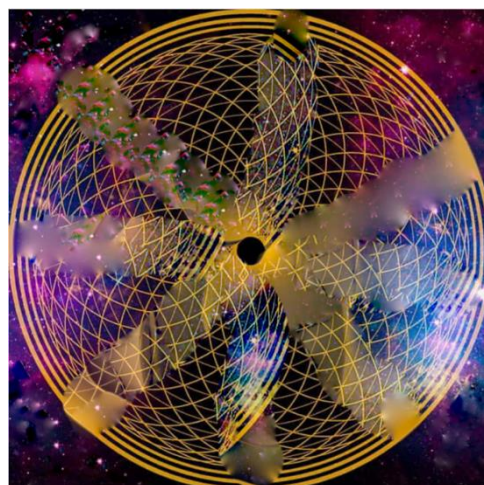


Gaia's Song

Le schéma ci-contre représente l'intention derrière *La Sangha Céleste* sous forme symbolique. Et cela témoigne clairement de la nature multidimensionnelle complexe de cette entreprise.



Au centre du cercle se trouve un point central noir comme la nuit, représentant *le fondement primordial de la conscience* avant qu'il ne prenne forme et expression. Au bord du centre se trouvent deux lignes d'énergie rotatives représentant le mouvement dans la polarité faisant référence au concept *taoïste* du yin et du yang. Ces lignes d'énergie tournantes font également référence à l'union dynamique des énergies masculines et féminines archétypales affirmant la vie, en particulier en tant que progénitrices des expressions supérieures de la nature humaine.

Sortant du point central se trouvent huit bras de champs d'énergie complexes qui font référence à la numérologie du *Hiérophante* (c'est-à-dire le Magicien) qui s'efforce de créer une action positive dans le monde des phénomènes.

Ces huit champs d'énergie uniques ont soit percé, soit sont en train de percer les frontières du *Mandala Cosmique*.

De là, les champs d'énergie sortent et traversent *le multivers*, élevant tous les êtres sensibles, y compris les êtres que nous appelons planètes, étoiles et galaxies.

Présentation :

Sangha est un mot sanscrit qui signifie «assemblée» ou «communauté». C'était le terme utilisé par les disciples du Bouddha. Il est encore utilisé par les bouddhistes, les jâins et les sikhs pour désigner leurs communautés respectives.

Cette Sangha est aussi une assemblée ou une communauté, mais elle n'a aucune connotation religieuse. Elle n'est pas non plus localisée dans le temps et dans l'espace.

Lorsque vous rejoignez la Sangha, quel que soit le moment dans le temps, il y en aura d'autres du monde entier (ainsi que d'autres dimensions) qui se joindront pour envoyer des énergies positives sur Terre.

Lorsque vous pratiquez l'une des méditations sonores dans le but d'envoyer des énergies positives cohérentes dans ce monde (et par réflexe dans le multivers), vous êtes, à toutes fins utiles, un membre de *la Sangha céleste*.

En entrant dans un état cohérent et en envoyant ce champ d'énergie vers la Terre et d'autres êtres sensibles, vous rejoindrez un nombre incalculable d'êtres de lumière faisant de même.

Chaque méditation sonore aura sa propre structure et méthode pour générer de la cohérence et ensuite l'envoyer vers l'extérieur. Le simple fait de se reposer dans ces champs sonores peut générer un état de cohérence mentale/émotionnelle, ce qui créera des avantages positifs pour vous personnellement. Et si vous choisissez d'envoyer ces énergies vitales dans le monde, vous générerez également du mérite spirituel.

Vous n'avez pas besoin d'envoyer les énergies positives que vous ressentez des méditations sonores dans le monde à moins que vous ne le souhaitiez. Vous pouvez simplement vous reposer dans ces sentiments positifs pour vous-même. Mais si vous choisissez d'envoyer ces énergies positives pour la vie dans le monde, alors, à ce moment-là, vous ferez partie de *la Sangha Cosmique*.

Concrètement :

Ici, en ce moment, alors que la Terre est assiégée par la négativité sous tant de formes, la *Sangha Céleste* est créée pour libérer des énergies positives bienveillantes dans ce monde.

Nous lancerons des cailloux dans l'océan de la conscience.

Nous le ferons dans l'espoir que ces énergies heureuses aideront et protégeront la planète Terre ainsi que tous les êtres sensibles dans le but de traverser l'actualité.

Nous serons aidés dans cette quête par une foule de guérisseurs spirituels, de maîtres de la lumière, ainsi que par des saints et des mystiques de nombreuses traditions spirituelles et par des êtres stellaires illuminés qui nous rejoindront dans cette quête... car ils comprennent clairement que toute vie dans le multivers est interconnecté.

En tant qu'êtres humains, nous émettons continuellement des énergies subtiles dans notre environnement. Cela se produit naturellement sans même que nous le sachions à travers les champs électromagnétiques de notre cœur, qui se projettent dans l'espace qui nous entoure et à travers des effets énergétiques subtils générés par notre esprit.

Lorsque vous participerez à cette sangha, vous utiliserez donc votre capacité innée à envoyer consciemment des énergies cohérentes dans le monde, ce qui peut avoir des effets bénéfiques sur d'autres êtres sensibles, y compris Gaïa (c'est-à-dire la Terre).

Méditation sonore, mode d'emploi :

Gaia's Song

Cette plage sonore dure 15:34 minutes

Assayez-vous confortablement ou allongez-vous, fermez les yeux.

Avec un casque stéréo ou des écouteurs, commencez l'écoute.

Restez concentré sur votre respiration sans l'affecter en aucune façon. Ce n'est pas de la concentration mais plutôt une *attention détendue*.

Après quelques instants de prise de conscience de votre respiration, commencez à lâcher prise consciemment et à vous détendre à chaque expiration, en laissant chaque expiration être plus détendue que la précédente. Continuez simplement à respirer naturellement et continuez à vous concentrer sur vos expirations de plus en plus détendues.

Cette combinaison de détente avec les yeux fermés et de détente dans votre respiration naturelle, laissant chaque expiration être plus détendue que la précédente, finira par amener votre cerveau à produire une activité des ondes cérébrales plus lente et à générer une sensation de relaxation générale. Continuez à respirer de cette façon, tout en écoutant la musique, jusqu'à ce que vous vous sentiez décidément plus détendu.

Lorsque vous vous sentez détendu, déplacez votre attention de votre respiration vers le centre de votre chakra du cœur, situé au centre de votre poitrine sous votre sternum et devant votre colonne vertébrale. Imaginez qu'il y a une petite sphère lumineuse (c'est-à-dire une petite boule) de lumière blanche pure au centre de votre chakra du cœur. Certaines personnes peuvent trouver utile d'imaginer leur chakra du cœur comme un lotus ouvert avec la sphère au centre.

Votre attention s'est maintenant déplacée de votre respiration vers la sphère lumineuse de votre cœur. Et vous êtes sur le point de basculer dans l'*univers vibratoire* créé par les codes sonores.

Imaginez que les sons proviennent de cette sphère lumineuse de lumière blanche pure. Même si les sons sont clairement reçus par vos oreilles et sont acheminés via votre cortex auditif, maintenez l'idée qu'en plus de cela, les sons émanent mystérieusement de la sphère de lumière de votre chakra du cœur.

Maintenant, pendant plusieurs minutes (*selon votre préférence*), vous concentrez simplement votre attention détendue sur la sphère lumineuse. Laissez les motifs sonores émaner de la sphère dans votre chakra du cœur. En fonction de la profondeur avec laquelle vous êtes entré dans un état de relaxation du corps et de l'esprit, vous pourriez ressentir les codes sonores faire vibrer votre chakra du cœur et peut-être d'autres zones de votre corps. N'essayez pas de faire en sorte que cela se produise, mais si c'est le cas, détendez-vous simplement.

C'est à ce stade que certaines personnes peuvent commencer à vivre une purification spirituelle ou même une libération émotionnelle de sentiments refoulés. Si cela se produit, c'est une bonne chose. N'essayez pas de faire en sorte que cela se produise, mais si c'est le cas, continuez simplement à vous détendre dans vos expirations et laissez les vibrations des codes sonores se déplacer dans la zone de votre corps qui a été activée. Soyez simplement avec les sentiments et les sensations jusqu'à ce qu'ils se soient calmés d'eux-mêmes.

Lorsque vous sentez que votre chakra du cœur a été chargé d'énergie (c'est-à-dire une sensation de vibration ou une conscience accrue dans votre cœur), vous êtes prêt à entrer dans *la Sangha Céleste* qui s'est formée pour aider la Terre et tous ses innombrables êtres sensibles en

introduisant des énergies qui affirment la vie dans le courant mental de la planète.

Il est impératif d'avoir une énergie mentale/émotionnelle cohérente afin de transmettre ces énergies, car nous ne pouvons pas donner ce que nous n'avons pas.

Créer une cohérence émotionnelle est une forme d'art et il n'y a pas de moyen défini de le faire. Expérimentez et découvrez ce qui vous convient le mieux. Si vous continuez à travailler avec la méditation sonore et entrez à plusieurs reprises dans la *Sangha Céleste*, vous développerez très rapidement les compétences nécessaires pour créer une cohérence émotionnelle.

Il existe deux principaux états émotionnels associés à la cohérence mentale/émotionnelle : l'appréciation et/ou la gratitude. Comment vous y entrez est votre chemin. Trouvez ce qui fonctionne pour vous. Beaucoup de gens peuvent juste se rappeler le sentiment, et cela suffit pour les mettre dans un état de grande cohérence. D'autres ont besoin d'utiliser la fantaisie pour créer le sentiment. Faites ce qui vous convient le mieux.

Certaines personnes n'ont pas eu d'antécédents personnels où elles ont vécu quelque chose comme de l'appréciation ou de la gratitude. Remarquablement, ce n'est pas un problème. L'esprit humain est très créatif et peut générer ces sentiments cohérents lorsqu'on lui donne les bonnes ressources. Si vous sentez que vous ne pouvez pas générer d'appréciation ou de gratitude, voici une ressource qui peut s'avérer utile. Accédez à la partie Hathor Navigator du site Web et faites défiler jusqu'à ce que vous voyiez *Appreciation and Gratitude: A Basic Primer* ou cliquez sur le lien ci-dessous :

<https://tomkenyon.com/appreciation-and-gratitude-a-basic-primer>

En raison du fait que vous devez être dans un état de cohérence mentale/émotionnelle lorsque vous entrez dans la *Sangha Cosmique*, ne continuez pas avant d'avoir développé la capacité d'entrer dans l'appréciation et/ou la gratitude à volonté.

Entrer prématurément dans la Sangha ne serait qu'une perte de temps.

En supposant que vous avez maintenant la capacité de générer de l'appréciation et/ou de la gratitude et que votre cœur se sent chargé d'énergie ou de conscience accrue, vous êtes prêt à entrer dans *la Sangha Cosmique* .

Avec votre conscience toujours sur la sphère lumineuse de lumière blanche dans votre chakra du cœur, imaginez que vous flottez dans l'espace et que la Terre est à une distance confortable de vous.

Maintenant, tout ce que vous avez à faire est de vous détendre dans les émanations de lumière provenant de la sphère et l'appréciation et/ou la gratitude qui coule de votre cœur.

Les énergies subtiles suivent la conscience, donc lorsque vous dirigez votre attention vers la Terre, la lumière de la sphère et vos sentiments d'appréciation ou de gratitude se déplaceront spontanément dans l'espace et envelopperont la Terre.

À un moment donné, vous pourriez ressentir très fortement la force de la lumière et de la cohérence lorsque vous les dirigez vers la Terre. Il peut y avoir de fortes vagues d'émotion et/ou d'énergie. N'essayez pas de faire en sorte que cela se produise. Mais si cela se produit, détendez-vous simplement et *chevauchez le dragon* (l'acte de chevaucher les énergies d'une conscience ascendante).

Si vous êtes psychique ou que vous avez soudainement un moment de conscience psychique pendant la méditation, vous pouvez très bien prendre conscience d'autres êtres travaillant au nom de la Terre dans le cadre de *The Cosmic Sangha* . Ce type d'expérience peut être assez vif et profond. Bien que voir ou prendre conscience soudainement de *la Sangha céleste* en action puisse être assez éblouissant et enchanteur, je vous suggère de considérer ces types d'expériences psychiques comme des phénomènes oniriques et de **vous ramener à la tâche d'envoyer de la lumière et de l'énergie cohérente sur Terre. C'est pourquoi vous avez rejoint la Sangha , et cela devrait être au premier plan dans votre esprit.**

Evitez la tentation de vous laisser séduire par tout phénomène pouvant survenir pendant ou après la méditation. **Votre seul objectif en tant que membre de la Sangha Céleste est d'introduire des énergies lumineuses et cohérentes dans le courant mental de la planète.**

Lorsque vous vous sentez au terme de la méditation, restez dans cet état méditatif aussi longtemps que vous le souhaitez. L'enregistrement audio dure 15:34 minutes, mais si vous sentez avoir terminé avant la fin de la piste, retirez simplement vos écouteurs ou vos écouteurs. Si vous vous sentez attiré par la méditation sonore plus longtemps, appuyez simplement sur le bouton de répétition.

Une fois que vous vous sentez rassasié, c'est une bonne idée de vous reposer quelques minutes avec les yeux toujours fermés pour ressentir ce que ressentent votre corps et votre esprit. Résistez à la tentation de vous précipiter dans les affaires extérieures. Vous êtes peut-être allé assez profondément dans des états modifiés de conscience. Et si vous vous déplacez trop rapidement, vous risquez d'être un peu désorienté au début ou de créer des maux de tête.

Si vous trouvez qu'il est difficile de revenir à une conscience de veille normale après un peu de repos, ouvrez les yeux, posez vos pieds à plat sur le sol et imaginez qu'il y a des charbons chauds dans la plante de vos pieds. Cela vous aidera à vous ancrer. Massez également vos lobes d'oreilles. La plupart des principaux méridiens de votre corps passent par vos lobes d'oreille et les frotter stimule le mouvement du chi à travers ces voies énergétiques.

Cette phase finale d'intégration de votre expérience - par le repos - complète la méditation sonore.

Remarque Importante: Si vous ne savez pas comment créer des émotions cohérentes telles que l'appréciation ou la gratitude, un court article sur le sujet pourrait vous être utile. Entrer dans ces états émotionnels cohérents est une nécessité vitale pour que cette méditation sonore fonctionne comme prévu. Vous pouvez trouver l'article dans la section *Articles du site Web* (www.tomkenyon.com) en faisant défiler la file des titres jusqu'à ce que vous trouviez *Appréciation et gratitude: une introduction de base* ou vous pouvez [cliquer ici](#) . C'est en anglais

Ou participer au Booster l'Extase du Cœur au Quotidien, dates sur le site www.redevenir.ch

Accord d'écoute

La méditation *Gaia's Song* est située dans la section Archive de la Sanga Céleste sur www.tomkenyon.com.

Vous pouvez cliquer sur le lien ci-dessous pour accéder à la page d'accord de la section d'écoute. Une fois que vous avez accepté les conditions d'écoute, (en anglais : « [I agree with the terms and conditions of the Listening Agreement!](#) », vous aurez immédiatement accès à une pléthore de méditations sonores, de conférences et d'interviews, qui peuvent toutes être écoutées et / ou téléchargées pour votre usage personnel.

Lien pour les Archives de la Sangha Céleste : <https://tomkenyon.com/the-celestial-sangha-archives>

Ou alors

[Cliquez ici](#) pour écouter et / ou télécharger *Gaia's Song*

Les casques ou oreillettes sont fortement recommandés plutôt que les haut-parleurs de l'ordinateur, en fait, la plupart des haut-parleurs des ordinateurs sont incapables de rendre les fréquences de ce morceau sonore précis.

Rappel Important

Tous ces enregistrements sont la propriété intellectuelle de Tom Kenyon protégée par le droit d'auteur. Ils sont pour votre usage personnel, à écouter. Cela signifie que Tom Kenyon vous les offre, personne physique, à condition qu'ils ne soient utilisés que pour votre écoute personnelle.

Je vous remercie de votre compréhension et de votre acceptation de l'esprit à travers lequel ces méditations sont proposées.