



LES PENSEES et L' ATTENTION

Qu'est-ce qu'une pensée ? C'est de l'énergie.
Et une attention ? De l'énergie...

Nous vivons en permanence avec un flux de pensées, plus ou moins présent, plus ou moins prenant.

Les méditants l'observent passer sans s'y attacher tandis que la majorité s'accapare ce flux continu.
Nous nous accaparons ces pensées en nous y identifiant.
Elles deviennent « nos » pensées !

La différence vient du degré d'attention apportée à ces pensées. Plus on s'identifie et on s'attache à ses/ces pensées, plus l'attention est importante, plus l'énergie focalisée sur ses/ces pensées augmente.

C'est le « petit vélo » qui ne s'arrête jamais, le hamster qui court sans fin dans sa roue, énergivore, fatiguant pour la personne et le corps physique. Les personnes embarquées par leur mental se reconnaîtront.

Autre aspect de la pensée et de l'attention. Si vous portez votre attention sur une personne que vous voyez dans la rue, celle-ci ressentira probablement une « présence », la sensation d'être observée, tout simplement parce que votre attention charge en énergie l'objet de votre pensée, cette personne.

On peut le voir comme une focalisation, un faisceau d'énergie.

Il en est de même à « distance », que ce soit sur un lieu ou n'importe quel objet manifesté qui vous vienne à l'esprit.

De plus, la pensée vibre selon sa « tonalité ».

Par exemple, si vous avez une pensée haineuse ou amoureuse pour une personne, cette personne aura un ressenti correspondant.

Plus subtilement, ce ressenti, cette sensation sera perçu plus ou moins consciemment, comme extérieur, ou identifié comme personnel, intérieur. Cas des personnes hypersensibles ayant des difficultés à faire le distinguo.

Autre facette de la pensée et de l'attention / l'intention.

Des études menées en Israël ont suivi sur plusieurs années un groupe d'un millier de méditants auxquels était donné un thème d'attention/d'intention comme la paix dans le conflit avec le Liban voisin.

Il est ressorti de cette étude que le calendrier de méditation des participants était corrélé avec un peu d'avance avec l'évolution des pertes humaines de ce conflit. C'est à dire que le nombre de décès baissait dans les périodes suivant les phases de méditation !

D'autres études similaires dans d'autres pays arrivent au même constat.

Cela peut sembler « incroyable » (hors de nos schémas de croyances qui limitent notre réalité) de par nos conditionnements culturels, pourtant les sciences quantiques sur le champs unifié démontrent maintenant cette réalité.

Ceci révèle ou rappelle à l'homme moderne cartésien une dimension de l'esprit sans limite, au-delà de son corps physique.

Ceci illustre aussi que « l'individu » humain ne vit pas seul et séparé. Il fait partie de son environnement, il est en interaction complète avec l'univers.

D'ailleurs si vous avez un doute, vous pouvez vous amuser à fermer les yeux et essayer de voir si vous percevez les limites précises de votre corps physique, ou si vous ne ressentez aucune limite, qu'infinité ?

Plus d'introspection sur <https://etre-epanouir.blog4ever.com/le-mur-des-pensees>