

## Pour Octobre 2025

Bonjour les Amies et Amis Sacrés de Pure Love, nous voilà déjà en Octobre et j'en profite pour vous souhaiter un merveilleux mois d'Octobre et un superbe automne ! Et j'en profite aussi pour vous envoyer les Opportunités de Lumière pour Octobre 2025 !

Bisous à tous ! Om Prema Jyothi !  
Costa

**2/10/25 : Dasara**

**J2/10/25 : Méditation du jeudi : Méditation pour s'aimer**

**L6/10/25 : Méditation Contemplation JE SUIS**

**7/10/25 : pleine lune balance**

**M7/10/25 : Pratique Abondance + Med Maître Intérieur**

**J9/10/24 : Méditation du jeudi : JOY**

**L13/10/25 : Méditation Contemplation Christ Amour-Lumière**

**M14/10/25 : Pratique Abondance + Med Maître Intérieur**

**15/10/25 : Temple de la Paix**

**15/10/25 : Samadhi de Shirdi Saï Baba**

**J16/10/25 : Méditation du jeudi : Haut Conseil Pure Love**

**18/10/25 : Eveil Christique premier chakra à distance à 14h30**

**L20/10/25 : Méditation Lingam A-L**

**20/10/25 : Jour de la Déclaration de l'Avatara de Saï**

**20/10/25 : Dipavali**

**M21/10/25 : Pratique Abondance + Med Maître Intérieur**

**21/10/25 : Nouvelle lune balance**

**J23/10/25 : Méditation du jeudi : Méditation par le cœur**

**L27/10/25 : Méditation Bouddha Intérieur (Méditation libre)**

**M28/10/25 : Pratique Abondance + Med Maître Intérieur**

**J30/10/25 : Méditation du jeudi : Méditation Lotus Amour-Lumière**

### Anniversaires de Grandes Âmes

Chers Amis de l'Amour-Lumière,

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 !

-

-

-

### **2/10/25 : Dasara**

Festival qui fête la Victoire du Bien contre le mal.

C'est le Triomphe de Rama, un des Avatars du Dieu Vishnou contre le démon-roi à dix têtes, Ravana. Et c'est une opportunité pour se connecter et méditer sur l'Avatar Rama avec tous les êtres qui se relient au Divin durant cette période. Ainsi, nous étendons de plus en plus la Lumière sur Terre ... Om Prema Jyothi !



### **7/10/25 : pleine lune balance**

La Méditation de Pleine Lune est très profitable !

La Pleine Lune est donc considérée comme une occasion donnée par la Nature pour retrouver l'Alignement et donc de se recharger de la Lumière de l'Âme, qui autrement est entravée dans son écoulement. La Lumière de l'Âme est éternellement présente dans

la création et c'est l'Alignement de notre corps, c'est-à-dire du mental, de l'émotionnel et du physique, qui permet l'Expérience de la Lumière de l'Âme, le Son de l'Âme, appelé musique de l'Âme et la Magie de la Création.

Chaque Pleine et Nouvelle Lune est une Grande Opportunité pour atteindre l'Alignement.

Chaque Pleine Lune possède sa propre splendeur. Nous devons comprendre que la Pleine Lune permet une Manifestation de la Lumière jusque sur le plan physique. Tout est éclairé, corps y compris.

La Note-Clé de la Balance est :

« Je choisis la Voie qui mène entre les deux grandes lignes de force »

Lien Amritananda 750 :

<http://www.lecoeurouvert.net/pages/activites-de-service/meditation-pleine-lune.html>

## Méditation 2110



### Méditation Pleine Lune de la Balance 2024

17/10/2024

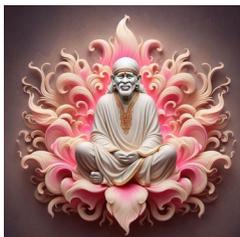
Je trace 'Christ Amour-Lumière' et 'Hiérarchie' et je m'ouvre aux Énergies de la pleine lune de la Balance.... Je m'unis au Haut Conseil Pure Love et au Groupe Pure Love... Je m'ouvre aux Anges Amour-Lumière... J'inspire et je suis Un avec Christ Amour-Lumière qui s'éveille dans mon cœur et dans mon mental.... J'inspire et je dis l'Affirmation du Disciple (...) en m'unissant à tous les Artisans de la Lumière qui méditent en cette pleine lune à travers le monde ... Le Mot Clé de la Balance est : « Je choisis la Voie qui mène entre les deux Grandes Lignes de Force ». Je choisis d'être en harmonie avec tous... Je choisis de suivre Christ Amour-Lumière qui permet d'harmoniser toutes les énergies en moi et autour de moi...

Le Mot-Clé de la Balance aide à nous centrer et à nous focaliser sur le Christ qui peut nous aider à atteindre l'Équilibre de tous et à tous les niveaux... Équilibre en économie, Équilibre au niveau de la juste répartition de l'argent, Équilibre au niveau du sexe car le sexe et l'argent sont gérés par la Balance... Équilibre entre la force physique et la force mentale... Je trace 'Voie du milieu' et je laisse l'Harmonie du juste Milieu s'installer en moi... Et Cela Je Suis... Je Suis l'Équilibre Parfait de mon être... Le Point Central, le Point de Contact avec JE SUIS... JE SUIS le 'Centre Divin'... J'arrête de courir ici et là et je m'immobilise en Christ Amour-Lumière, je m'abandonne à la Voix de mon Âme et je suis en Paix dans la Flamme de la Paix du Bien-aimé Surya... Om, Je suis la Voie du Juste Milieu de Lotus-aux-Mille-Pétales en moi... Un avec les Énergies de la Balance... Et Je fais la Méditation de la pleine lune...

Méditation 2110, le 17/10/2024 à travers Amritananda-Costa

15/10/25 : Samadhi de Shirdi Saï Baba

## Méditation 1174



### Jour de Samadhi de Shirdi Saï Baba et contact avec Saï

15/10/2021

Om, je trace 'Saï' et 'Lumière de Saï' et je suis l'Aire de la Grotte de Saï, méditant

devant Shirdi Saï Baba ... Il est assis et sourit avec Tendresse.

« Amritananda Swami, nous n'avons pas eu beaucoup de contact dans cette Forme n'est-ce pas ? Mais aussi les Formes sont illusoires et Nous restons en contact tout le temps, quelle que soit la Forme qui s'exprime. Nous sommes informels en Vérité. Les Consciences sont UNE, l'Amour est UN, l'Énergie est UNE ... Alors qu'est ce qui est vraiment ?

Énergie-Amour-Conscience forment la Trinité nécessaire au Jaillissement du Christ !  
Christ-Père-Mère ... Qu'est ce qui est vraiment ?  
Ce ne sont que des Paliers qui désignent le UN ... Absolu ... Informel. Le plan de l'Unité seul est nécessaire et les Formes ne jouent aucun rôle car l'Unité dépasse les Formes ...

Om Je suis Shirdi Saï, mais je suis aussi Sathya Saï et Prema Saï ... Je suis le Père Le Fils et la Mère à la fois ... Je suis au-delà de toutes ces considérations ... JE suis la Porte Cosmique qui reste ouverte pour tous ceux qui veulent l'emprunter ...  
Om Je suis Saï, Saï, Saï, l'Avatar Saï et JE suis dans toutes les Formes et dans tous les Cœurs comme Père, comme Mère, et comme Krishna, le Christ, le Fils ...

Le mental s'y perd mais JE SUIS CELA et tellement d'autres choses ... Je suis TOI et tu es dans mon Cœur, de Mère, de Père et de Christ. Om Prema Jyothi »  
Méditation 1174, le 15/10/2021 à travers Amritananda-Costa

### 15 octobre : Temple de la Paix

-

Amritananda 676 : Le Temple de la Paix : 28/12/2020

Lien site : <http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-octobre/temple-de-la-paix.html>

Lien Méditation : <https://youtu.be/eq6Ug3L9SqU>

Chaine YouTube : costa zaboukis Abonnez-vous !

Ou : site du cœur ouvert : <http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-octobre/meditation-temple-de-la-paix.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 ...

Pratique du Temple du Temple de la Paix :

<http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-octobre/pratique-temple-de-la-paix.html>

### Méditation 2107



Retraite de la Paix et Temple de la Paix à Suva  
15/10/2024

Om, je fais la Méditation Pure Love du Temple de la Paix du Seigneur Surya à Suva ...  
Om, Je suis imprégné de la Flamme de la Paix Dorée et Bleue... Om, Je deviens « UN » avec la Flamme de la Paix... Je deviens ce Soleil de Paix de Doré et Bleu électrique de la Paix et je Le rayonne, je Le rayonne, je Le rayonne sur le Moyen Orient... sur toutes ces bêtes de guerres qui font la une de tous les médias ...

Je rayonne la Flamme de la Paix Dorée et Bleue ... je La rayonne sur toutes ces consciences et sur tous ces cœurs ... je La rayonne sur toutes ces âmes... Om Paix, Paix, Paix ... que cesse la loi du talion, et que s'installe le Respect et la Paix... Om Je trace 'Paix Pure Love' sur eux et sur toute la région... Je La rayonne dans le Collectif Humain ... sur toute la Terre ... Om Paix, Paix, Paix ... que tous soient en Paix ... J'invoque le Seigneur Surya et la Fraternité de la Retraite de Suva, j'invoque l'Archange Uriel et ses Anges de la Paix ... et je Leur demande d'envelopper toutes ces régions, tous ces pays dans la haine et de pénétrer toutes les vies de ces gens haineux ... que le Désir de Paix naisse en eux... Om que l'Énergie de la Paix s'éveille dans leur âme et que plus aucun désir de vengeance n'existe dans leur cœur. Om Prema Jyothi.

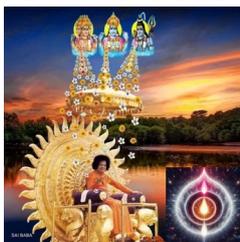
Méditation 2107, le 15/10/2024 à travers Amritananda-Costa

## **20 octobre : Jour de Déclaration de l'Avatara de Sathya Sai Baba**

<http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-octobre/jour-de-declaration-de-l-avatara-de-sai-baba.html>

Et c'est une opportunité pour se connecter et méditer avec tous les êtres qui se relient au Divin et qui célèbrent l'Avatar Sai Baba durant ce moment. Ainsi, nous étendons de plus en plus la Lumière sur Terre ... Om Prema Jyothi !

### **Méditation 2113**



### **Déclaration de l'Avatara de Sai**

20/10/2024

Ô Sai en moi, en ce Jour Béni, aide-moi à éliminer tout le mal qui subsiste encore en moi. Que le Dharma seul subsiste en moi ! Que seules la Vertu et la Paix s'expriment à travers moi et surtout l'Amour-Lumière !

Ô Sai Bien-aimé, aide-moi à faire grandir la Foi en moi, aide-moi à me détacher des choses de ce Monde. Illumine Notre Lien ensemble, qu'il Nous unisse à jamais Ô Doux Bhagavan.

Qu'en moi se manifeste toujours le Désir Divin de m'élever jusqu'à ma Nature Véritable !

Que seul le Désir de Dieu soit actif à tous les niveaux de mon être !

Om Prema Jyothi !

Ô Sai en moi, lorsque Tu étais Rama, j'étais déjà avec Toi en Ananda Swami ! Lorsque Tu étais Krishna, j'étais avec Toi en Prema Swami ! Et lorsque Tu étais en Sathya Sai, j'étais avec Toi aussi et Tu m'as appelé Amritananda Swami ! Je T'ai suivi à chaque fois que j'ai pu ou que Tu l'as permis ! Merci Seigneur, merci ! Et j'espère bien que je Te suivrai à jamais, Te servant et T'aimant à l'Infini ! Om Prema Jyothi !

Ô Sai, aide-moi à expérimenter Ananda en permanence !

Aide-moi à ce que je devienne capable d'enseigner comment faire jaillir Ananda qui est en chacun !

Aide-moi à offrir à tous ceux qui viennent à moi le Chemin du Vrai Bonheur et de la Véritable Joie et de la Paix Suprême qui se manifestent par l'Amour-Lumière.

Om Atmananda Jyothi om !

Et je récite 108 fois 'OM Sai Shakti Om'...

Méditation 2113, le 20/10/2024 à travers Amritananda-Costa

## **20/10/24 : 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 2121**



**Dipavali 2024**

31/10/2024

Inspirez et élevez- vous jusqu'à Dieu en vous !

Vous êtes la Divine Présence, la Divine Lumière du Soi Suprême et vous vous unissez à toutes les Présences JE SUIS de la Terre et tous en une Seule Présence et en une seule Conscience vous rayonnez la Lumière pour toutes les vies. Vous êtes Amour-Lumière, Amour-Lumière, Amour-Lumière et rien que Amour-Lumière !

Vous êtes UN avec l'UN ! Vous êtes Dieu car Dieu est Amour et vous êtes Amour-Lumière ! Vous êtes donc Tout ce qui Est !

Votre Lumière éclaire tout le Monde et allume la Lampe du Cœur et de la Conscience de chacun que vous rencontrez !

Partagez l'Amour-Lumière avec tous ! Étendez-Le et illuminez la Terre entière !

Que l'Amour-Lumière se répande partout, partout !

Aujourd'hui c'est la Fête de la Lumière ! Sortez et offrez l'Amour-Lumière à chaque personne que vous croisez, répandez-le sur tous ...

Que le Flot Amour-Lumière de votre Cœur Divin coule dans tous les cœurs et que la Lumière Divine et Éternelle et l'Amour Suprême, embrasent la Vie entière Om Prema Jyothi ! Om, je suis Atmananda Shakti, Je suis Atmananda Jyothi, l'Énergie de la Félicité du Soi et la Lumière de Félicité du Soi Suprême et JE vous les offre de tout mon Cœur !

Rayonnez, rayonnez, rayonnez l'Amour-Lumière et illuminez chacun !

Vive la Lumière ! Vive l'Amour ! Om Atmananda Jyothi !

Méditation 2121, le 31/10/2024 à travers Amritananda-Costa

## **21/10/25 : Nouvelle lune balance**

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. Ceux qui ne sont pas initiés au symbole peuvent faire la Pratique sans le symbole.

Pratique : voir : <http://www.lecoeurouvert.net/pages/meditations/pratiques-octobre/nouv-lune-06102021.html>

Lien Amritananda 751 :

<http://www.lecoeurouvert.net/pages/activites-de-service/meditation-nouvelle-lune.html>

## **Méditation 2099**



## Nouvelle lune de la Balance et Éclipse Solaire 2024

2/10/2024

Je fais la Pratique-méditative de la nouvelle lune avec Sanat Kumara et avec Shiva ... Je trace 'Union à Sanat Kumara' et 'Initiation' ... Et je m'aligne à leur Lumière Superbe ... J'inspire les Énergies de la Nouvelle lune de la balance ... Et je m'unis totalement à ces Énergies Cosmiques ... Et aux Énergies qui viennent à travers l'éclipse solaire ... Om Prema Jyothi ...

Om ... Je laisse Shiva et Sanat Kumara purifier totalement mon corps émotionnel, mon corps astral ... Et leur Lumière, leur Amour-Lumière nettoie, nettoie, nettoie ... purifie, purifie ... libère, libère, libère, ... mon corps astral de toutes entraves ... Je m'ouvre aux Énergies Cosmiques des Soleils au -delà de tous les Soleils, à Sanat et Luz, à El et Ela, à Elohae et à Eloha, à Alpha et Omega, à Hélios et Vesta pour recevoir les Nouveaux Codes de Lumière Solaire ... Je m'ouvre et je suis UN avec ces Logos Solaire ... Je m'ouvre et je suis UN avec toutes les Légions dédiées à l'Ascension, à Sérapis Bey et à tous ceux qui servent sur le Rayon Blanc de la Pureté et de l'Ascension et je suis UN avec le Feu Amour-Lumière de mon Christ Amour-Lumière ... Oui, Je suis UN avec toutes les Forces de l'Amour Divin Suprême et avec la Balance, je m'équilibre, je trouve la Voie du Milieu, la Voie qui mène entre les deux Lignes de Force ... Je trouve la Mesure Juste entre la pensée et l'acte ... et j'arrête de courir ici et là ... j'entre dans le Grand Silence et j'écoute la Voix de JE SUIS en moi ... Om Prema Jyothi.

Méditation 2099, le 2/10/2024 à travers Amritananda-Costa

## Nouveautés sur le site

Service 'Om Saï Shakti Om' Bienveillance ...

<http://www.lecoeurouvert.net/pages/activites-de-service/service-om-sai-shakti-om.html>

Et si vous voulez savoir à combien nous en sommes pour l'instant, voyez sur la page d'accueil : <http://www.lecoeurouvert.net>

Compteur des 'Om Saï Shakti Om' fin septembre : **XX.XXX.XXX**

## Méditation 2270



**Om Saï shakti Om (8) : Les Mantras ...**

4/4/2025

Om, je médite et répète le mantra 'Om Saï Shakti Om', sur l'Aire de la Grotte de Saï et Son Énergie-Lumière est magnifique...

Après un certain temps, une réflexion se fait en moi... et je me retrouve dans des Énergies connues et plus anciennes... chaque mantra apporte son Énergie... et je me souviens...

Lorsqu'après avoir récité des millions de fois 'Om Saï Ram ' et un nombre immense de Gayatri mantra, après avoir lu le livre 'Carnets de Pèlerinage' de Swami Ramdas, j'ai senti que je devais réciter le Mantra de Ram autant que je le sentais !

« Om Sri Ram, Jay Ram, Jay, Jay Ram » ... ce que j'ai fait avec une grande Joie. Quand

je le récitais, souvent en voiture, tout seul, j'avais du mal à contenir ma Joie ! Et quand je le faisais dans ma pièce de Méditation à Hérisson, je rentrais directement dans la Béatitude...

Et Ananda inondait mon corps entier, mon être entier !

Lorsqu'à un autre moment, j'ai récité le mantra '*Om Namaha Shivaya*'... Il m'a aidé à me concentrer plus facilement. La Lumière régnait en moi pendant toute la récitation. Et puis, dans une autre étape de mon évolution, le serpent cobra s'est dressé le long de ma colonne vertébrale et a recouvert ma tête... un peu comme dans la scène avec Bouddha...

Et j'ai vu le cobra dans mon 3<sup>ème</sup> œil aussi... Et le Mantra faisait danser mon corps pour la Mère Divine... mon corps se mettait en mouvement très souvent...

Et des visions m'apparaissaient... c'était la Divine Shakti qui s'activait par la Récitation du Mantra...

Néanmoins, je pense qu'on doit trouver notre propre équilibre dans la récitation du Mantra... et rester en contact avec nos proches, rester en lien avec la réalité objective car on peut vite se perdre dans la Méditation avec le Mantra...

Il est nécessaire de garder le contrôle.

De ne pas se couper de la vie autour de nous.

Ce n'est pas mon conseil en tous cas, connaissant très bien le sujet et la pratique ...

J'ai pratiqué des millions des millions et des millions de Mantras...

Le plus important, c'est de rester intériorisé, oui, c'est cela le plus important...

Om Prema Jyothi.

Méditation 2270, le 4/4/2025 à travers Amritananda-Costa

## Prema Sai 141



### Les changements qui se produisent

09/01/2025

Tout le Travail Cosmique initié par la Hiérarchie et par Moi en cette ère consiste à transformer votre Âme car elle doit être transformée, c'est une obligation. Les Énergies de l'Univers, du Cosmos dans lequel vous évoluez sont très élevées. Comme vous faites partie de ce Cosmos, car vous êtes un microcosme dans ce macrocosme, le changement doit se produire !

Les changements se produiront dans tous vos corps humains, physique-éthérique, mental, émotionnel et spirituel. Vous allez vivre beaucoup de « variations énergétiques ». Vous serez considérablement énergisés et parfois peut-être épuisés. Des changements se produiront dans tous les domaines de vos vies. Alors, accompagnez ces changements en travaillant sur vous et sur l'ensemble car n'oubliez pas que vous êtes responsables de tout ce que vous vivez et de la manière dont vous le vivez ! Faites des efforts et devenez actifs pour votre Plus Grand Bien ! Décidez de changer ! Maintenant ! Faites Appel à Moi, Prema Sai ! Créez avec '*Om Sai Shakti Om*' le Terreau de votre Éveil Christique ! Bougez ! Travaillez !

Le Monde est en ébullition et il changera avec ou sans vous ! L'heure du Grand Passage en Cinquième Dimension approche à grands Pas ! Activez-vous ! Laissez l'Amour-Lumière devenir fluide en vous. Aidez les jeunes à s'éduquer avec la Vérité, aidez les personnes âgées à guérir. Participez à des grandes Actions Sociales, aidez à soulager la souffrance ! Nourrissez les pauvres si vous le pouvez, aidez-les à se soigner, à s'alimenter, à se loger. Mettez en œuvre les Grandes Valeurs du Christ-Amour en vous.

Prenez conscience du Changement Planétaire et du Changement de Civilisation qui est occupé à se faire et développez avant toute chose l'Amour-Lumière et le Service

**Altruiste. Accueillez Christ Amour-Lumière de plus en plus en vous à travers les magnétisations de vos chakras par le Processus d'Eveil Christique, accueillez et acceptez votre Nature Divine qui s'ancre dans votre conscience humaine de plus en plus. Om Je suis Prema Saï, le Christ Amour-Lumière Cosmique pour vous et Je vous offre Mes Bénédiction. Om Prema Jyothi.**

**Prema Saï 141, le 9/1/2025 à travers Amritananda-Costa**

**Je vous souhaite un merveilleux mois d'Octobre, une belle Pratique et vous envoie tout mon Amour et ma Gratitude ! Que Dieu vous bénisse tous !**

**Om Prema Jyothi,  
Amritananda-Costa**

**Attention, c'est un nouveau n° de compte ...**

*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***

**Voilà ce que j'ai pu rassembler comme Opportunités de Lumière pour ce mois d'Octobre.**

**Trouvons l'Équilibre et l'Harmonie et vivons l'Unité en nous ! Trouvons notre Verticalité et rayonnons dans notre Horizontalité.**

**Que les Mères Vieilles Énergies d'Octobre vous accompagnent dans votre Eveil Christique. Om Prema Jyothi ! Soyez bénis !**

**Que Dieu vous bénisse !**

**Amritananda-Costa**