

Développement personnel, conscience et réalité quantique

Méditez sur la lumière consciente

Entre méditation et thérapie quantique, la voie de la lumière consciente nous installe dans le monde de pensée créatrice. Un territoire du développement personnel prometteur pour les adeptes des arts internes, les sportifs ou les cadres sous pression...

Par M^e Song Arun, expert en arts martiaux vietnamiens, bâton et méditation. Il dirige périodiquement des stages en Floride qui réunissent près d'un millier de participants en plein air...

La lumière est l'une des forces les plus puissantes de l'univers. Nous pouvons l'imaginer comme une présence vivante, locale ou globale, ou les deux simultanément. Elle répond à l'idée que nous avons d'elle. La lumière est présente dans tous les univers connus. Elle peut augmenter nos vibrations, amplifier la force de nos pensées positives et ouvrir notre cœur...

Appeler la lumière

Oui, nous pouvons appeler la lumière et communiquer avec elle pour soigner notre corps, pour nous apporter de l'harmonie, de la sérénité et pour notre bien-être au quotidien. Contre toute attente, les particules de lumière enregistrent les informations que nous émettons, elles rayonnent dans toutes nos cellules, dans tous les atomes et toutes les particules de notre corps.

« Selon les lois de l'univers, ce sur quoi nous focalisons notre pensée et notre intention se manifestera dans notre vie. L'intention vient du cœur et est extrêmement puissante lorsqu'elle est en alignement avec le Moi supérieur ! »

Révolution quantique

La physique quantique nous apporte une nouvelle vision du monde. La théorie de la physique quantique a permis d'expliquer un grand nombre de phénomènes mettant en jeu ondes et corpuscules. À l'échelle de l'infiniment petit, il n'est plus possible de décrire la réalité selon les lois de la physique « classique », c'est-à-dire de façon déterministe.

Ici et ailleurs

De nouvelles notions interviennent telles que la non-localité, la superposition d'états, le principe d'incertitude. Les particules observées peuvent apparaître à un endroit et disparaître pour réapparaître ailleurs sans que l'on sache où elles étaient entretemps. Une même particule peut être à deux endroits en même temps, ou sous deux formes différentes simultanément.

Pensée agissante

Deux particules très éloignées peuvent communiquer de l'information à distance, sans que la notion de temps intervienne ! De plus, dès que l'on observe les choses au niveau quantique, on les modifie du simple fait de les observer ! C'est-à-dire que c'est la conscience, l'intention de l'observateur, qui va en partie déterminer le résultat de l'observation.

Télépathie et correspondances

Le corps s'organise en cellules, elles-mêmes composées de molécules qui sont des assemblages d'atomes. A cette échelle, la physique quantique est donc reine. Conformément aux lois quantiques, il y a dans notre corps des particules qui échangent de l'information à distance avec le monde extérieur.



Exercice pratique

Cultivez les 3 trésors

Ouvrez votre cœur dans une intention d'amour et de gratitude ; vous ne tarderez pas à ressentir une modification de votre potentiel, peut-être après une

phase de doute sur vos intentions ou l'utilité de cet exercice. Ne baissez pas les bras ; gardez confiance dans votre capacité à transformer le réel :

- 1) Soyez reconnaissant et appréciez tout ce que vous avez reçu dans votre vie (passée).
- 2) Soyez reconnaissant et appréciez tout ce que vous recevez dans votre vie (actuelle).
- 3) Soyez reconnaissant et appréciez tout ce que vous voulez dans votre vie, comme si vous l'aviez reçu (à venir).

« L'indice d'un esprit qui s'éveille, c'est l'aptitude à focaliser consciemment son attention et de choisir ce que l'on veut sur le plan énergétique... »

Pour aller + loin

La réalisation de cet article est inspirée par plusieurs auteurs : **Sonaya Roman**, Choisir la joie. **Nicolas Souchal**, Thérapeute et Consultant en Bio-Résonance et Thérapie Quantique. **Barbara Marciniak**, Channel, Auteur et conférencière. **Emmanuel Ransford**, La nouvelle Physique de l'esprit. **4 DVD Qi Gong de l'auteur : www.taiji-song-arun.com**

de notre être. Et ce sont de ces échanges d'informations subtiles que naît notre réalité à grande échelle : on parle alors de conscience collective...

Maîtrisez vos pensées

Imaginons que sous l'impulsion d'une intention particulière – dans laquelle vous auriez mis suffisamment d'énergie – un grand nombre de particules de votre corps soient mobilisées ; le fonctionnement et donc la physiologie de votre organisme pourraient en être transformés. D'où l'importance de gérer les pensées qui nous habitent...

Agissez sur votre réalité

On perçoit alors qu'il est théoriquement possible de communiquer de l'information à distance et de transformer, dans une certaine mesure, l'état de notre corps. Ce qu'on nomme « intention » est le fait de diriger consciemment un courant d'énergie ou d'indiquer un résultat souhaité. Ce sont les filaments d'énergie, composés de particules conscientes de lumière, qui répondent à nos intentions. ☺

En particulier, nous communiquons avec les personnes que nous connaissons ou avec lesquelles nous avons été en relation. Ce qui explique la télépathie, ou les fameuses coïncidences qui se produisent parfois lorsque, par exemple, deux personnes apparemment séparées se remettent en contact au même moment, après des années de séparation. Elles se synchronisent, se mettent sur la « même longueur d'onde », c'est la coïncidence ! La physique quantique appliquée à l'être humain nous fait comprendre par ailleurs que notre conscience, nos pensées, nos intentions, mais aussi nos sentiments ou nos croyances influencent notre fonctionnement au plus profond

Faites l'expérience du corps lumineux

« Sentez la lumière s'écouler dans votre corps et le rajeunir... »
Emettre une intention c'est, par exemple, inspirer la sérénité, l'harmonie et la confiance. Sentir la lumière s'écouler dans votre corps avec les sentiments de votre intention. Elle nous pénètre, nous purifie, nous guérit, nous bénit, nous transmet le germe de l'intention souhaitée.

Imaginez que votre corps et votre champ d'énergie deviennent de plus en plus lumineux. Sentez la lumière s'écouler dans votre corps et le rajeunir au niveau cellulaire. Elle va accroître votre énergie disponible. Cette lumière blanche représente la bénédiction du corps, de la parole et de l'esprit...

Gérer les pensées qui nous habitent, c'est également pratiquer la gratitude. Avec un effort d'appréciation et de la gratitude, nous pouvons communiquer, percevoir la lumière et vivre l'expérience souhaitée dans un état dépourvu de pensées. On parle plutôt de vigilance, de présence, d'un état par lequel nous sommes reliés avec « la chose appréciée ».

C'est une clé magique, un sentiment à l'état pur et qu'il est impossible d'éprouver sous l'emprise d'émotions négatives comme la peur ou la colère. La gratitude est liée à la reconnaissance, la compassion, la joie, l'espérance. Elle nous conduit à apprécier ce que nous avons, plutôt qu'à déplorer ce qui nous manque. Les personnes qui développent consciemment leur sentiment de gratitude sont moins frustrées et plutôt plus ouvertes et plus optimistes.

« La gratitude, grand multiplicateur de sérénité et d'harmonie... »



Le secret est à portée de main : quand nous apprécions quelque chose, nous rentrons en contact directement avec cette chose et notre mental se met dans un état de repos, car l'appréciation est un état d'être, un état sans jugement, sans interprétation, ni besoin de compréhension intellectuelle. C'est un état d'absence de logique.

Si nous nous sentons enthousiaste, notre fréquence va attirer des gens, des situations, et des événements enthousiastes. Notre corps va recevoir cette vibration positive et la force de nos cellules va se renforcer et se multiplier. À l'inverse, lorsque nous développons des pensées et des sentiments négatifs, la force de nos cellules diminue.

En conclusion, retenir que l'appréciation et la reconnaissance sont les grands « multiplicateurs de sérénité et d'harmonie ». Apprenons à apprécier avec gratitude tout ce que nous vivons dans notre vie de tous les jours. Développons notre sentiment de bonheur en mettant en pratique toutes les facettes de la vertu. L'appréciation et la gratitude nous unissent avec la force de l'amour, car l'amour est la source de tous les bons sentiments...