

Soleil Intérieur

L'idée que le Soleil est essentiel à la transformation de notre conscience humaine a été promulguée par les Hathors depuis le tout début de ce 21ème siècle. Ils sont d'avis que ce changement solaire particulier a de vastes implications pour notre avenir, et que ça reste le moment idéal pour travailler avec notre propre soleil intérieur (le plexus solaire). Cette méditation sonore est un allié puissant pour celles et ceux qui souhaitent affiner et élever leur force vitale, tout en explorant l'interface entre le corps/esprit/conscience..

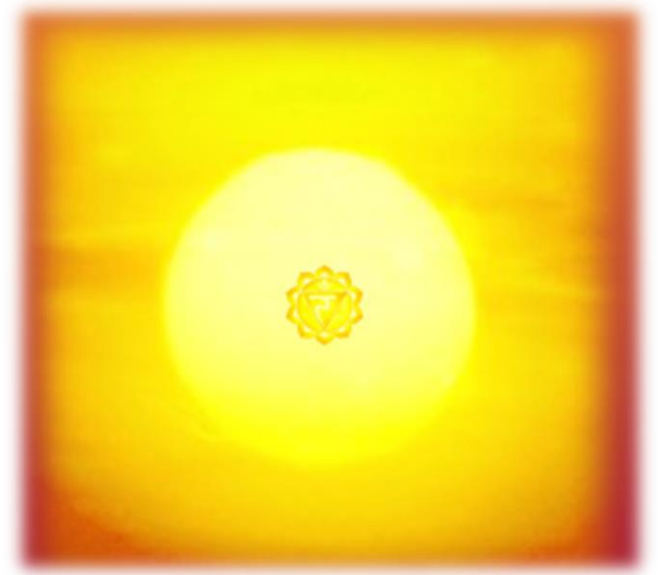


image créée par Syrille avec le soutien sans faille de PowerPoint et Snaait

Présentation

Selon les Hathors, notre force vitale (ou *sekhem*) « naît » dans le plexus solaire (le troisième chakra), et de là, cette force vitale subtile rayonne dans tout le corps tout en descendant simultanément dans les premier et deuxième chakras où elle devient un pouvoir primordial pour l'ascension de la conscience ainsi que de l'énergie « sexuelle ».

Cette méditation sonore dynamise votre plexus solaire et élève en douceur la qualité de votre propre force vitale, qui a une incidence directe sur votre conscience.

Pratique

Écoute active (avec the Inner Sun) durée 4,39 minutes

1. Placez votre centre d'attention dans la région de votre plexus solaire, qui est situé sous votre sternum, derrière votre estomac et à proximité de votre diaphragme. Il s'agit d'un plexus nerveux majeur et également de l'emplacement du troisième chakra.
2. Imaginez une boule de lumière dorée dans cette zone, comme un soleil miniature. Sentez cette boule de feu doré de toutes les manières qui vous semblent naturelles. Il n'est pas nécessaire de «voir» quoi que ce soit.
3. Lorsque vous concentrez votre attention sur cette boule de lumière, entrez dans un état émotionnel cohérent tel que l'appréciation ou la gratitude. Lorsque vous joignez votre attention concentrée sur la boule de lumière dorée avec des sentiments d'appréciation ou de gratitude, vous amplifiez considérablement l'efficacité de cette méditation.
4. Commencez à écouter la pièce sonore d'une durée de 4 h 40. Lorsque votre esprit s'éloigne de la boule de lumière ou des sentiments d'appréciation / de gratitude, ramenez votre concentration sur votre soleil intérieur et les émotions cohérentes avec lesquelles vous avez choisi de travailler.
5. Laissez les modèles sonores «masser» acoustiquement votre soleil intérieur, la boule de lumière dorée qui se trouve dans votre plexus solaire. En permettant que cela se produise, vous remarquerez peut-être tous les types de phénomènes, y compris des flux intenses de lumière dorée dans tout votre corps et un morphing de la balle en différentes formes et tailles. Votre soleil intérieur peut également se développer et engloutir votre corps tout entier. Lorsque cela se produit, chaque cellule de votre corps sera baignée dans la

lumière dorée de votre soleil intérieur, qui a des propriétés curatives et transformatrices uniques.

6. Lorsque vous avez terminé la méditation, prenez quelques instants pour être avec vous-même avant de vous lancer dans les activités extérieures. Si vous avez eu une expérience particulièrement puissante avec la méditation, ce serait une bonne idée de laisser un peu de temps pour se reposer. Ce serait particulièrement le cas si votre Soleil Intérieur, la boule de lumière dorée, se dilatait pour engloutir tout votre corps.

Accueil passif (avec Solace) durée 18,59 minutes

Cet enregistrement est idéal pour vous laisser inviter à entrer dans l'élément aquatique, si l'un de vos sens vous le propose. Qu'il s'agisse d'un retour aux sources (style rebirth), d'une visite d'un continent oublié (vos origines), d'une purification ou d'un apaisement.

Ne forcez cependant pas l'expérience en la créant de toute pièce, laissez au contraire vos sens et votre intuition venir vous proposer une aventure hors de votre contexte cartésien. Juste en accueillant – en observant – vos sensations, émotions, visions et pensées

Lorsque vous avez terminé la méditation, prenez quelques instants pour être avec vous-même avant de vous lancer dans les activités extérieures. Si vous avez eu une expérience particulièrement puissante, n'oubliez pas de bien vous hydrater.

De même, n'écoutez jamais ces enregistrements dans des situations nécessitant de la vigilance telles que l'utilisation de machines ou la conduite d'un véhicule.

Si vous cherchez à utiliser les sonorités offertes par Tom pour votre usage personnel, Solace peut être remplacé par l'Illumination de KuanYin (*c'est bien aussi* 😊)

Cliquez ici pour écouter et / ou télécharger **the-Inner-Sun**

Veuillez noter que cette méditation sonore ne peut pas être publiée sur d'autres sites. Si le lien ne fonctionne pas, allez simplement dans l'onglet Hathors de la page d'accueil de www.tomkenyon.com et faites défiler jusqu'au message intitulé The InnerSun, ou directement en [cliquant ici](#)

Cliquez ici pour écouter et / ou télécharger **kuan-yins-enlightenment-sound-meditation**.

(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.)

Vous serez alors conduit à la page "Listening Agreement". Après avoir accepté les conditions d'usage : « [*I agree with the terms and conditions of the Listening Agreement!*](#) », vous aurez un accès total à tous les fichiers audios de la section "Listening", ceci uniquement pour votre usage personnel.

Note: quand vous cliquez sur le lien ci-dessus, vous êtes dirigé vers le site d'enregistrements audio, que vous êtes libre d'utiliser pour votre usage personnel.

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.

Accord d'écoute

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.