

VERLICHTINGSMEDITATIE

Ik vraag nu voorbereid te zijn
op een hoger niveau van bewustzijn.
Ik vraag nu voorbereid te zijn
op de initiatie in het "Hoger Christus Bewustzijn".
Ik vraag nu voorbereid te zijn
om mijn volle Mahatma- energiequotiënt te ontvangen.
Ik vraag nu voorbereid te zijn
om een maximum lichtquotiënt te ontvangen
in elke cel van mijn wezen.
Ik wens me neer te leggen aan de voeten van Boeddha ,
mijn hart te openen
en "al wat is" te ontvangen.
Willig mijn wensen in,
want nu ben ik klaar om de Mahatma- energie
en mijn persoonlijke ascensie te ontvangen.
IK BEN DIE IS-OOOOOOOOMMMMMMMMM

Geliefde Bron, Christus en de Heilige Geest, Geliefde IK BEN Aanwezigheid, mijn
Monade,

I AM THAT I AM, Geliefde Mahatma, de Avatar van Synthese, de Zeven Machtige
Elohim, Melchior, de Galactische Logos, de Ashstar Command, Aartsengelen
Michaël, Jofiël, Samuël, Gabriël, Rafaël, Uriël, Zadkiël, Metatron, Sandalfon, Helios
onze Zonnelogos, Sanat Kumara, Boeddha, onze planetaire Logos, Vywamus,
Maitreya en Kuthumi, de Planetaire Christus, de Manoe, Allah Gobi, de
Mahachohan, Sathya Sai Baba, geliefde Chohans van de Zeven Stralen, El Morya,
Djwhal Kuhl, Serapis Bey, Paul de Venitiaan, Hilarion, Sananda en Germain, Heren
van Karma, Kwan Yin, Isis, Moeder Maria, Babaji, de Grote Goddelijke Directeur,
Enoch, Merlijn, Wotana, De Masters Medical Assistance Program , de Overlighted
Deva van Healing, Pan, Multidimensionale Meesters, Orde van Melchizedek, Lords
en ladies van Shamballa.

IK BEN de Monade,
IK BEN Goddelijk Licht
IK BEN Liefde,
IK BEN Wil
IK BEN de Mahatma
IK BEN het Plan van de Bron.

Ik roep nu een buis van kosmisch licht
om mij in deze gehele meditatie
en mijn dagelijks leven te omringen.
Deze lichtbuis zal me omhullen

met het Licht en de Liefde van God en het Christus Licht.

(Visualiseer nu het volgende: In deze lichtbuis, zie je een smallere buis van Licht, ongeveer zo breed als je hoofd. Deze smallere buis beweegt nu naar boven door je Kruinchakra, door je Ziel, door je IK BEN Aanwezigheid en omhoog door alle 352 trillingsniveaus tot aan de Bron. Deze buis is je Regenboogbrug of Anthakarana. Maak nu contact met de Bron, en breng deze buis terug naar beneden door je zeven chakra's en zend hem naar de kern van de Aarde.)

Laten we nu deze Regenboogbrug activeren vanaf de kern van Moeder Aarde over de gehele lengte tot aan Moeder/Vader Bron, door 7 maal OOOOOOMMMMMMMM te chanten.

Ik vraag nu dat er een lichtpilaar van God,
door mijn Regenboogbrug stroomt.
Deze lichtpilaar van God
is de Mahatma energie.
Ik vul met dit Licht, mijn fysieke lichaam,
etherische lichaam,
emotionele lichaam,
mentale lichaam
en spirituele lichamen.

Ik roep nu de Mahatma-energie aan,
welke een Groepsbewustzijn is
die 352 niveaus tot aan de Bron bevat.
Ik vraag dat deze energie
iedere cel van mijn fysieke lichaam vult.
Laat het nu elk orgaan vullen,
de pijnappelklier,
de hypofyse,
de schildklier,
de thymusklier,
de bijniere
de gonaden en alle andere kristallijne klieren.
Laat deze Mahatma energie
al mijn lichamen vullen
en laat mijn volledig wezen baden in Kosmisch Licht.
Ik affirmeer: Ik BEN de Mahatma.
IK BEN DIE IS - OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM

Geliefde God, en geliefde Mahatma,
ik kies nu om de Mahatma-energie
in mijn gehele Energiematrix te accepteren,
om een volledige en open instraling

van mijn goddelijke zelf toe te laten,
"tot al wat is"-

—NU!

IK BEN DIE IS— OOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu van God en de Godskracht
om een serie gouden lichtballen.
Laat de eerste gouden bal van licht
in mijn eerste chakra binnenkomen.
Ik affirmeer dat mijn basis chakra
volledig open en geactiveerd is.

—NU!

IK BEN DIE IS—OOOOOMMMMMMM.

Laat nu de gouden bal van licht
in mijn 2e chakra binnenkomen.
Ik affirmeer dat mijn 2^e chakra
volledig open en geactiveerd is.

—NU!

IK BEN DIE IS---OOOOOOMMMMM

Laat nu de gouden bal van licht
in mijn 3^e chakra binnenkomen.
Ik affirmeer dat mijn zonnevlecht chakra
volledig open en geactiveerd is.

—NU!

IK BEN DIE IS—OOOOOMMMMMMM.

Laat nu de gouden bal van licht
in mijn 4^e chakra binnenkomen.
Ik affirmeer dat mijn hartchakra
volledig open en geactiveerd is.

—NU!

IK BEN DIE IS—OOOOOMMMMMMM.

Laat nu de gouden bal van licht
in mijn 5e chakra binnenkomen.
Ik affirmeer dat mijn keelchakra
volledig open en geactiveerd is.

—NU!

IK BEN DIE IS—OOOOOMMMMMMM.

Laat nu de gouden bal van licht
in mijn 6^e chakra binnenkomen.
Ik affirmeer dat mijn 3^e oog

volledig open en geactiveerd is.
—NU!
IK BEN DIE IS—OOOOMMMMMMMM.

Laat nu de gouden bal van licht
in mijn 7^e chakra binnenkomen.
Ik affirmeer dat mijn kruinchakra
volledig open en geactiveerd is.
—NU!
IK BEN DIE IS—OOOOMMMMMMMM.

Ik roep nu mijn IK BEN Aanwezigheid aan,
de Mahatma-energie,
Aarstengel Michaël,
de Lords en Ladies van Shamballa,
De Grote Witte Broederschap,
Wotana,
Vywamus,
Djwhal Khul
en de Medische MAP teams
om in elk chakra binnen te komen
en deze perfect uit te balanceren
en de energieën die uit balans zijn
en niet tot mijn hoogste doel leiden
te transformeren,
in overeenstemming met de Goddelijke Blauwdruk.
Ik affirmeer dat ik nu
volledig in harmonie ben
en dat de Mahatma-energie door mij stroomt.
IK BEN DIE IS—OOOOOOOOMMMMMMMMMMMMMMMM.

Ik roep nu de Zilver Violette Vlam van Germain aan,
om mijn hele wezen onder te dompelen.
Laat deze mooie Zilver Violette Vlam
alle onevenwichtige energieën transformeren
in waarneming en zuiverheid van de Bron. (en neem daar even de tijd voor 15sec)

Ik roep nu de Gouden Twaalfde Straal aan
om mijn hele wezen
in Christus Bewustzijn te baden.
Ik affirmeer dat mijn gehele wezen
en alle lichamen
nu gevuld zijn
met deze glorieuze Christus energie
die neerstroomt van de Bron,

via mijn IK BEN Aanwezigheid
en grond het NU!
(baad in dit gouden Licht gedurende een halve minuut)

Ik vraag nu en ik beveel
dat de Godskracht en de Mahatma
binnenkomen in mijn levend licht merkabavoertuig.

(Zie het merkabavoertuig als een kristal met twee puntige uiteinden, 1 boven je hoofd en 1 onder je voeten, dat jou volledig omringt, terwijl een tweede dubbelpuntig kristal horizontaal door je heengaat op het niveau van je hartchakra. Zie jezelf in dit voertuig en laat dit met de klok meedraaien. Zie hoe de Godskracht en de Mahatma binnenstromen in jouw merkabavoertuig.)

Ik affirmeer
dat mijn levend licht merkabavoertuig
nu geactiveerd is met de Mahatma-energie.
IK BEN DIE IS- OOOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Nu ben ik gereed
om het Ascensie-proces te beginnen.
Geliefde God en Mahatma,
en mijn eigen Ik Ben Aanwezigheid,
nu roep ik mijn Ziel aan
opdat zij volledig in mijn bewustzijn
en gehele lichamensysteem indaalt,
als dit niet reeds is gebeurd.
IK BEN DIE IS-OOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu mijn Lichtlichaam
naar beneden te komen
en in mijn bewustzijn
en gehele lichamensysteem binnen te treden.
IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu de Ascensievlam volledig af te dalen
en in mijn bewustzijn
en gehele lichamensysteem binnen te komen
IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM.

Ik vraag nu om een volledige activatie
van mijn Alfa- en Omegachakra's.
Ik affirmeer dat mijn Alfa- en Omegachakra's
nu volledig geactiveerd zijn.
IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM.

Ik vraag nu de Amrita,
de Bhagavad Gita,
alle Veda's,
de Vuurletters en heilige talen,
de goddelijke lichtcodes en heilige geometrieën
en de sleutelcodes van de "Keys of Enoch"
om volledig in mij te worden geactiveerd.
Ik affirmeer dat ik volledig geactiveerd ben.
NU!

IK BEN DIE IS – OOOOOOOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu om een volledige activatie,
van mijn volle potentieel van DNA strengen
in mijn fysiek voertuig.
Ik affirmeer,
dat volledige activatie gerealiseerd is
van mijn volle potentieel van DNA strengen
met de correcte coderingen
in mijn fysiek voertuig.
Mijn DNA is geactiveerd.
NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM.

Ik vraag nu om een volledige activatie
van mijn hypofyse
om alleen levenshormonen te produceren
en te stoppen met doodshormonen aan te maken.
Ik affirmeer dat de hypofyse
enkel levenshormonen produceert.
Ik affirmeer dat ik iedere dag,
jeugdiger en jonger word.
NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM.

Ik activeer nu volledig
mijn Monadisch Goddelijke Blauwdruk,
in mijn bewustzijn,
mijn onderbewustzijn,
mijn superbewustzijn,
mijn bewuste geest
en mijn gehele lichamensysteem.
Ik affirmeer
dat mijn Monadische Blauwdruk
volledig geactiveerd is.

NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMM.

Ik roep nu aan en activeer ten volle
mijn kundalini- energie,
zoals geleid door mijn Monade
en mijn Ik BEN Aanwezigheid.

Ik affirmeer

dat mijn kundalini- energie opstijgt
in overeenstemming met Gods wil.

IK BEN DIE IS— OOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu om een Kosmische Vuurvonk
van Gods absolute aanwezigheid
om mijn volledige wezen
te verlichten en te transformeren
in het Licht van God.

Ik affirmeer:

IK BEN GOD en GODIN.

NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu
een volledige galaxytonale éénlijnigheid
om mijn meridiaanstromen
binnen mijn bewustzijn en al mijn lichamen
op één lijn te brengen
met de gehele melkweg.

IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu en ben bereid te accepteren
mijn fysieke onsterfelijkheid
en de volledige beëindiging
van het ouder worden.

Ik affirmeer dat ik op Aarde kan blijven
in een gezond fysiek lichaam
totdat ik zelf het moment
van mijn Ascensie kies.

IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu en accepteer
een volledige opening en activatie
van mijn Derde Oog
en alle psychische - en channeling- vaardigheden.
Dat ik deze mag gebruiken voor God's doel

en om alle mensen op Aarde te helpen
hun Christus Zelf te verwezenlijken.

Ik affirmeer

dat mijn Derde Oog volledig geactiveerd is
en dat ik channelen kan.

- NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOOO OMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu om de manifestatie
van een volmaakte gezondheid
in mijn fysieke,
emotionele,
mentale,
etherische
spirituele en licht-lichamen.

Ik vraag en beveel dat deze lichamen
de perfecte gezondheid
en de perfectie van de Christus
nu manifesteren.

Ik affirmeer

dat ik de perfectie van Christus ben

—NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOOO OMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu
dat mijn 16e chakra afdaalt,
alle chakra's naar beneden bewegend
in mijn chakra buis,
totdat de 16e chakra verblijft
in mijn 7e chakra.

Ik affirmeer dat mijn 16e chakra
nu mijn kruinchakra is.
volledig geactiveerd.

NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOOO OMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu
dat mijn 15e chakra naar beneden komt,
binnenkomt en verblijft in mijn 6e chakra.

Ik affirmeer dat mijn 15e chakra
nu mijn 3e oog is.
volledig geactiveerd.

NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOOO OMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu
dat mijn 14e chakra naar beneden komt
binnenkomt en verblijft in mijn 5^e chakra.
Ik affirmeer dat mijn 14^e chakra
nu mijn keelchakra is.
volledig geactiveerd.
NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu
dat mijn 13e chakra naar beneden komt,
binnenkomt en verblijft in mijn 4^e chakra.
Ik affirmeer dat mijn 13^e chakra
nu mijn hartchakra is.
volledig geactiveerd.
NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu
dat mijn 12e chakra naar beneden komt,
binnenkomt en verblijft in mijn 3^e chakra.
Ik affirmeer dat mijn 12^e chakra
nu mijn zonnevlechtchakra is.
volledig geactiveerd.
NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu
dat mijn 11e chakra naar beneden komt,
binnenkomt en verblijft in mijn 2^e chakra.
Ik affirmeer dat mijn 11^e chakra
nu mijn 2^e chakra is.
volledig geactiveerd.
NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik vraag nu
dat mijn 10e chakra naar beneden komt,
binnenkomt en verblijft in mijn 1^e chakra.
Ik affirmeer dat mijn 10^e chakra
nu mijn basischakra is.
volledig geactiveerd.
NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik zie nu
dat de rest van mijn chakra's,
negen tot en met één,
op vergelijkbare wijze
door mijn benen naar beneden
in de Aarde afdalen,
IK BEN DIE IS--OOOOOOOOO OMMMMMMMMMMMM

Ik zie nu dat mijn chakrasysteem
oplicht als een kerstboom;
Mijn vernieuwde 1e of basis chakra wordt
een grote bal van PARELWIT LICHT
Mijn 2^e chakra wordt nu
een grote bal van ROSE ORANJE LICHT
Mijn 3^e chakra wordt nu
een grote bal van GOUDEN LICHT
Mijn 4^e chakra wordt nu
een grote bal van licht VIOLET ROSE LICHT
Mijn 5^e chakra wordt nu
een grote bal van DIEP BLAUWVIOLET LICHT
Mijn 6^e chakra wordt nu
een grote bal van GOUDENWIT LICHT
Mijn 7^e chakra wordt nu
een grote bal van VIOLET WIT LICHT
Ik affirmeer
dat mijn volledige chakrabuis nu is verlicht
met de 5^e dimensionale ascensie energieën.
IK BEN DIE IS--OOOOOOOOO OMMMMMMMMMMMM

Ik roep nu aan
met heel mijn hart, ziel en kracht,
de gezamenlijke hulp van mijn elf andere zielextensies
in mijn Verlichtingsproces
-NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOOO OMMMMMMMMMMMM

Ik roep nu aan
de gezamenlijke hulp
van mijn andere 143 zielextensies
van mijn monadegroep
in mijn Verlichtingsproces.
NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOO OMMMMMMMMMMMM

Ik vraag de volledige afdaling

en integratie in mijn wezen
van de regenwolk van alle mogelijke kennis.
IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMMM

Ik roep nu aan
de drievuldigheid van Isis, Osiris en Horus,
alsook al de piramide-energieën
die op de Bron zijn afgestemd.
Dat ze indalen in mijn bewustzijn
en gehele lichamensysteem
en dat ze volledig geactiveerd zijn.
- NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMMM

Ik vraag nu aan de Verlichte Meester Serapis Bey
en zijn Ascensie Tempel
om af te dalen
en ten volle geactiveerd te worden
in mijn bewustzijn en gehele lichamensysteem.
NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMMM

Ik roep nu het Licht aan van duizend zonnen
om in mijn wezen in te dalen
en mijn trillingsfrequentie duizendvoudig te verhogen.
NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMMM

Ik vraag nu om verhoging
van mijn trillingsfrequenties
in al mijn lichamen,
tot de 12^e dimensionale trillingsfrequenties.
Ik affirmeer,
dat dit gerealiseerd is.
NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMMM

Ik roep nu de heilige OOM- klank aan
om af te dalen en te weerklinken
in mijn bewustzijn en totale lichamensysteem.
Ik affirmeer,
dat dit gerealiseerd is.
NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMMM

Ik vraag nu een complete en volledige doop
in de Heilige Geest.

Ik affirmeer,
dat ik dit accepteer.

NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMM

Ik vraag nu,
de perfecte afstemming en voltooiing
van mijn dharma, doel en missie

in dit leven,
in dienst van Gods plan.

Ik affirmeer,
dat dit gerealiseerd is.

NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMM

Ik roep mijn "Christus" hogere zelflichaam aan
om nu neer te dalen,
en te integreren in mijn fysieke lichaam.

Ik affirmeer,
dat dit gerealiseerd is.

NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMM

Ik roep mijn Multidimensionale leraar aan
om door mijn kruinchakra neer te dalen
en zijn of haar verheven bewustzijn en Licht
te mengen met mijn bewustzijn
en volledige lichamensysteem.

Ik affirmeer,
dat ik de hulp van deze Meester accepteer.

NU!

IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMM

Ik roep hierbij de kosmische Godsvlam aan
om nu af te dalen en volledig te integreren
in mijn fysieke lichaam,

mijn Monade,
mijn Ik Ben Aanwezigheid,
mijn totale bewustzijn,
en mij in het Licht te transformeren,
en mij te herinneren
aan de verlichte Meester die ik waarlijk ben.

Ik affirmeer,

Ik ben volledig geïntegreerd.
NU!
IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMM

Ik affirmeer dat ik nu volledig gereed ben.
Ik nodig de Mahatma-energie uit
om door mijn Monade,
mijn IK BEN Aanwezigheid,
door mijn Ziel en gehele lichamensysteem te komen,
zodat ik mezelf
en al diegenen die in contact komen met mij
mag verlichten.
Ik affirmeer verder dat ik deze energie
in de aarde grond
voor het helen van Moeder Aarde.
IK BEN DIE IS--OOOOOOOMMMMMMMM

(In het volgende deel is het de bedoeling dat je je eigen naam noemt)

IK BEN de Verlichte Meester (zeg hier je naam).
IK BEN God die leeft in dit lichaam als (je naam).
De IK BEN Aanwezigheid
is nu mijn ware Zelf.
IK BEN DIE IS --OOOOOOOOOOOMMMMMM

IK BEN de ascensie in het Licht.
IK BEN de Waarheid, de Weg en het Licht.
IK BEN een open deur die niemand sluiten kan.
IK BEN de Goddelijke Perfectie, NU geopenbaard.
IK BEN DIE IS --OOOOOOOOOOOMMMMMMMM

IK BEN de verhoogde trilling
van mijn volle Christus en IK BEN potentieel.
IK BEN de OOM,
zichtbaar gemaakt in de wereld.
IK BEN DIE IS --OOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMM

IK BEN de gerealiseerde manifestatie
van het Eeuwige Zelf
IK BEN de belichaming
van Goddelijke Liefde in actie
Ik leef in alle wezens
en alle wezens leven in mij.
IK BEN DIE IS --OOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMM

IK BEN nu één met het Monadische niveau
van Bewustzijn op Aarde
IK leef nu in mijn Lichtlichaam op Aarde.
IK BEN DIE IS –OOOOOOO OMMMMMMMMMMMM
Ik affirmeer nu mijn capaciteit
om al mijn lichamen in Licht te transformeren
en overal in Gods onbegrensde Universum te reizen.
IK BEN DIE IS –OOOOO OMMMMMMMMMMMM

Ik affirmeer nu ten volle
mijn identiteit als het Eeuwige Zelf,
de Christus,
de Boeddha,
de Atma,
de Monade
en de IK BEN Aanwezigheid op Aarde
in dienstbaarheid aan al wat leeft.
IK BEN DIE IS –OOOOO OMMMMMMMMMMMM

Ik affirmeer dat ik fysiek onsterfelijk ben
en dat ik, indien ik dat wens,
onbegrensd op Aarde kan blijven,
zonder oud te worden.
Ik affirmeer
dat ik eeuwig jong blijf.
IK BEN DIE IS –OOOOO OMMMMMMMMMMMM

Ik zie elke persoon, dier en plant
als de belichaming van het eeuwige Zelf,
of ze nu wel of niet bewust zijn
van hun ware identiteit.
IK BEN DIE IS –OOOOO OMMMMMMMMMMMM

IK BEN nu de perfecte integratie
van monade, ziel en persoonlijkheid op Aarde.
IK BEN het Verlichte Wezen die ik wens te zijn
IK BEN DIE IS –OOOOOOOO OMMMMMMMM

IK BEN nu een geheel verlicht wezen
dat besloten heeft op de Aarde te blijven
in dienstbaarheid aan al wat leeft.
IK BEN DIE IS –OOOOOOOO OMMMMMMMMMMMM

IK BEN NU volledig geïntegreerd
en ik kies ervoor op Aarde te blijven,

om anderen te helpen
hun Christus Zelf te verwezenlijken
en Mahatma te worden.

IK BEN DIE IS –OOOOOOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

Ik Ben die Is. Ik Ben de Mahatma
Ik Ben die Is, Ik Ben de Mahatma
Ik Ben die Is, Ik Ben de Mahatma

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMMMMMM
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMMMMMM
OOOOOOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMMMMMM