**Une méditation sonore de guérison du chakra du cœur Hathor**

Le but de cette méditation est d'intégrer des aspects de vous-même que vous avez évités ou reniés. En psychologie, ce type de déplacement émotionnel est appelé *l'ombre* , et le matériel d'ombre non possédé peut contaminer notre vie intérieure ainsi que nos actions extérieures dans le monde.

Les Hathors sont catégoriques sur le fait que nous devons transformer notre propre matériau d'ombre, à la fois individuellement et collectivement, à mesure que nous progressons dans la conscience. Ils soutiennent également que notre ombre collective se manifeste à un rythme alarmant et d'une manière qui menace non seulement la survie humaine, mais également la survie d'autres formes de vie sur cette planète.

Malgré la position précaire à laquelle l'humanité est actuellement confrontée, les Hathors croient que le cœur humain (c'est-à-dire le chakra du cœur) a une capacité innée à guérir et à transformer nos vies émotionnelles individuelles, quelle que soit la difficulté de notre histoire passée et de nos traumatismes émotionnels. été. Non seulement cela, mais ils sont d'avis que la guérison de nos vies émotionnelles a également un effet subtil mais profond sur le cœur collectif (c'est-à-dire notre ton émotionnel collectif), ce qui peut affecter et affecte notre destin collectif.

**Suggestions d'écoute**

1) Une façon d'écouter cette méditation sonore est de simplement concentrer votre attention sur la zone de votre chakra du cœur, qui est situé au centre de votre poitrine derrière le sternum. Gardez simplement votre concentration mentale dans ce domaine et écoutez les sons. Lorsque votre esprit vagabonde, ramenez-le à votre chakra du cœur et aux schémas sonores.

2) Une autre façon d'écouter cette méditation sonore est d'imaginer qu'une petite version de vous se trouve à l'intérieur de votre chakra du cœur. Ce changement d'identité va créer un effet plus puissant pour certaines personnes. Selon ce à quoi vous avez affaire, vous pourriez trouver votre image de soi à l'intérieur du chakra du cœur debout, assis ou allongé. Dans certains cas, lorsque vous vous sentez très vulnérable, vous pouvez vous retrouver recroquevillé en position fœtale dans votre chakra du cœur. Gardez simplement le focus de votre attention sur ce sens de vous qui se trouve à l'intérieur de votre chakra du cœur, sous quelque forme que cela puisse prendre. Ne soyez pas surpris si la forme à l'intérieur de votre cœur change au fur et à mesure que vous vous déplacez à travers différents types de matériel émotionnel.

3) Certaines personnes trouveront plus puissant de respirer dans leur chakra du cœur en écoutant les sons. Si vous travaillez avec cette méthode, soupirez dans vos expirations et laissez les soupirs sortir de votre chakra du cœur. En d'autres termes, faites un soupir audible à chaque expiration.

Une forme plus avancée de cette méthode consiste à vous permettre de ressentir le mouvement d'énergie qui émane de votre chakra du cœur lorsque vous soupirez à chaque expiration et de suivre ce mouvement d'énergie avec votre conscience alors que l'énergie de votre chakra du cœur circule tout au long de votre vie. corps.

Ma suggestion personnelle est d'essayer les trois méthodes et de choisir celle qui vous convient le mieux. Vous pourriez également trouver utile d'avoir un cahier pour noter vos impressions, vos sentiments, vos images et vos idées juste après avoir terminé une séance d'écoute. En effet, l'état de conscience généré par cette pièce sonore peut générer une sorte de *rêve éveillé* , et comme les rêves, ils peuvent parfois donner des idées importantes, mais aussi comme les rêves, ils sont de nature éphémère et facilement oubliés.

Je considère cette méditation sonore comme une sorte d'outil archéologique. Vous pouvez l'utiliser pour découvrir des passages cachés dans votre cœur et récupérer des trésors de conscience qui ont été obscurcis à votre vue. Et vous pouvez, tout aussi important, mettre à la lumière de votre conscience des aspects de vous-même qui ont été cachés par les ténèbres de l'inconscience.

Vous entreprenez cette tâche pour vous-même. Mais les avantages de vous libérer de l'emprisonnement émotionnel et de la contrainte peuvent, et bénéficieront, à vos semblables et à toute la vie également.

Notez qu'il s'agit d'un enregistrement en direct d'un événement d'Istanbul qui a eu lieu le 13 avril 2013, et il y a des bruits de salle qui ont été captés par le microphone.

**Veuillez noter qu'il est préférable d'écouter ce fichier audio avec un casque ou des écouteurs, car la plupart des systèmes de haut-parleurs d'ordinateur déforment les sons de cet enregistrement.**