

Méditation sonore des bénédiction du bonheur

Cette méditation a deux objectifs :

Nous ferons appel aux êtres archétypaux de Chenrezig et de Kuan Yin pour manifester des énergies bienveillantes et de bon augure dans notre monde.



Image crée par Syrille avec l'aimable soutien de MidJourney

Et vous serez également le destinataire de ces énergies hautement cohérentes puisque vous les suscitez en vous-même.

Présentation :

On dit que les bouddhas et les bodhisattvas résident dans un état de conscience bienheureuse, et c'est à partir de cet état de conscience accru que les bouddhas et autres êtres illuminés aident les êtres sensibles à atteindre l'illumination et la conscience bienheureuse pour eux-mêmes.

On dit aussi que les êtres éveillés sont tirés de leurs rêveries lorsque quelqu'un les invoque. De plus, on pense que les mantras peuvent transporter la personne vers des états d'esprit élevés où il est possible d'interagir directement avec des êtres éveillés.

Nous ferons appel aux êtres archétypaux de Chenrezig et de Kuan Yin pour manifester des énergies bienveillantes et de bon augure dans notre monde. Et vous serez également le destinataire de ces énergies hautement cohérentes puisque vous les suscitez en vous-même.

Du point de vue de la philosophie bouddhiste, même si Chenrezig et Kuan Yin sont des êtres illuminés, nous partageons un attribut vital : nous sommes tous connectés à la bonté innée de *la conscience intrinsèque* .

Même si notre bonté et notre conscience innée peuvent parfois nous échapper, comme lorsque nous sommes en proie à des émotions négatives et/ou à des actions destructrices, cela ne nie pas notre propre *conscience intrinsèque* ou la vaste *conscience intrinsèque* du Cosmos.

Cette méditation sonore est centrée autour de deux êtres illuminés et de leurs mantras associés.

Le Bouddha de la Compassion Infinie connu sous le nom de *Cherenzig*, en tibétain ou *Avalokiteshvara* en sanskrit est le premier, et le second est celui du Bodhisattva *Kuan Yin* , ou Karuna, (celui qui entend les souffrances du monde).

Cette méditation est un moyen pour vous d'entrer dans des états de corps et d'esprit très agréables et bienveillants. Ces états du corps et de l'esprit ont des pouvoirs réparateurs et curatifs, et ils surgissent de l'intérieur de vous pendant la méditation.

Ces états d'être mentaux et physiques hautement cohérents sont la plate-forme à partir de laquelle vous enverrez des énergies positives à tous les êtres sensibles sur Terre et à la Terre elle-même.

Il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste pour pratiquer cette méditation. Vous n'avez pas non plus besoin d'être familier

avec la méditation bouddhiste ou les pratiques du Vajrayana. Vous avez tout ce dont vous avez besoin pour bénéficier de cette méditation et transmettre des énergies bienveillantes à la toile de la vie.

Méditation sonore, mode d'emploi :

Cette plage sonore dure 13,23 minutes

***Chant dHeureuses Bénédiction*s**

Tom suggère d'écouter avec un casque stéréo ou des écouteurs pour le plus grand impact acoustique.

Lorsque la bande sonore commence, imaginez qu'il y a une sphère ou une boule de *lumière blanche et claire* au centre de votre poitrine (c'est-à-dire votre chakra du cœur). Imaginez que vous flottez dans cette sphère débordante de lumière blanche et claire.

Pendant que vous vous concentrez sur la sphère de lumière dans votre chakra du cœur, imaginez que vous flottez au-dessus de la Terre à l'intérieur de votre boule de lumière. Rappelez-vous ensuite les sentiments de bonheur et de sérénité paisible. Imaginez que les sons sortent de la boule de lumière et circulent de votre cœur vers la Terre et toutes ses créatures. Il est important de comprendre que ces énergies bienveillantes circulent à travers vous et non pas à partir de vous.

Pendant la méditation, ramenez-vous continuellement aux sentiments de bonheur et d'équanimité paisible afin que le flux d'énergies bienveillantes coule sans interruption. Il s'agit d'une méditation sonore assez longue de 13 :23 minutes.

Si vous choisissez de pratiquer cette méditation régulièrement, vous en bénéficierez non seulement à la Terre, mais également à vous-même.

Les Mantras

Les deux mantras de cette méditation sonore sont...

Om Mani Peme Hum ,

qui est le mantra de Chenrezig et se traduit par *Salut au joyau du lotus* . Le bijou représente la compassion et le lotus est le chakra du cœur.

Om Maha Karuna Hri Kuan Shi Yin

se traduit par Hommage au Grand Karuna, celui qui entend la souffrance du monde.

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 **Chant d'Heureuses Bénédiction**s est située dans la section Écoute 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. Faites simplement défiler la file jusqu'à trouver le titre *Happiness Blessings*

Ou alors

[Cliquez ici](#) pour écouter et / ou télécharger *Bénédiction Heureuses*

(Remarque: lorsque vous cliquez sur le lien, vous accéderez à la page des accords de la section Écoute. Après avoir accepté les conditions, vous aurez immédiatement accès à des méditations sonores, des extraits de conférences, un atelier complet sur la guérison du son ainsi que des entretiens audio et vidéo, tout ce contenu est offert gracieusement pour votre usage personnel uniquement.)

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.