to you! Happy Birthday to you! …
Et je récite les 108 Noms et magnétise les lingams, la bague, les rudraskhsa …
Om Prema Jyothi …

Méditation 2547, le 23/11/2025 à travers Amritananda-Costa

Méditation 2547 B

Clôture du service Om Saï Shakti Om.
23/11/2025.

Je dépose dans le Feu Sacré de Saï toutes les énergies créées par la Répétition des 'Om Saï Shakti Om' de ma part et mes mains sont comme un bol de Lumière devant Saï…
Et je vois le Feu Sacré de Son Cœur qui grésille comme un Feu Ardent et j'offre mon bol de Lumière avec toute l'Energie accumulée de mes 'Om Saï Shakti Om' et Saï inspire tout ce qu'il y a dans le bol avec Son propre cœur…Et je vois l'énergie qui entre dans Son Cœur et qui aboutit dans le Feu Sacré de Son Cœur. C'est splendide !
Son visage est rayonnant, souriant, plein d'Amour ! D'Amour-Lumière me souffle-t-Il !
AUM…mon Offrande est terminée…

« Ô Saï mon Bien-aimé, accueille-moi, je reviens à Toi. C'est Toi qui as agi à travers moi !
Merci Saï ! Merci Christ Cosmique Amour-Lumière !
Ceci est ma contribution pour l'ancrage du Christ Amour-Lumière en moi, dans le Groupe Amour-Lumière et dans toute l'Humanité, pour ma contribution énergétique pour mon Eveil Christique, pour l'Eveil Christique du Groupe Amour-Lumière, pour l'Eveil Christique de toute l'Humanité, pour ma contribution énergétique pour le changement de conscience pour le Collectif Humain et pour la Guérison de toutes les personnes que j'ai aidées avec l'Énergie du Mantra !
Je T'offre tout cela de tout mon cœur, Ô Saï Mata.
Je te remercie d'avoir porté ton intention, sur Théodora et sa maladie.
Je te remercie pour la Guérison totale et définitive. Je te remercie et te rends grâce Ô Seigneur !
Ô Bhagavan, je T'offre tout l'Amour de mon cœur, je T'offre mon Amour-Lumière, ma Joie pour Ton Anniversaire, pour Ton Centième Anniversaire !
Gloire à Toi Ô Saï, gloire à Toi Ô Mère, gloire à Toi Ô Christ Cosmique Amour-Lumière !
Puisse tout cela servir au Plus Grand Bien de toute l'Humanité !

Om Saï Shakti Om ! »

***Puis, j'offre les Energies accumulées dans le Graal du Groupe Amour-Lumière, de 7.191.222 'Om Saï Shakti Om' pour ton 100ème Anniversaire ô Saï !**

« Ô Saï, je dépose dans Ton Feu Sacré toutes les Energies créées par le Groupe Amour-Lumière Om Saï Shakti Om, par l'ensemble de nos Répétitions des 'Om Saï Shakti Om'…Notre Offrande est terminée, accueille-nous !
Nous revenons à Toi, c'est Toi qui as agi à travers nous. Merci Saï, merci Christ Amour-Lumière…. Je déverse dans Ton Feu Sacré le contenu de tous nos efforts pour la Répétition du Mantra 'Om Saï Shakti Om' et de notre contribution énergétique en tant que Groupe pour l'Ancrage du Christ Amour-Lumière en nous, dans le Groupe Amour-Lumière et en toute l'Humanité.
Pour notre contribution énergétique en tant que Groupe pour notre Eveil Christique, pour l'Éveil Christique du Groupe Amour-Lumière et pour celui de toute l'Humanité…
Pour notre contribution énergétique en tant que Groupe pour le changement de Conscience du Collectif Humain et pour la Guérison de toutes les personnes que nous avons aidées avec l'Énergie du Mantra 'Om Saï shakti Om'.
J'offre tout cela de tout mon cœur avec Amour et Joie pour le Centième Anniversaire de Saï ! Que toute cette Energie que nous avons créée par nos efforts puisse servir au Plus Grand Bien, au Plus Grand Bien de toute l'Humanité !

Om Saï Shakti Om ! Et je remercie le Groupe Amour-Lumière, le Groupe Pure Love de tout mon cœur pour leur participation. Je remercie Saï et Lui souhaite un Merveilleux Centième Anniversaire, que Saï bénisse chaque participant et que Christ Amour-Lumière s'éveille en chacun et en chaque vie. Om Saï Shakti Om ! (3x)
Méditation 2547B, le 23/11/2025 à travers Amritananda-Costa

24 novembre : Pleine Lune du Sagittaire

Méditation 2556

Pleine Lune du Sagittaire 2025

4/12/2025

Om, je pratique 'Flamme Amour-Lumière', 'Christ Amour-Lumière' et 'Hiérarchie' … et je deviens Feu, Feu Sacré, Feu Amour-Lumière … Je m'unis par l'inspire aux Maîtres du Haut Conseil Pure Love et aux Anges Amour-Lumière et à la Hiérarchie … Et ensemble, nous rayonnons l'Amour-Lumière sur l'Humanité entière … Je suis UN avec le Groupe Amour-Lumière et j'inspire les Énergies Cosmiques du Sagittaire … Et Elles entrent en moi et

m'élèvent sur les Plans Supérieurs de mon Être … Om Je suis la Note-Clé du Sagittaire : *« Je vois le But, je l'atteins et en vois un autre » …*

JE suis UN avec toutes les Forces de la Lumière de la Terre et Nous nous élevons vers le Soleil qui nous appelle … Je prononce la Gayatri … Om, je suis le Disciple du Monde … et je deviens un Phare qui brille la Lumière de l'Âme en tout temps … Om, Je suis Isha-Amritananda, la Volonté du Soi.
JE suis Christ Amour-Lumière, l'Universalité de mon Être, le Temple Amour-Lumière en moi et j'éclaire tout mon environnement …

JE SUIS CE QUE JE SUIS et je révèle la Grande Lumière qui illumine le Chemin des Aspirants qui m'entourent… Et ensemble, nous marchons vers la Grande, Grande, Grande Lumière … Nous passons d'une vision à l'autre sans fin en étant animés par la Volonté du Christ en nous, du Christ Amour-Lumière en nous … Om Prema Jyothi ! »
Méditation 2556, le 4/12/2025 à travers Amritananda-Costa

26 novembre : Thanksgiving : Jour d'Action de Grâces

http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-novembre/thanksgiving.html

Méditation 2550

Méditation Jour d'Action de Grâces 2025

26/11/2025

En ce jour Sacré, je trace 'Flamme Amour-Lumière' et 'Gratitude Pure Love' …
J'entre dans le Temple de mon cœur, dans le Lotus Amour-Lumière de mon Cœur pour rendre grâce à la Vie en ce Jour d'Action de Grâces !
J'invoque Lady Grâce en moi … et je laisse sa Shakti s'épanouir en moi …
L'Archange Uriel est là aussi car Ils sont indissociables. L'Amour-Lumière et l'Énergie de Grâce resplendissent en moi …

J'inspire et offre ma Gratitude Totale à la Vie, à la Lumière de Dieu Omniprésente en la Vie.
J'offre ma Gratitude Infinie pour la Guérison de Théodora à tout le Cercle de Guérison qui a été actif pour Théodora, merci aux Êtres du Ciel et aux Êtres de la Terre qui l'ont aidée. Merci aux Archanges et aux Archées, aux Maîtres Ascensionnés, aux Maîtres Cosmiques, aux Soleils Centraux, au Monde Divin en son Entier.

J'offre ma Gratitude à Saï, à Maitreya, à Uriel, au Christ Amour-Lumière, à Marie, à Nada, au Groupe Pure Love et Amour-Lumière, à ma Famille de Lumière et à ma Famille sur Terre, à tous les Amis qui ont fait partie de ma Vie, à toutes les Merveilleuses Âmes avec qui j'ai été en contact, à tous ceux qui ont croisé mon Chemin, merci, merci, merci !
A tous, j'offre l'Amour-Lumière Sacré de mon cœur, j'offre l'Amour-Lumière du Christ en moi ! Om

Méditation 2550, le 26/11/2025 à travers Amritananda-Costa

Nouveautés sur le site

Service 'Om Saï Shakti Om'

Méditation 2806

Om Saï Shakti Om (31)
30/7/2026

Om, je médite sur l'Aire de la Grotte de Saï…
Sa Divine Présence imprègne toute l'atmosphère…
L'odeur de Vibhuti et de Jasmin me pénètre, pénètre mes sens et m'enivre d'Amour-Lumière…

Saï dit : ***« Disciples de Mon Amour et de Ma Lumière, en parlant de concentration, cela signifie retirer votre attention de tous les objets de distraction et se concentrer sur le Nom, sur le Mantra 'Om Sai Shakti Om'…***
L'objectif, c'est de calmer vos pensées agitées pour que votre mental se transforme en un lac transparent et paisible dans lequel Saï se reflète parfaitement. Le Pouvoir de Concentration est nécessaire à tous les niveaux, pas que dans la Méditation…
Parallèlement à la Méditation, vous devriez sans cesse répéter mentalement le Nom de Dieu tout au long de la journée, inlassablement et avec une profonde Dévotion. Saï vous propose en cette période 'Om Saï Shakti Om ' ou 'Dieu JE SUIS Christ Amour-Lumière' !

Chers Cœurs, n'oubliez pas que le Mantra est vivant. Parfois sa récitation peut faire sortir des « tourments émotionnels venus du passé » !
La Purification de votre être peut passer par ce genre d'épreuves. Profitez du fait que votre 3ème chakra a été initié à Christ Amour-Lumière et à Éveil du Christ pour poser vos mains dessus et réciter le Mantra pour le purifier ! Om Saï Shakti Om ! »

Méditation 2806, le 30/7/2026 à travers Amritananda-Costa

Méditation 2806

Om Saï Shakti Om (32)

3/9/2026

Om, je médite sur l'Aire de la Grotte de Sai… Sa Divine Présence imprègne toute l'atmosphère… Une odeur de jasmin et de Vibhutti élève tout mon être vers le Royaume Supérieur, vers le Monde de Sai…

Sai dit : « ***Le Son OM dans le Mantra représente le Mantra Fondamental. La syllabe sanskrite reflète le Son Originel, Primordial et Divin, à partir duquel l'Univers se serait structuré. Ce Son rassemble toutes les Traditions dans la Sagesse Éternelle (Sanathana Dharma). OM est l'Image de la Trinité. La Divinité Suprême est UNE en Trois Représentations. L'Absolu est à la fois ''Être, Conscience et Béatitude''. Le Son OM est Dieu et Dieu est le Son.***

Lorsque vous êtes poussés à faire une Concentration sur le Mantra intuitivement, c'est généralement votre cœur qui vous le demande car il a besoin de ressentir la Paix et la Joie qui émanent de Votre Véritable Nature, le Soi.

La Récitation du Mantra ne doit pas être considérée comme une béquille. Le Mantra contient en lui-même une Vibration qui va résonner et harmoniser l'activité cellulaire. Si vous voulez progresser, ayez une Pratique régulière. Om, Je suis Sai, Prema Sai, le Christ Cosmique Amour-Lumière pour vous et Je vous offre tout mon Amour-Lumière Cosmique… » **Om Sai Shakti Om !**

Méditation 2806, le 30/7/2026 à travers Amritananda-Costa

Je vous souhaite un merveilleux mois de Novembre, une belle Pratique et vous envoie tout mon Amour et ma Gratitude ! Que Dieu vous bénisse tous !
Om Prema Jyothi,
Amritananda-Costa

Les Dons ou les payements peuvent se faire sur le compte suivant …
Celles où ceux qui veulent nous faire des dons pour l'échange juste peuvent le faire en versant leur don sur le compte BE30 0001 6006 0811, en spécifiant : don.
BIC : GEBABEBB
Je remercie d'avance celles où ceux qui le feront. Aucune obligation bien entendu !

Om Prema Shakti. Costa

Avec chaque don que vous faites, affirmez avec un profond sentiment :
« C'est un Cadeau d'Amour-Lumière que je rends à Dieu en guise d'appréciation pour mon Don de la vie. J'espère et j'accepte que cet argent soit une Bénédiction pour toute la vie et qu'il se multiplie par mille à son retour. Je sais que cela se produit pour le Plus Grand Bien de tous. Et c'est ainsi ! »

Chaque don que nous recevons est déposé sur notre Autel d'Amour-Lumière et dynamisé par la Flamme Dorée de l'Abondance Infinie et de la Paix Éternelle de Dieu.
Nous invoquons Dieu Père/Mère et toute la Compagnie du Ciel pour qu'ils acceptent ces précieux dons d'Amour. Nous demandons que cet argent soit multiplié par mille lors de son retour aux Bien-aimés Donateurs.

Nous invoquons également la Flamme Violette pour transmuter la cause, le noyau, l'effet, l'enregistrement et la mémoire de toute trace de conscience de pauvreté qui pourrait empêcher les Donateurs, les Travailleurs de Lumière d'atteindre leur liberté financière.

Sachez que nous sommes honorés et bénis de pouvoir vous aider à atteindre l'Abondance.

Que Dieu vous bénisse pour votre Service à la Lumière !
Que Cela soit et Cela est !
Dieu JE SUIS Christ Amour-Lumière !

Dieu Nous sommes Christ Amour-Lumière !
Namasté.
Amritananda

Voilà ce que j'ai pu rassembler comme Opportunités de Lumière pour ce mois de septembre. Trouvons l'Équilibre et l'Harmonie et vivons l'Unité en nous ! Trouvons notre Verticalité et rayonnons dans notre Horizontalité.

Que les Mères Veilleuses Énergies de septembre vous accompagnent dans votre Eveil Christique. Om Prema Jyothi ! Soyez bénis ! Que Dieu vous bénisse !
Amritananda-Costa

Le Cœur Ouvert

Que Dieu vous bénisse !
Amritananda