Première Partie : Généralités
© Copyright 2 juillet 1994.

Qu'est-ce que la Dimension Astrale ?

L'Astral est la dimension la plus proche du monde physique. Il recouvre et pénètre le monde comme un gigantesque filet d'esprit, attrapant et retenant toute pensée. Son contenu est créé par la conscience collective de l'esprit mondial. Il contient toutes les pensées, souvenirs, fantasmes et rêves de toute chose vivante dans le monde. À l'intérieur, les lois de l'attraction mutuelle, ou l'attirance des semblables, amènent cet océan de matière d'esprit à se stratifier et à s'organiser en couches ou zones. Ces zones de pensée sont plus communément appelées plans astraux, mondes astraux, sous-plans astraux ou domaines astraux.

La dimension astrale se compose de matière astrale et est pertinemment décrite comme de la matière mentale. Elle est extrêmement sensible à la pensée et peut être modelée sous n'importe quelle apparence ou forme. Ces créations peuvent être parfaites au point d'être impossibles à distinguer de la réalité.

La meilleure façon d'expliquer cela, la matière mentale, est de faire une comparaison entre la matière astrale et un film photographique à grande vitesse. Lorsque la pellicule est exposée à la lumière, concentrée par la lentille de l'appareil, une image parfaite de la réalité est instantanément imprimée sur le film par la réaction chimique du film à la lumière. Lorsque la matière astrale est exposée à de la pensée, concentrée par la lentille de l'esprit, une image parfaite de la réalité est instantanément créée à partir de la matière d'esprit par la réaction de la matière astrale à la pensée.

La complexité et durabilité de toute création dans la dimension astrale dépend grandement de la force de l'esprit qui produit la création.

Les Rêves

C'est ainsi que le subconscient crée les rêves : en s'accordant sur la dimension astrale durant le sommeil, il peut créer n'importe quel scénario souhaité. C'est la façon dont le subconscient résout les problèmes et communique avec le conscient. Il crée une série de scénarios à partir de "formes pensées" complexes qu'il projette dans la matière mentale de la dimension astrale, où elles deviennent solides. L'esprit conscient expérimente alors ces scénarios lors du rêve. D'une certaine façon c'est comme un projecteur de cinéma (le subconscient) projetant son film sur un écran (la dimension astrale).

Les Formes Pensée

Tout nouvel objet dans le monde réel est assimilé dans la dimension astrale au bout d'un certain temps. Une représentation forme-pensée de celui-ci commence par croître dans la partie inférieure de l'astral, proche de la dimension physique, et devient de plus en plus permanente au fil du temps. Comme pour toutes les formes pensée, plus on y prête attention, plus elle croît rapidement.

Plus on s'élève dans l'astral, ou plus on s'éloigne du physique, moins on trouve de formes pensée du monde physique, telles qu'on le connaît. Les éléments physiques doivent y demeurer très longtemps avant de prendre forme et être rencontrés dans l'astral supérieur.

Avez-vous jamais essayé de vous déplacer à l'intérieur d'une étrange maison dans l'obscurité? Vous vous heurtez à tout, n'est-ce pas ? Cependant, à mesure que vous vous familiarisez avec elle, une image mentale de votre environnement se forme dans votre esprit et vous pouvez trouver votre chemin plus facilement. Plus vous restez longtemps dans cette maison, plus l'image mentale devient forte. C'est de cette même façon que les choses sont assimilées et croissent, en tant que formes pensée, dans les autres dimensions.

La création de formes pensée dans l'astral fonctionne aussi à l'envers. Si un objet physique existe depuis longtemps, il aura généré une impression durable de forme pensée dans l'astral. Une fois cet objet détruit ou déplacé, sa forme pensée perdure. Vous pourriez par exemple, dans l'astral, trouver dans votre maison des meubles que vous ne possédez pas, mélangés aux vôtres. Ceci est dû aux formes pensée en déliquescence de vieux objets, appartenant aux anciens locataires etc., mais toujours présentes des années après que les originaux aient disparus.

Les anciennes formes pensée ne suivent pas leurs contreparties physiques lorsqu'elles sont déplacées. De nouvelles commencent à croître dans l'astral où que ce soit alors que les anciennes se dégradent progressivement. Plus une chose reste longtemps en une même place, plus la forme pensée deviendra solide à cet endroit. Ceci s'applique également aux bâtiments, structures et caractéristiques géologiques. Vous pourriez vous projeter dans un parc et y trouver une maison, un pont, un ruisseau, une colline, etc., dont vous savez pertinemment qu'ils ne sont plus là. Ils peuvent avoir existé dans des temps reculés. Plus vous allez haut dans l'astral, plus les formes pensée sont anciennes, ou plus vous semblez être remonté loin dans le temps géologique.

Le taux de croissance d'une forme pensée dépend largement de la somme d'attention qui lui est porté. Par exemple, un tableau célèbre, adoré, que des millions de personnes ont vu et auquel elles ont pensé profondément, aura une forme pensée beaucoup plus forte qu'une peinture banale accrochée dans la chambre de quelqu'un et seulement vue par un petit nombre. Le nombre de formes pensée que l'on trouve dans l'astral dépend aussi de la proximité avec la dimension physique. Si vous en êtes très proches, comme lors d'une projection en temps réel ou une Expérience Hors du Corps (EHC), très peu, voire aucune forme pensée ne sera trouvée. Lors d'une EHC en temps réel vous n'êtes pas tout à fait dans la dimension astrale mais vous existez sous forme astrale dans la zone tampon située entre les dimensions astrale et physique.

La Vision Astrale

Dans le corps physique nous avons un champ de vision de 220 degrés: nous pouvons seulement voir en face de nous, mais pas derrière, au-dessus et en dessous en même temps. Dans le corps astral nous avons un champ de vision de PLUS de 360 degrés et pouvons voir de tous les côtés à la fois. C'est une vision sphérique. Au cours d'une projection, l'habitude nous pousse à focaliser notre attention dans une seule direction, là où nous supposons que se trouve la partie avant de notre vision. La vision arrière, au-dessus, en dessous, à droite et gauche est toujours là, et perçue dans le même temps, mais elle ne peut être assimilée par le cerveau, en une seule fois. Cela va à l'encontre de la longue habitude qu'a le cerveau de la vision frontale. La vision sphérique est un peu comme si vous étiez un oeil géant à multiples facettes pouvant voir dans toutes les directions, en haut, en bas, à gauche, à droite, devant, derrière, mais toutes à la fois !

Dans le corps astral, vous n'avez pas d'organes physiques comme les yeux. Vous êtes un point de conscience non-physique flottant dans l'espace. Vous n'êtes pas non plus affecté par la gravitation ou toute autre loi physique. Dans cet état, il n'y a plus de haut, de bas, de devant, de derrière, de droite ou de gauche. C'est seulement l'habitude de la vie courante qui cherche à imposer cette perspective visuelle durant la projection.

Il est important de comprendre la vision sphérique si vous tenez à opérer efficacement dans l'astral. Particulièrement lorsque vous vous projetez, en temps réel, à proximité de la dimension physique. La vision sphérique vous laissera souvent croire que vous êtes dans une dimension d'image miroir, ou dans une copie inversée de la réalité. Ceci signifie que votre maison par exemple apparaîtra inversée, l'arrière à l'avant. Ceci est dû à la perte de votre point de vue naturel durant la projection.

À un certain moment de la projection, vous avez été désorienté et avez adopté un point de vue différent de la normale, c'est-à-dire que vous avez pivoté ou inversé le haut et le bas sans y penser. Ceci inverse votre point de vue naturel droite-gauche ou haut et bas. Ceci pousse le subconscient à inverser la structure de l'endroit où vous êtes afin que l'esprit conscient puisse fonctionner correctement.

Étant donné que vous n'avez pas de corps physique dans l'astral, vous n'avez pas besoin de tourner ou même de bouger pour regarder derrière vous. Il vous suffit de déplacer votre point de vue vers l'arrière. Cette manière de faire, en restant immobile, cause l'effet miroir, ce qui équivaut à regarder dans une glace pour voir derrière.

Le schéma ci-dessous illustre l'inversion du point de vue, sans demi-tour. Notez que la droite et la gauche ne changent pas.

```
        Droite    |   Droite
            |
  (A)   <<<<<<<<<--------|-------->>>>>>>>>>   (B)
            |
        Gauche    |   Gauche
```

Ainsi, si le point de vue (A) devient (B) sans tourner, alors droite et gauche ne sont pas inversés. Ceci pousse le subconscient à utiliser son pouvoir créatif pour corriger la vue en l'inversant totalement ou partiellement. Ceci est plus facile pour le conscient et cause moins de problèmes que s'il avait dû essayer et accepter une inversion de la droite et de la gauche.

Un effet similaire est obtenu en vous allongeant et en regardant au-dessus de votre tête, ou en vous tenant sur la tête en essayant de saisir les côtés gauche ou droit des choses que vous voyez. Ceci engendre une confusion dans votre sens de la droite et de la gauche, c'est-à-dire que vous devez calculer consciemment où sont la droite et la gauche depuis votre position inversée. Cette légère confusion est suffisante pour pousser le subconscient à créer quelque chose de plus simple à accepter.

Votre cerveau est incapable d'assimiler cette inversion et vous donne alors une nouvelle perspective selon ce qui lui semble être à droite et à gauche à ce moment précis. Une fois que vous avez consciemment pris en compte cette anomalie, il est trop tard pour l'inverser. Le cerveau ne peut accepter un changement conscient de la droite et de la gauche.

Si toutefois vous avez compris la vision sphérique et que vous vous retrouvez inversé lors d'une projection, ce n'est plus un problème. Vous pouvez le prendre en compte et fonctionner normalement, plutôt que de penser perdre votre temps dans une étrange dimension miroir. Ainsi, si vous aviez des projets dans l'astral, vous le pouvez toujours. Vous n'avez qu'à repérer les coordonnées droite et gauche des immeubles ou des constructions autour de vous, et ignorer complètement votre propre sens de la droite et de la gauche.

Tout ce que vous voyez dans la dimension astrale est directement perçu par l'esprit conscient. Il est aisé pour le subconscient de modifier ou d'inverser, totalement ou partiellement, votre perception consciente de la réalité pendant une projection.

Note: Cette inversion de point de vue peut se produire à plusieurs reprises au cours de n'importe quelle projection en temps réel.

Le Pouvoir de Visualisation Créatrice

Le subconscient a des pouvoirs de visualisation LARGEMENT plus grands que le conscient. Cela revient à comparer un super ordinateur à une calculette d'enfant. Dans la dimension astrale, au cours de n'importe quelle projection consciente ou rêve lucide, alors que l'esprit conscient est en éveil, la différence peut entraîner une grande confusion. Le subconscient bouillonne sous la surface lors de toute projection. Tout ce pouvoir créatif ne demande qu'à surgir, pour créer, et opérera ainsi à la première occasion qui se présente. Cette différence de pouvoir créatif, conjuguée à l'habitude permanente d'une vision frontale normale, est responsable de l'"Effet Alice au Pays des Merveilles". Permettez-moi d'expliquer...

Considérez tout ceci :

1. L'incroyable pouvoir créatif du subconscient,
2. Les faibles pouvoirs créatifs du conscient,
3. La sensibilité de la matière astrale,
4. La vision périphérique,
5. L'inversion des notions de gauche et droite,

Et vous obtenez la recette pour une confusion totale.

L'Effet "Alice au pays des merveilles"

Vous projetez votre corps astral et regardez autour de la pièce. Tout apparaît normal, mais soudain, vous remarquez que la porte est sur le mauvais mur. Pendant que vous regardiez autour de vous, vous avez vu la porte avec votre vision arrière, induisant en erreur votre perspective mentale habituelle de la droite et de la gauche. Le cerveau ne peut assimiler cela car votre perspective frontale, et la position des meubles, images, fenêtres etc, est normale; mais la vue derrière vous est inversée. Cela pousse le subconscient à créer une porte là où il pense qu'elle devrait être. Quand vous regardez cette porte, elle paraît réelle, même si vous savez qu'elle se trouve au mauvais endroit. Une fois créée, elle ne sera pas détruite, ce qui serait inacceptable pour votre esprit conscient, en effet les portes solides ne disparaissent habituellement pas sous vos yeux.

Quand vous vous orientez vers l'endroit où la porte devrait être en réalité, vous la trouverez, habituellement, bien à sa place. Maintenant, vous pouvez avoir deux portes, ou plus, là ou il devrait n'y en avoir qu'une. Si vous passez à travers la vraie porte, vous trouverez le reste de la maison comme il devrait être, souhaitons-le. Mais si vous passez la mauvaise porte, l'esprit conscient sait qu'elle est fausse et refusera de l'ouvrir sur un endroit de votre maison dont il sait qu'il ne peut être là. Aussi, si vous passez cette porte vous trouverez autre chose. Ce sera généralement un couloir ou un passage, qui n'existe pas dans la réalité, conduisant à d'autre pièces qui n'existent pas non plus.

À partir de là, en passant cette porte, vous êtes au Pays des Merveilles où tout est possible, mais simplement peu plausible. Ce que vous faites, en effet, c'est pénétrer la dimension astrale par la création non contrôlée, à travers cette porte que vous n'avez pas, mais que vous avez désormais. Une fois que le subconscient commence à créer de cette façon, il continue de le faire de façon géométrique. Il le doit afin que l'esprit conscient puisse assimiler la situation anormale dans laquelle il est. À un certain stade, dans ce maelström créatif, le subconscient s'y perd totalement et commence à s'accorder sur d'autres parties de l'astral. À ce point de la projection tout semblant de réalité est perdu et vous fondez dans la dimension astrale proprement dite.

Cet effet "Alice" peut survenir de nombreuses façons pendant une projection, l'exemple ci-dessus n'étant qu'une variante. Bon nombre de projeteurs ont noté qu'à un certain moment de la projection, ils semblent en perdre le contrôle. Des objets apparaissent, disparaissent, et généralement tout devient un peu étrange. Ceci est dû, à la base, à la vaste capacité créative du subconscient qui est alors déclenchée. Il commence à faire et défaire les choses, à s'accorder sur d'autres zones de l'astral et généralement à tout compliquer pour le pauvre projeteur.

Afin d'éviter le problème ci-dessus: concentrez-vous sur ce que vous faites pendant la projection et ne laissez pas votre esprit vagabonder. Le problème de la vision inversée peut-être minimisé en se concentrant sur la vue frontale au cours de la projection, c'est-à-dire en se focalisant sur une direction à la fois. Lorsque vous tournez, suivez la salle alentour avec cette vision directionnelle et ne lui permettez pas de passer d'une vue à l'autre. L'astral n'est pas un bon endroit pour se relaxer si vous avez des projets sérieux.

La vaste puissance créatrice du subconscient peut, cependant, être utilisée. C'est un outil extrêmement précieux si vous savez l'utiliser. J'exposerai quelques façons de le faire dans la troisième partie de cette série, intitulée: "Projection en réalité virtuelle", dans laquelle j'expliquerai comment concevoir votre propre domaine astral.

Les Mains Fondantes

Lorsque vous projetez votre corps astral à proximité du monde physique, vous n'avez pas de corps à proprement parler. Toutefois, l'intellect ne peut accepter ceci et produit alors un corps de forme pensée, constitué de matière éthérique. Si vous essayez de regarder votre corps, disons vos mains, vous constaterez qu'elles commencent à fondre très rapidement. Elles semblent pâles et étranges, et en quelques secondes vos doigts commencent à fondre comme de la glace sous un chalumeau. Ils se réduisent à de pâles moignons et le reste de votre main et de votre bras commence à fondre également. Cet effet de fonte semble ne se produire que lorsque vous essayez délibérément d'observer une partie de votre corps ou de créer consciemment quelque chose.

Cette observation délibérée d'une partie du corps astral utilise le conscient qui, ayant de faibles pouvoirs créatifs, ne peut maintenir des formes complexes pendant longtemps et c'est ce qui cause l'effet de fonte. S'il vous arrive de remarquer des parties de votre corps, en passant, pendant une projection, cet effet de fonte ne sera pas observé.

Objets Créés en Forme-Pensée

Vous pouvez utiliser votre esprit conscient pour créer des objets pendant la projection. La durée de ces formes pensée, de ces objets créés, dépend de la force de votre aptitude à la visualisation créatrice. Elle dépend également du temps passé et de l'effort que vous mettez dans une création.

Le même phénomène de fonte se produit avec toute création consciente réalisée dans la dimension astrale. Si par exemple vous créez une épée, elle apparaîtra dans votre main comme vous l'imaginez, brièvement, puis fondra, tout comme la main plus haut. Si vous vous concentrez, vous pouvez la maintenir en forme, mais dès que votre concentration s'atténue, la création fait de même. C'est similaire à toute autre visualisation opérée dans le monde réel. C'est difficile et vous devez vous concentrer pour maintenir la visualisation dans l'oeil de votre esprit. Dès que votre concentration s'affaiblit, l'image visualisée aussi. Ceci illustre la grande différence entre les pouvoirs créatifs de l'esprit conscient et de l'esprit inconscient.

Pour fabriquer une forme pensée durable vous devez pousser le subconscient à le faire pour vous. J'approfondirai ce sujet plus loin dans la série.

Comment se Produit la Projection ?

Au cours du sommeil, le corps énergétique, aussi appelé corps éthérique ou enveloppe vitale, se recharge. Il s'étend et s'ouvre afin d'accumuler et stocker de l'énergie. Le corps énergétique ne peut le faire, normalement, qu'au cours de cet état dilaté pendant le sommeil. Une fois qu'il est dilaté, les chakras font lentement pénétrer de l'énergie, sous forme de matière éthérique, dans le corps énergétique. Au cours de ce processus de chargement, le corps astral se sépare et s'accorde sur la dimension astrale où il peut créer et expérimenter des rêves.

Si cette séparation est faite consciemment, ou si vous devenez conscient juste après, vous pouvez exercer un certain contrôle dessus. Elle se transforme alors en une EHC, projection astrale ou rêve lucide.

Les différences principales entre une EHC, une projection astrale et un rêve lucide sont :

L' OOBE ou EHC

L'OOBE (out of body experience), ou EHC, (expérience hors du corps) est une projection en temps réel, proche du monde physique. Elle se produit souvent comme part d'une expérience de mort imminente. C'est-à-dire lorsqu'une personne est éjectée de son corps à la suite de quelque traumatisme sévère (accident de voiture, chirurgie, crise cardiaque, accouchement, etc.). Les "projetés" sont conscients de choses se produisant dans le monde réel, en temps réel; comme les conversations et événements centrés sur, ou proche de, leur corps physique. Dans de nombreux cas, ces événements et conversations

sont précisément rapportés par les personnes après qu'elles sont retournées dans leur corps.

Note : L'EHC est légèrement différente de la projection astrale ou du rêve lucide en raison de son aspect objectif, en temps réel. Ceci est dû à la grande quantité de matière éthérique que contient le corps astral, et qui le maintient proche du monde physique.

Il y a deux causes principales à une EHC en temps réel :

* Le corps d'une personne est proche de la mort, ou pense qu'il l'est, ce qui entraîne l'accumulation dans le corps astral d'une grande quantité de matière éthérique, en préparation au processus de mort.
* La personne a des chakras actifs qui agissent de manière similaire c'est-à-dire qu'ils canalisent la matière éthérique dans le corps astral. Avoir des chakras actifs peut être une faculté naturelle ou peut être développé par l'entraînement.

Note : Vous pouvez vous projeter consciemment et avoir une EHC en temps réel si suffisamment de matière éthérique est générée par les chakras. Lors d'une EHC la réalité est perçue comme objective (réelle) et le temps est normal (temps réel).

Techniquement, lorsque vous vous projetez en temps réel dans le monde physique, comme lors d'une EHC, vous êtes en fait à la limite de la zone tampon entre les dimensions physique et astrale. Si le corps astral contient assez de matière éthérique, il peut exister très légèrement en décalage de la réalité. Cela implique que la projection est en temps réel et si proche de la dimension physique qu'elle peut en être impossible à distinguer.

Note : J'ai vérifié cela à plusieurs reprises, en temps réel, pendant la journée, inspectant les environs à la recherche de travaux routiers, accidents, incidents etc., et vérifiant ensuite l'exactitude de mes trouvailles.

Il existe de solides barrières naturelles à la projection consciente, en temps réel, dans le monde physique. L'accumulation de matière éthérique générée et dirigée dans le corps astral est l'une d'elles. Elle limite la durée de toute projection en fonction du degré de développement et de contrôle des chakras.

La Projection Astrale

Elle intervient quand le corps astral est projeté dans la dimension astrale, où les choses sont sensiblement différentes du monde réel. Le temps est déformé et étendu, c'est-à-dire une heure dans l'astral peut correspondre à quelques minutes dans la dimension physique, en fonction de la région de l'astral dans laquelle vous êtes. La réalité est fluide et modifiable.

Le Rêve Lucide

Il s'agit d'une personne qui devient pleinement consciente qu'elle est en train de rêver, pendant le rêve. Soit elle essaie de prendre une sorte de contrôle conscient des événements, soit elle transforme l'expérience en une projection astrale. Le rêve lucide ressemble plus à une projection astrale qu'à une EHC en raison de la distorsion du temps et de la réalité.

Projection Astrale ou Rêve Lucide ?

De nombreuses personnes en projection astrale perdent conscience avant de faire une sortie consciente de leur corps et retrouver un état d'éveil dans la dimension astrale. Vous devenez éveillé après la séparation effective du corps physique et êtes habituellement déjà dans la dimension astrale. Si vous manquez la sortie consciente de votre corps, vous êtes techniquement en train de faire un rêve lucide, et non une projection astrale puisque vous êtes devenu conscient après la séparation.

Ces trois types de projection sont étroitement liés, c'est-à-dire, ils impliquent tous que le corps astral se sépare du physique et éprouve une réalité séparée du corps physique.

Deuxième Partie : Pour Commencer

Lorsque le corps physique s'est endormi, le corps astral se projette toujours dans le monde physique. Une fois que le corps énergétique est dilaté, le corps astral flotte librement et plane juste au-dessus du corps physique, mais à l'intérieur du champ d'influence du corps d'énergie dilaté. Au sein de ce champ, connu comme la zone d'influence du cordon (d'argent), le corps astral est maintenu proche du monde physique comme à l'intérieur d'un champ de matière éthérique.

Au cours d'une projection astrale consciente, il peut sembler que vous vous projetez directement dans un plan astral. Mais il y a toujours une phase intermédiaire au début, alors que vous existez en tant que forme astrale proche de la dimension physique. La partie temps réel de toute projection peut passer inaperçue si vous perdez conscience au moment de la projection. La zone autour du corps, au sein du champ d'influence du cordon, est inondée de matière éthérique et dans ce champ le corps astral est maintenu en temps réel à proximité de la dimension physique.

La Matière Éthérique

La matière éthérique est la substance réelle de la force de vie générée par toute forme vivante, simplement en étant vivante. C'est une substance à mi-chemin de la matière physique et de la matière astrale, en partie physique et en partie astrale. Cette matière éthérique a un poids réel. C'est une substance très raffinée entre matière et énergie et similaire à son cousin plus grossier, l'ectoplasme.

Des études scientifiques ont été conduites sur ce phénomène. Des personnes mourantes à l'hôpital ont eu leur lit disposé sur de délicates balances juste avant la mort, en étant reliées à des électroencéphalogrammes et électrocardiogrammes. Dans tous les cas, au moment exact de la mort, une perte soudaine de poids d'environ un quart d'once (7 grammes) est observée. Ceci est dû au transfert d'une grande quantité de matière éthérique dans le corps astral au moment de la mort physique. De la même façon que le transfert soudain de matière éthérique dans le corps astral lors d'une expérience de mort imminente, alors que le corps "croit" qu'il meurt. Ce transfert brusque et massif de matière éthérique marque le début du processus de mort.

L'Ectoplasme

L'ectoplasme a été étudié de façon similaire. Des médiums spécialisés dans la matérialisation ont été placés sur des balances précises et on leur a demandé de produire de l'ectoplasme sur une autre installation de balances délicates. On a observé que ces médiums perdaient du poids en quantité exactement égale au gain de poids de l'ectoplasme. Lorsque les médiums réabsorbaient cet ectoplasme, le transfert de poids était inversé. L'ectoplasme est produit par les chakras. Ils convertissent une partie de la masse physique du corps des médiums en une autre substance, l'ectoplasme.

Manifestation Interdimensionnelle

Toute entité non-physique ou désincarnée, y compris le corps astral, afin de fonctionner en temps réel à proximité de la dimension physique, doit contenir de la matière éthérique. Sans cette matière éthérique, les entités non-physiques s'évanouissent dans leur dimension d'origine. La matière éthérique ne peut être conservée que par les vivants du monde physique.

Le Flux Énergétique

Le célèbre "cordon d'argent" fait plus que simplement relier les deux corps ensemble. C'est un vrai cordon ombilical, qui transmet de l'information et de l'énergie entre les corps physique et subtils. Il est vu par certains projeteurs et pas par d'autres. Il est parfois perçu comme émanant du nombril, parfois du front. L'endroit d'où on voit le cordon émaner dépend de l'activité des chakras. Le chakra le plus fort, le plus actif, pourrait contrôler le flux d'énergie jusqu'aux corps subtils. Il faut aussi considérer le système de croyance du projeteur et le pouvoir créatif du subconscient. Le cordon apparaîtra habituellement là où vous croyez qu'il sera, avec l'aimable autorisation du subconscient.

Une fois que le corps astral pénètre la dimension astrale, il doit avoir un bon approvisionnement en énergie astrale par les chakras afin d'interagir fortement avec cette dimension. Une mémoire astrale claire dépend énormément de la quantité d'énergie disponible. Puisque la dimension astrale est le domaine naturel du corps astral, il ne s'évanouira pas à cause du manque d'énergie. De même que dans le monde réel une personne qui n'a pas mangé ou dormi depuis plusieurs jours ne se dissout pas dans une autre dimension. Elles sont simplement faibles et apathiques et ne communiquent pas bien avec le monde physique.

Ce qui en revient à ceci: la conscience astrale doit avoir assez d'énergie pour permettre des souvenirs forts et éclatants. Ces souvenirs astraux doivent être suffisamment forts pour graver un sillon profond dans le cerveau physique, de sorte que la conscience physique puisse s'en rappeler à son réveil.

Par exemple, si vous n'avez pas dormi depuis plusieurs jours, vous serez fatigué, apathique et votre interaction avec la réalité sera faible et floue. Si vous voyez un film dans cet état fatigué, vous n'en garderez que peu de mémoire. Ensuite, vous ne vous souviendrez que de fragments et votre souvenir du film sera une tache vague. Si, en revanche, vous voyez un film alors que vous êtes bien reposé, frais et plein d'énergie, les choses sont différentes. Vous comprenez tout du film et l'appréciez. Votre souvenir en sera clair comme du cristal.

Ceci est identique à ce qui se produit après un voyage astral pauvre en énergie. Le corps astral manque d'énergie et n'a pas d'impressions assez claires de son voyage. En conséquence, il ne peut faire de ces souvenirs ceux qui dominent lorsqu'il retourne au corps physique. Comme je l'énonçais plus haut, il faut des souvenirs forts, éclatants pour qu'un sillon soit gravé dans le cerveau physique et que l'expérience soit mémorisée.

Utilisation des Chakras

Développer complètement les chakras et apprendre à les contrôler peut prendre plusieurs années, selon l'aptitude naturelle. Ceci ne vous empêchera pas, cependant, de les utiliser de façon basique; pour améliorer vos EHC et rêves lucides, à un stade précoce de votre développement. Accumuler de l'énergie et stimuler les chakras est extrêmement simple à effectuer. Cette énergie accumulée s'écoulera automatiquement dans votre corps astral, avant et pendant la projection.

En apprenant à accumuler l'énergie et contrôler le flux de puissance à travers les chakras, la nature de vos rêves, rêves lucides et EHC, changera. Ils deviendront des expériences éclatantes et inoubliables. Ceci, en un sens, vous donne une seconde vie, pleine d'expériences riches que vous pouvez apprécier et à partir desquelles vous pouvez apprendre et croître.

Les Niveaux Élevés et leurs Zones Tampon

Les noms communément acceptés pour les sept niveaux connus d'existence, du plus bas au plus élevé, sont: physique, astral, mental, bouddhique, atmique, Anupadaka et Adi. Ces plans plus élevés sont semblables dans leur structure à la dimension astrale mais à un niveau de conscience beaucoup plus élevé et complètement séparé de celle-ci. Entre les différentes couches se trouve des zones intermédiaires ou zones tampon, parfois appelées sous-plans inférieurs.

Une bonne analogie pour les différentes dimensions et leurs zones tampon est l'atmosphère de la Terre: si l'air dans l'atmosphère terrestre était la dimension astrale, la stratosphère serait la zone tampon et le vide de l'espace serait la dimension mentale. Vous pouvez voler dans l'atmosphère terrestre dans un avion normal/corps astral. Un avion supersonique très puissant est nécessaire pour vous emmener dans la stratosphère, mais il vous faut un vaisseau spatial/corps mental pour voyager à travers l'espace. Ceci explique pourquoi un corps subtil différent est requis pour voyager dans ces différents niveaux d'existence.

Le corps astral peut pénétrer les zones tampon, ou sous-plans, et les dimensions supérieures et

inférieures à la dimension astrale, s'il contient le type d'énergie adéquat. C'est-à-dire que pour exister dans la zone tampon entre les plans physique/astral (en temps réel), le corps astral doit contenir de l'énergie éthérique. Pour exister dans la zone tampon entre les niveaux astral/mental, il doit contenir de l'énergie mentale.

La Projection de Niveau Supérieur

Avec suffisamment de contrôle sur les chakras, l'énergie nécessaire à ces niveaux supérieurs peut être produite. La production d'un type particulier d'énergie portera la conscience à ce niveau et énergétisera le corps subtil correspondant. Ceci est habituellement réalisé par une méditation d'ouverture de conscience et un travail énergétique poussé sur les chakras. La conscience peut alors éprouver ce niveau d'existence. Si suffisamment d'énergie est disponible et si les conditions sont réunies, le méditant peut projeter ce corps subtil précis directement dans sa dimension naturelle.

En fonction de l'habileté et de l'aptitude naturelle de l'opérateur, si un corps supérieur est énergétisé et projeté, alors les corps inférieurs le sont aussi. Le corps astral contient en lui tous les autres corps subtils et peut, pendant une projection, projeter le corps mental dans la dimension mentale et ainsi de suite. Ceci produira parfois de multiples catégories de souvenirs à partir d'une projection. La règle générale est que le corps subtil qui contient la plus grande quantité d'énergie aura les souvenirs les plus vivaces. Ces souvenirs dominants seront ceux retenus par l'intellect lors de son retour à l'état d'éveil.

Une projection consciente dans des niveaux supérieurs à la dimension astrale requiert un haut degré de savoir-faire. Il vous faut maîtriser à la fois l'ouverture de conscience et le contrôle des chakras, mais c'est réalisable. Jusqu'ici, je suis parvenu à me projeter dans les niveaux d'existence Astral, Mental, Bouddhique et Atmique. On croit habituellement que pour un Être humain, seules sont possibles les projections dans l'Astral, le Mental et le Bouddhique, et impossibles les projections dans l'Adi ou Anupadaka.

Ces dimensions ont été nommées et sont décrites, donc quelqu'un a bien dû s'y rendre sans quoi elles seraient inconnues. Si vous réalisez la vraie nature de l'esprit, vous comprendrez qu'il n'y a pas de limites. On disait aussi autrefois que le mur du son ne serait jamais franchi.

À propos : ces dimensions n'ont pas de pancartes annonçant "Bienvenue dans la dimension astrale, ta-ta-ta...!" ou encore "Dimension mentale, attention à votre esprit !". Je décrirai donc les niveaux supérieurs dans lesquels je me suis rendu, en utilisant ces noms communément acceptés.

La Dimension Astrale

C'est un monde "sens dessus dessous" comme celui qu'Alice a trouvé au Pays des Merveilles. Tout semble objectif (réel) mais est changeant et fluide. Tout et n'importe quoi peut être trouvé ici, depuis la base, des niveaux grossiers pleins d'énergie sexuelle, jusqu'à des lieux superbes et sereins, pleins d'harmonie spirituelle. Le temps y est déformé et étendu. Une heure dans l'Astral peut sembler durer seulement quelques minutes ici dans le physique. Par rapport au monde physique, la vibration est beaucoup plus élevée. C'est comme passer une bande vidéo vingt fois la vitesse normale, bien que ce ne soit pas apparent lorsque vous y êtes.

Se déplacer dans les zones de rêve astral est habituellement une affaire de tâtonnements pour la plupart des projeteurs. Il faut beaucoup d'expérience pour faire des voyages astraux planifiés vers des réalités spécifiques.

Il y a une quantité infinie de réalités, plans, domaines et zones de rêve dans cette dimension. Ainsi que je l'ai déjà énoncé, ils se stratifient naturellement et s'organisent en zones de pensée connexe. Pendant le sommeil ou lors d'un rêve lucide, le subconscient en crée habituellement une spécialement pour vous, votre propre théâtre de rêve personnel. Lorsque vous devenez conscient pendant un rêve, vous prenez le contrôle. Ce contrôle est pris par l'intermédiaire du puissant subconscient. Sans sa forte influence de contrôle, votre zone créée sur mesure changera. Vous commencerez à vous accorder sur d'autres parties

intéressantes de l'astral et la réalité dans laquelle vous êtes se mélangera avec d'autres réalités pour prendre différents aspects.

Lors d'une projection consciente dans la dimension astrale, vous pouvez vous accorder avec n'importe quelle partie de celle-ci et voyager dans des réalités différentes, d'autres zones de rêve, ou un mélange de plusieurs. Il y a des techniques variées pour cela mais elles impliquent toutes une façon de désorienter le subconscient, en l'incitant à vous envoyer dans une réalité astrale différente. Certains projeteurs observent leurs mains et les regardent fondre. D'autres tournent sur eux-mêmes, en causant une inversion gauche droite. Toutes ces méthodes désorientent l'esprit/intellect et poussent le subconscient à vous accorder sur une autre partie de l'astral.

Il est très difficile de décrire comment se déplacer parmi les niveaux, vous devez réellement apprendre en le faisant, par tâtonnements. Vous devez apprendre à utiliser et contrôler le subconscient, à le stimuler pour un résultat spécifique.

La Projection en Réalité Virtuelle

Voici une méthode simple et fiable que j'ai développée pour créer votre lieu personnel de projection: procurez-vous l'affiche d'une scène agréable, quelque chose de brillant et d'ensoleillé. Plus elle est grande, mieux c'est, mais une affiche de taille standard convient. Accrochez-la sur le mur de la pièce où vous allez vous projeter, ou bien d'une autre pièce proche. Placez une petite source de lumière sur l'affiche pour l'éclairer lorsque la lumière principale est éteinte, une lampe de chevet directionnelle normale fera l'affaire. Placez la lampe en dessous, ou au-dessus, afin que la lumière se disperse pour donner un éclairage diffus, un peu comme un écran de cinéma.

Pour pénétrer votre domaine personnalisé: lorsque vous vous projetez, dirigez-vous vers l'affiche en gardant votre pensée vierge. Ne pensez pas à ce que vous faites, observez-la simplement et dirigez-vous vers elle. En l'approchant de cette façon, votre subconscient sera trompé et créera une zone astrale exactement comme sur l'affiche. Avancez simplement jusque, puis dans, l'affiche. C'est comme passer dans un autre monde. Tout dans ce monde sera exactement comme sur l'affiche. Il aura l'air d'un monde normal en trois dimensions, une copie exacte, impossible à distinguer de la réalité.

Pour personnaliser ce monde: coupez et collez de petites images d'objets ou de personnes que vous souhaitez trouver en entrant dans ce monde. Ne collez pas une image entière sur l'affiche. Prenez des ciseaux et coupez autour de l'objet ou de la personne. Cherchez des images dont la taille corresponde à l'échelle de l'affiche. Si vous placez ainsi l'image d'une personne, vivante ou décédée, votre subconscient créera une enveloppe - forme pensée - d'eux et ils seront là à vous attendre. Ce peut être une excellente façon d'entrer en communication avec ceux qui nous ont quitté.

Communication par l'esprit: (j'ai une théorie) Le subconscient crée cette enveloppe/forme pensée d'une personne. Cette enveloppe peut être animée par la mémoire parfaite et détaillée de votre subconscient. Mais, s'il y a de l'amour entre le projeteur et cette personne ainsi créée, l'esprit de cette personne décédée sera attiré dans ce scénario et utilisera cette opportunité pour communiquer avec le projeteur en animant l'image créée de son ancien corps.

Les Annales Akashiques

On trouve celles-ci dans la zone tampon entre les mondes astral et mental, en partie astral, en partie mental et, d'une certaine façon, se prolongeant dans tous les niveaux. Il y a des 'enregistrements' de toutes les pensées et événements qui se sont produits, comme un énorme livre d'images infini de l'histoire mentale. Les annales Akashiques contiennent également des probabilités qui sont engendrées par les événements passés, les actions et les pensées. C'est comme regarder dans le futur. Pour recueillir vous-mêmes un semblant de sens dans les Annales Akashiques, une certaine habileté à la clairvoyance est une aide précieuse.

Si vous vous accordez (en fréquence) aux Annales Akashiques, vous verrez normalement ces

événements avec une très grande quantité d'énergie autour d'eux. Les guerres et les désastres sont les plus faciles à observer pour cette raison. L'énergie qui entoure ces événements les fait ressortir par dessus tout le reste, les rendant plus faciles à percevoir. Si vous regardez dans le futur, la zone des probabilités, vous entrez dans un maelström de symbolisme mêlé à des événements réels.

Ce symbolisme du futur est dû aux systèmes de croyance des grandes religions. Des millions de personnes dans le monde ont cru en une forme ou une autre de prophétie pendant des milliers d'années. Que ce soit "Le Livre des Révélations" de la Bible ou les prophéties de Nostradamus. Ces anciennes prophéties sont toutes richement imprégnées de symbolisme. Ce symbolisme influence la façon dont les gens pensent et rêvent du futur. Ce symbolisme, à son tour, se manifeste dans les Annales Akashiques comme des représentations symboliques d'événements futurs. Ce symbolisme est une grande aide, il facilite la consultation des Annales Akashiques.

Vous pouvez utiliser le symbolisme Akashique comme un index. Par exemple, la référence qui suit sur "les Chiens de Guerre" se comprend aisément comme représentant la guerre. "La Faucheuse" est un symbole universel de mort et de destruction. Ainsi, si vous êtes intéressés par ce genre d'événement futur, vous vous accordez dans cet index symbolique sur GUERRE, puis parcourez les catégories des guerres passées et futures. En dehors d'une certaine facilité de clairvoyance, une connaissance de l'histoire, la géographie, le symbolisme religieux, les affaires courantes, les leaders mondiaux et chefs d'États est une grande aide pour répertorier les événements passés et futurs.

Par exemple, dans la vision du futur que je relate ensuite: si j'avais su QUI la personne bien connue que j'ai vu parler à une foule ÉTAIT, et reconnu le pays, j'aurais pu faire une prédiction précise d'événements futurs au lieu d'être un sage, APRÈS l'événement.

J'entrai dans l'état de conscience appelé les Annales Akashiques. Je me trouvais là noyé par une masse de symbolisme. Je voyais en quatre dimensions à la fois. Mon esprit conscient n'assimilait pas très bien cela. Je vis des guerres, famines, épidémies, désastres, séismes, éruptions volcaniques, catastrophes aériennes, meurtres, etc., c'était très troublant et déprimant.

Je vis un élément de symbolisme que je reconnu malgré tout et m'accordai dessus, en l'indexant. La Faucheuse tenant les Chiens de Guerre (et décrite par divers prophètes). Ces chiens étaient des bêtes effrayantes avec des yeux rouges et des gueules bavantes. Ils étaient maîtrisés par ce personnage en capuche avec une tête de mort pour visage, portant une faux. Elle lâcha ces chiens alors que je regardais, symbolisant une guerre à venir.

En m'accordant sur cette scène, j'étais là flottant au-dessus d'elle, je pouvais sentir le soleil et l'odeur de la ville en dessous de moi. Je vis un homme se dresser sur une tribune surélevée, sous deux gigantesques cimeterres. Il délivrait un discours charismatique à plusieurs milliers de personnes. Un des cimeterres se transforma en une large épée de Croisé Chrétien. L'homme était Saddam Hussein, la scène se passait à Bagdad au monument du soldat inconnu. C 'était six mois avant que la guerre du Golfe ne se déclenche. Je n'ai pas su QUI Saddam Hussein ÉTAIT ni OÙ cette scène a eu lieu jusqu'à ce que ce soit télévisé pendant la guerre du Golfe.

Parcourir les Annales Akashiques s'apparente à feuilleter un infini album-photos mental. Vous êtes bombardé par une impressionnante collection de visions et de sons du passé, du présent et des futurs probables. Vous devez sélectionner un de ces registres de pensée, vous y accorder et y entrer. Vous vivrez alors au travers de l'événement comme si vous étiez réellement là, observant à mesure qu'il se produit.

La consultation des annales Akashique peut être réalisée seul si vous en avez l'habileté, mais s'effectue normalement avec l'assistance d'un être supérieur d'un niveau d'existence plus élevé. Ceci se produit comme une sorte de visite télépathique guidée. L'énorme quantité d'informations et de broutilles est filtrée pour vous et l'enregistrement sélectionné d'événements passés ou de probabilités futures vous est présenté de façon clairvoyante, au travers d'un lien télépathique avec le... bibliothécaire.

Certains affirment être entrés dans les Annales Akashiques et y avoir trouvé quelque chose comme une bibliothèque avec de vrais livres. Le passé, présent et futur était enregistré sous forme de texte dans ces livres. Certains disent même avoir lu un enregistrement, puis y ont pénétré et ont éprouvé l'événement en première main (en y étant présent).

Toutes ces déclarations sont compatibles avec les Annales Akashiques. Ce sont des visites guidées assistées par un bibliothécaire lors desquelles les annales Akashique ont été présentées comme quelque chose de familier, facile à utiliser et à accepter.

La Dimension Mentale

C'est une dimension spectaculaire! D'iridescentes rivières de sons bordées de rivages arc-en-ciel aux lumières pulsatiles. Les pensées prennent des formes kaléidoscopiques de lumière et de son. Vous vous déplacez au travers de champs d'idées sous un ciel d'inspiration pur et cristallin. Si vous pénétrez ce monde, n'essayez pas de le rationaliser ou de le comprendre, ou vous pourriez devenir fou car c'est au-delà de l'entendement humain. Contentez-vous de l'accepter entièrement, laissez-vous aller et prenez du plaisir!

Cette dimension est, à mon sens, ce que les anciens Vikings appelaient le fameux "Pont arc-en-ciel" dans Asgard. On a vraiment l'impression de s'y déplacer sur un arc-en-ciel dans quelque monde merveilleux où résident certainement les Dieux.

Soyez ici dans un état d'émerveillement. Laissez l'enfant en vous jouer dans ce féerique pays des merveilles. Tout semble réel et solide. Le temps est encore davantage distendu que dans l'astral et la réalité est kaléidoscopique.

La Dimension Bouddhique

C'est un monde chaleureux, abstrait, où règne une paix totale et un amour infini. C'est une dimension de Blanc pur. Il n'y a pas ici de perception visuelle ou sonore autre que le Blanc pénétrant et brillant. Dans cette dimension vous abandonnez rapidement pensée consciente et individualité. Vous ne pouvez pas penser longtemps une fois entré là et il n'y a aucun besoin ni désir de le faire. Une attirance irrésistible vous entraîne dans une totale tranquillité. C'est comme être immergé dans de la pure laine vierge et blanche. Dans ce monde vous cessez d'être un individu et vous devenez, une PARTIE DE L'UN. Vous cessez également d'être homme ou femme. D'une certaine façon, c'est comme retourner dans le ventre de la Mère. Vous êtes entouré, absorbé et assimilé par une infinie chaleur d'amour, compréhension, pardon et expiation.

Le temps cesse ici d'avoir toute signification. Si vous pénétrez ce monde vous ne voudrez jamais le quitter, vous ne pouvez le quitter, jusqu'à ce que votre corps physique vous appelle et vous ramène. C'est l'endroit de guérison et de repos de l'âme.

La Dimension Atmique

Cette dimension semble être le monde des esprits. Là, les esprits attendent ceux qu'ils ont aimé pendant leur séjour sur Terre. C'est l'endroit heureux des retrouvailles. C'est le lieu de la réunion des âmes.

La lumière en ce monde est l'argent le plus pur, le plus brillant, plus lumineux que l'éclair de l'arc du soudeur. Elle est si lumineuse qu'elle semble impossible à regarder, mais elle est une lumière suprêmement aimante, douce et apaisante. Elle est la lumière de l'amour divin. Les personnes y ont la même apparence que dans le monde physique, mais totalement magnifiée. Elles rayonnent avec extase, brûlant d'un amour, un bonheur et une joie inimaginables. L'atmosphère est électrique et vitale mais en même temps profondément spirituelle. Dans ce monde, on peut SENTIR la présence de Dieu en tant que force tangible et toute pénétrante.

La communication s'y effectue par imagerie télépathique de haut niveau, semblable à la clairvoyance en

face-à-face mais plus éclatante et réelle. Elle laisse discours et pensée pour morts. Le temps y est absolument immobile. La réalité semble plus réelle et solide que la réalité habituelle. Comparé à cela, le monde physique est un vague rêve fatigué, plein de gens à moitié morts.

Je n'ai pénétré cette dimension que quatre fois dans ma vie. À chaque fois par la plus profonde méditation d'ouverture de conscience, avec tous mes chakras ouverts et fonctionnant pleinement. L'activité était également extrême au niveau du chakra supérieur. La sensation associée à cela était celle d'un millier de doigts vibrant et massant profondément toute la surface de ma tête, au-dessus de la ligne d'implantation capillaire.

En ces quatre occasions, mon énergie interne a atteint des degrés qui semblaient impossibles, emportant mon esprit et ma conscience avec elle. À l'apogée de cette expérience profondément mystique, j'ai entendu le son d'une longue et pure note de musique montant en intensité. J'ai senti cette note au plus profond de mon être, dans mon coeur, m'appelant, m'attirant à elle.

Je me suis concentré sur cette note pour m'accorder à elle. Avec chaque parcelle de force et d'énergie en ma possession, j'ai concentré ma conscience pour la projeter sur elle. Laissant, loin derrière, mon corps physique, je me suis projeté directement dans cette dimension. C'était comme passer, glisser au travers d'un lourd rideau en un autre lieu et un autre monde. Je reste cependant conscient de mon corps physique, de la dualité, pendant toute cette expérience.

Je regarde autour de moi avec émerveillement, la lumière est si argentée et brillante qu'elle brûle profondément dans mon âme et je peux sentir son toucher de guérison en moi. Là devant moi se trouve mon fils disparu depuis longtemps. Il avait huit ans quand il m'a quitté et présente exactement la même apparence que la dernière fois où je l'ai vu. Il rayonne de bonheur, les yeux lumineux et brillants. Je l'ai enlacé en pleurant de joie de le voir. J'ai regardé derrière lui et vu une foule de gens qui m'attendaient. Il y avait là tous les amis et membres de ma famille que j'avais connus, aimés et perdus au cours de ma vie. Il y avait aussi beaucoup de personnes que je ne connaissais pas. Ils semblaient tous très familiers cependant et je sentais que je les aimais tous. Ils applaudissaient et sautillaient, acclamant ma venue. Il y avait beaucoup de larmes de joie, d'accolades et d'embrassades.

En regardant au-delà, je constate que nous sommes dans un amphithéâtre rocheux naturel. Le sol est constitué de roches lisses et s'élève jusqu'à une arête à quelques centaines de mètres qui s'incurve en notre direction. Au sommet de cette arête se trouvent des Anges. Exactement comme Michel-Ange les a représentés. Ils étaient incroyablement beaux avec de grandes ailes de plumes Blanches, des cheveux aux boucles d'Or et une peau d'Albâtre. Ils soufflaient dans de longues cornes d'or étincelant et la note merveilleusement pure en provenait.

M'éloignant de la foule, j'ai marché devant moi. Je regarde les anges avec révérence et leur fait signe de la main. La note a alors commencé à s'éloigner et les Anges ont abaissé leur corne. Je reste immobile en silence pendant un instant infini, regardant tout autour de moi. Alors tout a commencé à chatoyer et je me suis senti glisser, tomber dans mon corps physique. J'ai pleuré, n'ayant jamais voulu y revenir.

La Mort

Lorsque vous quitterez votre corps pour la dernière fois, à l'heure de la mort, voici ce qui se passera selon moi.

Vous vous projetterez, en temps réel, pendant les premiers jours, près du monde physique, jusqu'à ce que votre réserve de matière éthérique s'épuise. Vous passerez alors à la seconde mort et entrerez dans la dimension Astrale. Là, vous vous purgerez de tout désir en ayant la possibilité d'avoir tout ce que vous avez toujours souhaité, en abondance. Ceci grâce à la possibilité d'une utilisation exhaustive du puissant pouvoir créatif de votre subconscient. Vous pouvez ici saturer tous vos besoins et désirs, jusqu'à ce que vous voyez ces désirs comme les illusions qu'ils sont en réalité.

Vous perdrez alors votre corps Astral (de désir) et entrerez dans la dimension Mentale. Vous y verrez

votre vie passée, examinerez et exprimerez toutes les pensées que vous avez eues et toutes les actions que vous avez faites. Vos pensées, souvenirs et expériences y seront ajoutés aux Annales Akashiques. Qui répertorient l'expérience de la totalité de l'existence humaine dans la dimension physique.

En perdant votre corps mental, vous entrerez dans la dimension Bouddhique. Vous y resterez pour une éternelle guérison, pour le repos, l'expiation, le pardon et la compréhension de soi. Dans ce monde, vos blessures secrètes guériront et votre âme sera nourrie d'amour divin. Votre esprit deviendra entier et parfait une fois de plus.

Alors vous perdrez votre corps Bouddhique et entrerez dans la dimension Atmique. Vous attendrez là, dans la présence divine, ceux que vous aimez. Alors, un jour, vous partirez pour le niveau d'existence suivant où le dernier grand secret de la vie vous sera révélé...

Troisième Partie : L'Entraînement à la Projection

Pour déclencher une projection du corps Astral, en restant pleinement conscient, quatre conditions sont nécessaires:

1. Décontracter votre corps à 100% en restant pleinement éveillé.
2. Être concentré à 100% sur ce que vous faites
3. Avoir assez d'énergie disponible.
4. Exercer une pression sur le corps astral pour le séparer.

Ensemble, ces quatre éléments déclencheront une EHC.

Les exercices qui suivent, vous apprendront à détendre votre corps, vous concentrer, clarifier votre esprit, accumuler de l'énergie, stimuler les chakras et entrer en état de transe.

La Relaxation

Vous devez apprendre et maîtriser un exercice de relaxation totale du corps. Si vous en connaissez déjà un, il peut être adapté pour convenir. En voici un très simple: Assis ou couché, relaxez-vous. En commençant par les pieds, tendez-les, puis relâchez tout. Continuez avec les chevilles, les cuisses, les hanches, le ventre, la poitrine, les bras, le cou et le visage jusqu'à ce que votre corps soit parfaitement détendu. Recommencez plusieurs fois, en vous assurant que tous vos muscles restent relâchés. Note: une profonde relaxation physique est la clé menant à l'état de transe, c'est-à-dire qu'une profonde relaxation PROVOQUE la transe. Une fois dans cet état, se projeter dans le corps astral est relativement facile.

La Contemplation

Lorsque vous commencez une méditation, vous êtes gêné par des pensées émanant de votre intellect, qui se comporte comme un gigantesque bloc-notes. Il transporte des messages, des 'pense-bête', des pensées urgentes, des problèmes à résoudre, des questions sans réponses, etc. Il est constamment occupé, il ne se repose JAMAIS, des pensées, des pensées, des pensées, l'une après l'autre, toutes réclamant de l'attention.

Avant de tenter de clarifier votre esprit grâce à l'exercice suivant de respiration consciente, il est sage de s'occuper de ces 'pensées de surface' en les contemplant. Asseyez-vous confortablement, faites l'exercice de relaxation, rien de plus, contentez-vous de penser. Recherchez les pensées les plus fortes dans votre esprit et examinez-les, tentez de les résoudre et de les comprendre.

Notez le verbe : PENSER. La contemplation n'implique pas clarification de l'esprit ou visualisation. Elle requiert que vous pensiez, profondément et totalement, à quelque chose, pour en retirer une meilleure compréhension de sa nature et de comment elle vous est liée, une compréhension profonde.

La Méditation par Respiration Consciente

Il s'agit d'une forme simple de méditation qui clarifiera votre esprit et focalisera votre attention.

Assis ou couché, les yeux fermés, faites l'exercice de relaxation et clarifiez votre esprit. Respirez profondément et lentement en vous concentrant sur l'air qui entre et sort de votre corps. Sentez-le entrer puis sortir. Concentrez toute votre attention sur vos poumons et le processus de respiration. Cette simple action est suffisante pour occuper votre esprit de surface. Repoussez fermement toute pensée intrusive, avant qu'elle ne prenne consistance et ne vous perturbe.

La respiration consciente occupe l'esprit de surface et vous permet de penser à un degré bien plus profond.

Les Pensées de Surface

Les bruits sont très gênants, ils génèrent des pensées de surface. Un klaxon de voiture entraînera: "Qui est-ce, que se passe-t-il?" Une porte qui s'ouvre entraînera: "Qui arrive ou s'en va?" L'intellect est toujours très curieux de ce qui se passe autour de vous. Il veut tout savoir et il veut vous informer de la moindre petite chose qui arrive autour de vous. Il vous pressera d'ouvrir les yeux, de vous lever et d'aller voir ce qui se passe.

Ne laissez pas cela arriver. UTILISEZ ces pensées ennuyeuses, dévoreuses d'attention, comme une aide pour l'entraînement. En apprenant à les briser et les ignorer, vos pouvoirs de concentration se renforceront.

Stoppez ces petites pensées agaçantes lorsqu'elle arrivent, avant qu'elles puissent prendre racine et devenir plus résistantes.

Par exemple :
"Qui est-ce, que se passe-t-il ?" devient: "Qui est....."

"Qui entre, ou sort ?" devient: "Qui en....."

Avec la pratique le début de ces pensées gênantes se raccourcira jusqu'à ce que vous obteniez :

"Qu.....?.....?....." et "Q....?....."

Et enfin

".....?.....?.....?....."

De nombreuses personnes disent ne pouvoir clarifier leur esprit car elles sont trop facilement distraites par tous les petits bruits qui les entourent, au cours de leur activité quotidienne habituelle. N'utilisez PAS de musique ou d'autres sons pour étouffer ces bruits, UTILISEZ-les pour vous entraîner. C'est comme les haltères: si vous vous entraînez avec un plumeau, votre force n'augmentera pas. Vous devez maîtriser ceci, 'à la dure', si vous voulez donner à votre esprit de vrais muscles.

Lentement mais sûrement vous maîtriserez l'habileté à éclaircir votre esprit. Une fois réalisé, vous aurez gagné un outil mental de valeur. Vous serez capables de concentrer 100% de votre attention sur une tâche, à l'exclusion TOTALE de tout le reste.

Parfois je médite en état de transe, avec succès, dans une pièce bruyante et pleine de gens, avec des enfants qui crapahutent autour de moi. RIEN ne casse ma concentration.

La Concentration

Vous devez être capable de vous concentrer et de vous focaliser totalement sur ce que vous faites. Le défaut de concentration est la principale et plus grande cause d'échec d'une projection. Cela affecte toutes les composantes de la projection, de l'exercice de relaxation à l'état de transe et la projection proprement dite. Afin de tester votre habileté à la concentration: asseyez-vous et relaxez-vous. Fermez les yeux et videz votre esprit de TOUTE pensée. Respirez lentement et profondément tout en comptant chaque respiration, en fin d'expiration. Gardez-le totalement VIDE, en dehors du décompte, aussi longtemps que possible. Voyez combien de temps vous pouvez le tenir ainsi. Soyez honnête avec vous-même, à chaque fois qu'une pensée arrive, recommencez à compter depuis le début. Si vous allez au-delà de dix respirations, c'est un bon résultat. Cependant, dix respirations, ce n'est pas assez long. Mais ne vous inquiétez pas car ceci peut-être amélioré avec les exercices suivants.

Exercice de Concentration [1]

Rétention d'après image: détendez-vous, calmez votre esprit et observez une bougie ou une ampoule lumineuse. Placez cette lumière devant vous, à quelques dizaines de centimètres, et fixez-la pendant une minute ou deux. Fermez vos yeux et concentrez-vous sur l'après-image qui sera générée derrière vos paupières closes. Tentez de conserver la vision de celle-ci aussi longtemps que possible. Utilisez la respiration consciente pour garder votre esprit clair pendant que vous faites cela. Tentez de faire grandir l'après-image, au lieu de la laisser s'évanouir.

Exercice de Concentration [2]

Fixation d'un point: choisissez un point sur le mur et fixez-le. Ne faites pas la mise au point sur lui mais fixez-le simplement en douceur. Videz votre esprit de TOUTE pensée et conservez-le fermement vierge. Concentrez-vous fortement sur la respiration consciente dans le même temps. Quand vous sentez une pensée naître, chassez-la, ne la laissez pas se former. Conservez cet état aussi longtemps que vous le pouvez. Faites cela à quelques reprises durant la journée, ou plus si vous le pouvez.

Exercice de Concentration [3]

Respiration énergétique: asseyez-vous et détendez-vous. Fermez vos yeux et clarifiez votre esprit. Faites l'exercice de respiration consciente et imaginez que l'air que vous INspirez est de l'énergie brillamment colorée de votre couleur favorite. Imaginez que l'air que vous EXpirez est d'un gris sale, plein de déchets toxiques. C'est un exercice de purification. Il incite vos chakras à absorber de l'énergie à l'inspiration et se débarrasser de l'énergie négative à l'expiration.

Note : tâchez de ne pas vous contracter pendant que vous faites ces exercices de concentration, TOUT est mental. Au début, vous aurez peut-être la sensation d'avoir comprimé votre esprit en une petite boule pour l'empêcher de penser, mais vous découvrirez ensuite que c'est le contraire qui est vrai. Quand vous y êtes habitué, clarifier l'esprit est TRÈS relaxant.

L'État de Transe

Lorsque vous avez atteint un degré profond de relaxation et de calme mental, vous sentirez votre corps devenir très, très lourd. Cette lourdeur est le principal symptôme du passage de vos ondes cérébrales du rythme Bêta à Alpha, alors que vous entrez en transe. L'état de transe est engendré par une profonde relaxation physique et mentale. Il n'y a rien d'étrange ou de surnaturel à cela. Cela signifie simplement que votre corps a atteint l'état de sommeil alors que votre conscience est pleinement éveillée.

Comment Entrer en Transe

Faites l'exercice de relaxation et calmez votre esprit grâce à la respiration consciente. Imaginez que vous descendez une échelle dans le noir. Ne visualisez pas une échelle, imaginez seulement que vous pouvez sentir que vous le faites. À l'expiration, sentez que vous descendez d'un échelon ou deux, à l'aide de vos mains imaginaires (esquissées plus loin). À l'inspiration, sentez que vous restez immobile sur l'échelle. Ce

qui est requis est un effet mental de chute à l'intérieur de votre esprit. Ceci modifie le niveau d'activité cérébrale du stade d'éveil (Bêta) au stade de sommeil (Alpha) ou au stade de sommeil profond (Thêta). Une fois que l'activité des ondes cérébrales atteint Alpha, vous entrerez en transe. Continuez à le faire aussi longtemps que nécessaire. Le temps que prend l'entrée en transe variera, selon votre expérience de la relaxation profonde et votre tranquillité mentale.

Note : une fois que vous obtenez une forte sensation, arrêtez l'exercice de chute mentale.

Si vous n'aimez pas l'échelle, imaginez que vous êtes dans un ascenseur, sentez que vous tombez à chaque expiration et que vous restez immobile à chaque inspiration. Ou bien, imaginez que vous êtes une plume, sentez-vous flotter en descente à chaque expiration et rester immobile à l'inspiration. Ainsi que je l'énonçais plus haut, vous avez besoin d'un effet mental de chute pour abaisser le niveau d'activité de vos ondes cérébrales. Cet effet mental de chute, lorsqu'il est combiné à une relaxation profonde et la tranquillité mentale, vous permettra d'entrer en état de transe. Vous pouvez utiliser n'importe quel scénario qui vous soit familier pour produire cette sensation d'aller plus en profondeur.

Une transe donne cette sensation: tout devient plus calme et vous avez l'impression d'être dans un endroit beaucoup plus grand. Vous avez une légère impression de bourdonnement dans le corps. Tout a l'air différent. C'est un peu comme se mettre une boîte en carton sur la tête dans l'obscurité, vous pouvez sentir que l'atmosphère change. Comme si tout devenait flou ou s'estompait légèrement. Tout bruit perçant, pendant la transe, est ressenti comme un coup au Plexus Solaire.

La Transe Profonde

Le niveau de transe que vous atteignez, dépend grandement de votre aptitude à la relaxation, à la concentration, et de votre pouvoir de volonté. Pour entrer en transe plus profonde, c'est-à-dire au niveau Thêta et au-delà, vous devez vous concentrer plus intensément et plus longuement sur la sensation mentale de chute à l'aide de la respiration consciente. Le premier niveau de la transe, c'est-à-dire lorsque vous vous sentez très lourd, est presque assez profond pour la projection. Je vous conseille fortement de ne pas forcer au-delà d'une transe légère, jusqu'à ce que vous soyez plus familier avec l'état de transe.

Comment savoir si vous entrez dans une transe profonde? Il y a quatre symptômes très significatifs:

1. Une sensation inconfortable de froid qui ne vous fait pas frissonner, accompagnée d'une nette perte de chaleur corporelle.
2. Mentalement vous vous sentirez très bizarre et tout vous semblera extrêmement leeeent. Vos processus de pensées vont se ralentir comme si l'on vous avait injecté un puissant anesthésique.
3. Vous vous sentirez dissocié de votre corps, via une forte sensation de flottement et tout vous semblera très éloigné.
4. Paralysie physique totale.

Note : ces quatre symptômes, RÉUNIS, signifient que vous entrez en transe profonde.

Ne confondez pas la légère impression de flottement que vous obtenez parfois lors d'une transe légère, c'est-à-dire lorsque votre corps astral se détache. Ou encore la chute de chaleur corporelle consécutive à une position assise pendant un long moment et la légère paralysie, c'est-à-dire la sensation de lourdeur, avec une transe profonde. La sensation de transe profonde est assez inconfortable et donc reconnaissable.

Il est très difficile d'atteindre l'état de transe profonde, car il vous faut une grande maîtrise de la relaxation, de la concentration et de l'état de transe, ainsi qu'énormément de pouvoir de volonté et d'énergie mentale. Vous n'y parviendrez pas accidentellement.

Si vous craignez d'aller trop profondément dans la transe, souvenez-vous de ceci :

Vous POUVEZ vous en extraire à tout moment. Appliquez TOUTE votre volonté à bouger les doigts ou les

orteils. Une fois que vous pouvez bouger un doigt ou un orteil, serrez les poings, bougez les bras, secouez la tête, c'est-à-dire, ranimez votre corps; puis levez-vous et marchez quelques minutes. Entrer en transe profonde ne devrait pas être un problème avec ces exercices.

J'ai vu beaucoup de personnes dans des groupes de méditation ou autres, entrer en transe légère et ne pas être capables d'en sortir seuls, c'est-à-dire, ils planent au loin en pleine féerie. Généralement quelqu'un les en sort en leur parlant ou en massant leurs poignets etc. pour les faire revenir à la réalité. Ceci n'est pas nécessaire et est le résultat d'un entraînement déséquilibré, c'est-à-dire sans travail sur la concentration ou la volonté. La personne PENSE seulement qu'elle ne peut revenir et par conséquent n'essaie pas réellement. C'est également un bon moyen d'attirer l'attention du groupe.

Note : votre esprit est extrêmement puissant et possède de vastes ressources inusitées. Il peut TOUT faire, sans limites, s'il est entraîné, conditionné et correctement motivé.

L'Expansion du Corps Énergétique

À un moment donné après l'entrée en transe, vous ressentirez une douce paralysie vous envahir. Cela sera rapidement suivi d'une vibration en profondeur et d'une sensation de bourdonnement partout. Vous pouvez aussi avoir l'impression d'être énorme et enflé. La paralysie, les vibrations et la sensation d'énormité sont les signes que le corps énergétique est en expansion et que le corps astral se relâche. C'est une partie du processus de sommeil normal. Le corps énergétique s'étend et s'ouvre afin d'accumuler et stocker de l'énergie. Pendant cela, le corps astral se libère, en légère opposition de phase avec le corps physique.

Se familiariser avec la Transe

De nombreuses personnes ratent leur projection simplement parce qu'elles ne sont pas habituées à l'état de transe. Elles pensent que c'est une fenêtre brièvement ouverte sur la dimension astrale. C'est tout simplement faux. Si vous restez calme mentalement et physiquement lorsque vous entrez en état de transe, vous pouvez le maintenir pendant des heures. Je passe régulièrement plusieurs heures d'affilée en transe, au cours de la méditation.

Si, lorsque vous entrez en transe, vous pensez: "Oui ! J'ai réussi!... Je suis en transe! Je dois me dépêcher et sortir vite... avant que ça s'arrête!" Vous échouerez à coup sûr! La transe se terminera du simple fait de la surexcitation, c'est-à-dire en brisant la relaxation et le calme mental.

C'est une bonne idée de passer du temps en état de transe, juste pour s'y habituer, avant d'essayer de vous projeter. Relaxez-vous, restez calme, concentrez-vous sur la respiration et maintenez la transe. Elle ne se terminera pas avant que vous ne le décidiez. Habituez-vous aux sensations qu'elle procure.

Lorsque vous faites cela aisément, passez aux exercices d'accumulation d'énergie et de stimulation des chakras, décrits plus loin, pendant la transe.

Note : vous n'avez pas besoin d'être en transe pour apprendre le travail sur l'énergie et les chakras, cela marche simplement mieux en transe.

Note : la pratique de la transe peut se faire allongé, mais s'effectue mieux dans un fauteuil confortable.

Votre corps astral sera détaché en état de transe, aussi essayez de sortir vos bras et vos jambes, un par un. Utilisez vos MAINS, comme expliqué dans la section suivante. Concentrez et SENTEZ votre attention dans le bras, puis sortez-le lentement de votre corps. Vous pouvez ressentir un léger chatouillement ou un fourmillement localisé à l'intérieur de votre bras ou jambe, pendant que vous le faites. Levez votre bras astral et regardez-le, avec les yeux fermés, mais SANS bouger un seul muscle. Dans cet état vous devriez être capable de le voir à travers vos paupières fermées, mais ne vous inquiétez pas si vous ne le pouvez, cela viendra plus tard.

Détacher vos bras astraux du corps est un bon entraînement à la projection. Plus tard, vous utiliserez les bras astraux pour détacher votre corps astral du physique.

L'Imagination Tactile

L'imagination tactile est une perception ou une SENSATION de conscience corporelle localisée.

Vos mains sont très étroitement liées à votre conscience corporelle. Elles connaissent intimement chaque partie de votre corps. Les MAINS imaginaires, esquissées plus loin, ne sont qu'une extension de cette conscience (corporelle des mains). de devenir conscient de n'importe quelle partie de votre corps, FAITES COMME si vos mains, les vraies, allaient toucher cette partie de votre corps. Puis utilisez la prise de conscience que cela génère dans cette zone pour imaginer que vos MAINS imaginaires sont là.

Gardez vos yeux clos et tenez vos mains à environ 30 cm devant votre visage. Concentrez-vous, SENTEZ où elles sont et tentez de les VOIR à travers l'obscurité derrière vos yeux clos. Croisez vos poignets, remuez les lentement, retournez vos mains, ouvrez et refermez vos doigts. Observez bien, concentrez-vous, comme si vous tentiez de voir dans l'obscurité et vous verrez une légère ombre mouvante dans les yeux de votre esprit, là où sont vos mains et vos bras.

Fermez vos yeux et touchez le bout de votre nez avec l'index de votre main droite. Vous vous apercevrez que vous pouvez précisément placer ce doigt en n'importe quelle partie de votre corps, les yeux fermés. Essayez, placez votre main, la vraie, en différentes parties de votre corps de cette façon. Vous savez exactement où sont vos mains à tout instant, vous pouvez sentir où elles sont. Si vous observez ce qui se produit dans votre esprit, pendant que vous faites cela, vous constaterez que vous devenez conscient de la partie du corps que vous vous apprêtez à toucher, à l'instant où vous prenez la décision de la toucher.

Parcourez tout votre corps ainsi, en vous habituant à la sensation de conscience que cela génère dans différentes zones de votre corps.

Voici ce qui se passe: Une partie de votre esprit se déplace, et ÉCLAIRE, la zone que vous allez toucher, afin de guider votre main à l'endroit exact. Votre esprit envoie une partie de sa conscience à cet endroit et agit comme un phare pour votre main.

Cette habileté à déplacer ainsi votre conscience en différentes parties de votre corps est VITALE pour le travail énergétique et cette méthode de projection.

Note : vous n'avez pas à réellement visualiser ces MAINS, c'est-à-dire, voir ou imaginer que vous pouvez les voir. TOUT est tactile, PAS visuel. Vous n'avez qu'à être capable de prétendre les SENTIR faire quelque chose, comme si vous répétiez une simple action dans votre esprit.

J'ai développé cette technique à l'origine pour les personnes aveugles. Les aveugles ne peuvent pas visualiser DU TOUT, s'ils sont aveugles de naissance, mais ils ont un sens très poussé de la conscience corporelle. La majorité des personnes voyantes ont également des difficultés avec n'importe quel type de visualisation, et toutes les techniques de projection s'appuient fortement sur la visualisation. À partir de ce constat, j'ai développé une technique de projection qui ne s'appuie PAS sur la visualisation pour exercer une pression sur le corps astral afin qu'il se sépare. Il s'est avéré que c'était tellement plus facile et plus efficace que les autres techniques basées sur la visualisation, que je les ai écartées au profit de cette simple méthode tactile.

Note : les personnes aveugles ne sont pas aveugles en forme astrale. Le corps astral n'a aucun organe en tant que tel, il n'est qu'un point de conscience. Le corps astral dont vous êtes conscient est aimablement fourni par le pouvoir créatif du subconscient.

Quatrième Partie : Le Travail Énergétique de Base

Les Principaux Chakras
Les principaux chakras sont situés :

1. MAÎTRE: Chakra racine (à la base de la moelle épinière, entre l'anus et les parties génitales)
2. Chakra de la rate (juste sous le nombril)
3. Chakra du plexus solaire (1 largeur de main au-dessus du nombril)
4. MAÎTRE: Chakra du coeur (centre de la poitrine)
5. Chakra de la gorge (base de la gorge, au-dessus de la jonction avec le buste)
6. Chakra frontal (l'exact centre du front)
7. MAÎTRE: Chakra de la couronne (tout le sommet du crâne au dessus de la ligne d'implantation des cheveux).

Le mieux est de les imaginer comme ayant grossièrement la taille de la paume de votre main, sauf le chakra crânien qui est beaucoup plus grand.

Que sont les Chakras ?

Les chakras sont des organes non-physiques qui transforment l'énergie primaire de la Kundalini en des formes d'énergie plus subtiles et utilisables, d'un type différent. Les chakras eux-mêmes ne contiennent pas d'énergie. L'énergie primaire est tirée de la planète par les chakras mineurs situés dans les jambes et les pieds, puis introduite dans le système principal des chakras.

L'énergie Kundalini est, par essence, de l'énergie de pensée pure qui pénètre et relie l'univers. Vous pouvez accéder plus largement à ce champ d'énergie vivante par l'application concentrée de volonté créatrice. Elle peut être attirée dans le corps humain et transformée, par le système des chakras, en une forme plus subtile et utilisable d'énergie.

Les chakras sont rattachés à la moelle épinière et au système nerveux par certaines glandes et ganglions nerveux. Le système des chakras dans son ensemble est extrêmement complexe. Il y a trois chakras maîtres, quatre chakras majeurs et plus de 300 chakras mineurs dans le corps humains. On trouve également plusieurs chakras non-physiques situés hors du corps. Des schémas détaillés du système des chakras, des méridiens connectés et des voies diverses, ont été utilisés depuis des milliers d'années dans le mysticisme et la médecine orientale, à savoir l'acupuncture.

Le système des chakras est utilisé dans toute activité psychique, sans exception. Quelle que soit l'aptitude psychique, la méthode de développement ou la terminologie utilisée pour la décrire, tout est effectué de la même façon, par la stimulation des chakras. Il est impossible de manifester la moindre activité psychique sans d'abord stimuler les chakras.

Nombreux sont ceux qui le nieront et affirmeront n'avoir jamais fait le moindre travail énergétique sur les chakras, tout en ayant des aptitudes psychiques. Il y a de nombreuses voies pour se développer, c'est vrai, mais toutes, directement ou indirectement, stimulent le système des chakras. Et n'oublions pas l'aptitude naturelle. De nombreuses personnes sont nées avec des chakras naturellement actifs et par conséquent une aptitude psychique naturelle.

Les médiums sont des personnes qui font montre d'aptitudes psychiques lorsqu'elles sont aidées par des entités spirituelles non-physiques. Cette entité stimule les chakras du médium directement, en interagissant avec le médium et déclenchant par son intermédiaire des activités psychiques, clairvoyance, 'channellings ', guérison, production d'ectoplasme, etc. C'est pour cette raison qu'on les appelle Médiums ou 'channels': ils ont la capacité de devenir un véhicule passif pour qu'une entité spirituelle agisse sur, ou communique avec le monde physique.

Vous n'avez pas besoin d'une entité spirituelle pour développer et utiliser une aptitude psychique. Vous pouvez le faire vous-mêmes, sans entités impliquées et sans le risque inhérent à cette méthode.

L'Accumulation

Asseyez-vous ou allongez-vous, faites l'exercice de relaxation et clarifiez votre esprit à l'aide de la respiration consciente. Concentrez votre attention sur vos pieds. Utilisez vos MAINS pour tirer l'énergie depuis vos pieds, à travers vos jambes, jusqu'au chakra racine. Imaginez que vous agrippez l'énergie et la hissez à travers vous. De la même façon que lorsque vous avez utilisé ces MAINS au cours de la respiration consciente et colorée, attirant l'air et l'énergie dans vos poumons.

Note : essayez d'imaginer que vos MAINS sont à l'intérieur de vos jambes et juste sous la surface de votre torse lorsque vous faites ceci.

Utilisez la respiration consciente comme une aide pour l'accumulation d'énergie. Tirez l'énergie à travers vous lors de l'inspiration et maintenez-la en place lors de l'expiration. Répétez-le encore et encore, en tirant l'énergie jusqu'au chakra racine pendant au moins quelques minutes. Vous pouvez ou non sentir quelque chose pendant que vous faites ceci. Même si vous ne sentez rien, vous tirez quand même de l'énergie avec cet exercice. La quantité d'énergie que vous intégrez augmentera à mesure que les chakras se développeront avec le temps et l'usage.

Depuis les pieds, à travers les jambes jusqu'au centre racine, tel est le cheminement naturel de l'énergie qui coule à travers vous. Cette énergie va stimuler vos chakras qui transformeront cette énergie basique en une énergie différente. Une fois transformée, cette énergie s'écoulera ensuite dans vos corps subtils, en les énergétisant. Avec la pratique, vous allez réellement SENTIR cette énergie fourmiller et monter en vous.

La Stimulation des Chakras

Ouvrir un chakra: vos MAINS imaginaires sont utilisées pour cela. Imaginez que vous ouvrez en deux un morceau de pain, à l'endroit correspondant au chakra. Vous n'avez pas à visualiser quoi que ce soit, SENTEZ simplement que vous le faites, comme si vous le faisiez dans la vie courante sans regarder ce que vous faites.

Les chakras sont des centres non-physiques, vous avez donc besoin d'une méthode non-physique pour les stimuler. Ceci est réalisé en concentrant votre attention sur la zone du chakra et en utilisant votre esprit pour le manipuler. Il vous faut un effet mental localisé d'ouverture dans un chakra pour le stimuler; cette action d'ouverture à l'aide de vos MAINS imaginaires, le permet. En déplaçant votre point de conscience à l'emplacement d'un chakra et en déclenchant un effet d'ouverture mentale avec vos MAINS, vous stimulez directement le chakra.

Note : faites l'exercice d'accumulation d'énergie, comme décrit plus haut, avant de stimuler les chakras. Utilisez la respiration consciente pour aider vos MAINS à drainer l'énergie dans chaque chakra, c'est-à-dire TIREZ l'énergie à l'inspiration, et MAINTENEZ-la en place à l'expiration, avec tous les exercices de stimulation des chakras décrits ensuite.

[1] Chakra racine :
Faites monter l'énergie jusqu'à votre chakra racine. Utilisez vos MAINS pour l'ouvrir. Tirez l'énergie DANS le chakra racine. Répétez cette première étape, complètement, sept fois.

[2] Chakra de la rate :
Tirez l'énergie depuis les pieds, à travers le chakra racine et jusqu'au second chakra. Ouvrez le chakra de la rate. Répétez-le trois fois, en partant des pieds.

[3] Chakra du plexus solaire :
Tirez l'énergie depuis les pieds, à travers les chakras racine et de la rate, puis jusqu'au chakra du plexus solaire. Ouvrez ce chakra. Répétez-le trois fois, en partant des pieds.

[4] Chakra du coeur :
Tirez l'énergie depuis les pieds, à travers les chakras racine, de la rate, du plexus solaire et jusqu'au

chakra du coeur. Ouvrez ce chakra. Répétez-le trois fois, en partant des pieds.

[5] Chakra de la gorge :
Tirez l'énergie depuis les pieds, à travers les chakras racine, de la rate, du plexus solaire, du coeur, jusqu'au chakra de la gorge. Répétez-le trois fois, en partant des pieds.

[6] Chakra frontal :
Tirez l'énergie depuis les pieds, à travers le chakra racine, de la rate, du plexus solaire, du coeur et de la gorge, jusqu'au chakra frontal. Répétez-le trois fois, en partant des pieds.

[7] Chakra crânien :
Tirez l'énergie depuis les pieds, à travers le chakra racine, de la rate, du plexus solaire, du coeur et de la gorge, jusqu'au chakra frontal. Répétez-le trois fois, en partant des pieds.

Note : essayez autant que possible de ne contracter aucun muscle pendant ces exercices. Peut-être sentirez-vous cependant une légère contraction interne, une sensation qui n'est PAS musculaire pendant que vous stimulez vos chakras. Ce sont les glandes et ganglions nerveux, liés aux chakras, qui se contractent en réponse à la stimulation. Cette contraction interne est normale.

Le chakra racine, ou primaire, est un chakra MAÎTRE et LE PLUS IMPORTANT À ACTIVER. Ce chakra est la porte d'entrée pour l'énergie Kundalini. S'il n'est pas suffisamment ouvert, l'énergie ne peut s'écouler dans les autres chakras. Je vous suggère de consacrer le maximum de temps et d'énergie à stimuler votre chakra racine, au moins dans les premiers temps du développement des chakras.

Note : lorsque j'ai commencé à accumuler l'énergie et développer mes chakras, voici de nombreuses années, je n'ai senti AUCUNE sensation pendant plusieurs mois. De nombreuses personnes, cependant, m'ont rapporté avoir ressenti de fortes sensations énergétiques au niveau des chakras la première fois qu'ils les ont utilisés. Certaines personnes ont plus d'activité naturelle des chakras que d'autres. L'absence de sensation, toutefois, ne doit pas vous empêcher de les stimuler et les développer, même si, comme dans mon cas, vous ne sentez d'abord rien. Je n'avais AUCUNE activité naturelle des chakras ni AUCUNE aptitude psychique naturelle lorsque j'ai débuté le travail énergétique.

Arrêt et Vérification

Vérifiez que vos muscles ne sont pas contractés pendant les exercices d'accumulation d'énergie et de stimulation des chakras, et relâchez-les selon les besoins. Vos muscles vont automatiquement essayer de répondre à l'action mentale qui consiste à tirer l'énergie à travers vous. Souvenez-vous, TOUT ceci est mental, votre corps doit rester calme et relâché tout le long.

Les Sensations des Chakras

Les sensations que vous éprouverez dans vos chakras peuvent varier, en fonction du degré d'activité développé en eux, c'est-à-dire que votre condition physique, aptitude naturelle, travail de concentration et de relaxation, interviennent. La sensation peut varier d'une douce chaleur, une pression localisée, un léger bouillonnement (comme les ballonnements d'estomac), un vertige localisé, un picotement, une légère palpitation, jusqu'à une forte vibration, ou une combinaison de tout cela. Plus la sensation de vibration est forte, plus le chakra est actif. Si vous placez votre main sur un chakra, lorsqu'il est actif, vous sentirez réellement la chair palpiter.

Certains chakras, lorsqu'ils sont actifs, peuvent engendrer d'autres sensations curieuses et localisées :

Chakra racine :
Tout d'abord, vous pouvez sentir une très légère brûlure ou picotement, ou une crampe, comme si vous aviez fait de la bicyclette trop longtemps. Une fois qu'il fonctionne correctement, vous sentirez une légère pulsation ou palpitation entre vos jambes, à l'emplacement du chakra.

Chakra du plexus solaire :
Celui-ci peut parfois causer un raccourcissement de la sensation respiratoire (effet 'bout de souffle'), ce qui peut vous amener à hyperventiler. Ceci disparaîtra avec le temps et l'habitude, à mesure que le chakra se stabilise.

Chakra cardiaque :
Le chakra du coeur mérite une attention particulière en raison de la forte, et parfois effrayante, sensation qu'il peut provoquer. Lorsqu'il est fortement activé vous pouvez avoir l'impression que votre coeur bat à un rythme impossible. C'est une sensation puissante. Essayez de l'ignorer lorsque ça arrive, cela ne vous fera pas mal. Ce n'est pas votre coeur qui bat mais votre chakra qui travaille. Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire mais la pratique et l'habitude vous aideront à l'ignorer. Ce battement est plus apparent lors des premières étapes du développement; je pense que c'est dû à un manque d'énergie s'écoulant par les centres inférieurs. En un sens, c'est comme une pompe qui fonctionne sans avoir assez de fluide à pomper.

Le chakra du coeur, lorsqu'il est pleinement opérationnel, procure cette sensation: placez une main sur votre poitrine, l'extrémité de vos doigts reposant au centre de celle-ci sur votre coeur. Tapez avec vos doigts sur la poitrine, en rythme avec le coeur. Augmentez ce rythme jusqu'à ce que tapiez aussi vite et fort que vos doigts peuvent bouger.

Note : votre rythme cardiaque réel ne s'accélère PAS lors de cette sensation de battement. Si vous vous branchez sur un moniteur cardiaque, vous constaterez que votre battement cardiaque ne change pratiquement pas.

Chakra de la gorge :
La palpitation peut causer une très légère sensation d'étouffement à cause de la sensibilité de cette zone. Une sensation semblable à celle d'avoir 'une boule dans la gorge'.

Chakra crânien :
Lorsqu'il est pleinement actif, on sent comme un millier de doigts doux et chauds massant doucement l'intérieur du sommet du crâne, au-dessus de la ligne capillaire, et descendant au centre du front, pour inclure le chakra frontal, qui en est une partie. Cette sensation est la raison pour laquelle les Bouddhistes l'appellent "Le Lotus aux Mille Pétales".

Note : vous pouvez sentir une forte sensation dans certains chakras et peu ou pas du tout dans les autres. Concentrez-vous sur ces derniers. Ceci aidera à équilibrer le flux énergétique dans le système.

Si vous êtes déséquilibrés, les chakras inactifs peuvent conduire à l'échec d'une projection, c'est-à-dire qu'une partie de votre corps se détache mais vous réalisez que vous restez collé à votre corps à l'emplacement du chakra inactif. Si cela se produit, concentrez-vous pour stimuler le chakra inactif avant la projection.

La Fermeture des Chakras

Après tout travail sur les chakras, il est TRÈS important de les fermer, à moins que vous ne vous apprêtiez à vous en servir, comme lors d'une projection.

Cette fermeture est particulièrement importante si vous SENTEZ une activité intense en eux. Si vous laissez les chakras ouverts pendant votre activité quotidienne, vous allez "saigner" de l'énergie. Ceci peut entraîner fatigue et problèmes de santé. Cela peut aussi attirer l'attention d'entités astrales indésirables. Pour les fermer, inversez simplement le processus jusqu'à ce qu'aucune activité ne soit perçue. Sentez vos mains fermer les chakras et repousser l'énergie vers le bas. Plus vous sentez d'activité, plus vous devez passer de temps à apprendre à les fermer. Si vous sentez toujours une activité après avoir fait tout ceci; se nourrir et faire de l'exercice physique aident aussi à les fermer.

Les Aptitudes Psychiques

Après avoir entamé un travail sur les chakras, vous allez peut-être constater que des aptitudes psychiques commencent à croître en vous. C'est une conséquence naturelle de la stimulation des chakras. Dans la prochaine partie, sur le travail énergétique plus poussé, je vous exposerai comment développer et utiliser certaines de ces aptitudes et comment développer la Kundalini.

La Pratique

Quelques exercices de relaxation, respiration consciente, concentration et mains imaginaires devraient idéalement être réalisés quotidiennement. Ils peuvent être réalisés n'importe où et dès que vous disposez de quelques minutes.

Combien de Temps cela Prend-il ?

De nombreuses personnes m'ont demandé "Combien de temps faut-il pour apprendre la projection?" Ma réponse est: étant donné que chacun a des niveaux différents d'aptitude et d'habileté, ça prendra aussi longtemps que nécessaire. J'ai reçu des lettres de gens qui, ayant essayé diverses méthodes pendant plusieurs années sans résultats, sont sortis la toute première fois qu'ils ont utilisé cette technique. D'autres, sans AUCUNE aptitude à la relaxation ou à la concentration, doivent s'attendre à plusieurs mois d'entraînement avant d'arriver à se projeter.

La prochaine partie traite de la séparation du corps astral et du corps physique. La sortie.

Cinquième partie : La Corde Astrale

L'ingrédient clé pour les nouvelles techniques de projection est une CORDE invisible, imaginaire, accrochée à votre plafond. Cette CORDE sera utilisée pour exercer une pression dynamique en un seul point de votre corps astral afin de forcer sa séparation d'avec le physique.

La technique de la CORDE est similaire mais plus directe et donc plus efficace, que d'autres méthodes plus passives et indirectes, comme tenter d'attirer des vibrations en vous, ou bien vous visualiser en face de vous-même. L'idée d'attirer des vibrations en soi est vaguement illogique si vous comprenez les mécanismes de la projection.

Les vibrations sont un effet et NON une cause de la projection. Lorsque suffisamment de pression est exercée sur le corps astral pour le dégager convenablement, le corps énergétique se dilate; alors l'énergie s'écoule à travers le réseau des chakras pour être stocké dans le corps énergétique. Ce flot d'énergie à travers les centaines de chakras et leur réseau, ou méridiens, ENGENDRE ces vibrations. Ceci se produit normalement, de façon inconsciente, pendant le sommeil.

Mettre la Pression

Les méthodes de projection plus passives, indirectes, exercent une certaine pression sur le corps astral pour qu'il se sépare, mais sur une zone large. Elles déplacent tout de même le point de conscience hors du corps, bien que de façon grossière. Toute action mentale qui extériorise le point de conscience exercera une certaine pression sur le corps astral.

L'action de vous hisser, main après main, le long d'une corde est une action forte, centrée et naturelle sur un point, qu'il vous est facile d'imaginer en train d'accomplir. La technique de la CORDE concentre TOUTES vos ressources mentales sur une forte action DYNAMIQUE qui exerce un haut degré de pression directement sur un unique point du corps astral.

Il y a beaucoup d'autres façons, plus subtiles, d'exercer une pression sur le corps astral. Nombre d'entre elles ne sont pas identifiées comme telles. La plupart des exercices de méditation par exemple, exercent une pression PASSIVE sur le corps astral. Vous pouvez ainsi imaginer que vous descendez dans un ascenseur, vous tombez, vous descendez le long d'une échelle, ou simplement que vous flottez comme

une plume. Quelle que soit la technique, elle est destinée à réduire l'activité cérébrale. Toute sensation interne et auto-induite de chute, crée une pression passive sur le corps astral, ce qui entraînera une réduction de l'activité cérébrale et produira l'état de transe, où un niveau plus profond de l'esprit est révélé.

L'action de chute interne, systématiquement, déplace le point de conscience hors du corps, en exerçant une pression passive sur le corps astral sur une large zone, mais de façon inverse à celle requise pour la projection, c'est-à-dire une pression générale vers le bas. D'une certaine façon, c'est comme essayer de faire TOMBER votre corps astral de lui-même hors de votre corps physique, c'est-à-dire que votre point de conscience essaie de TOMBER, vers le bas, hors du corps physique.

Ce que la plupart des gens font pour se projeter consiste à exercer une pression passive, vers l'avant, sur le corps astral, en se visualisant en train de flotter hors d'eux-mêmes et en ESPÉRANT que ça arrive, c'est-à-dire déclencher le réflexe de projection. Ou alors, ils essayent une méthode plus directe comme se visualiser hors de leur corps, ce qui est très, très difficile. Soyons clair, 99% des gens ne peuvent visualiser quoi que ce soit et l'acte mental consistant à se visualiser soi-même HORS du corps et déplacer sa conscience DANS cette vision est pratiquement impossible pour la plupart. L'autre méthode populaire consiste à essayer d'attirer les vibrations en vous. Cette méthode est légèrement plus efficace que les autres car elle exerce une certaine pression en un point unique, mais elle reste une action mentale indirecte et, par conséquent, émoussée.

Tout ce qui précède et le défaut général d'information quant aux mécanismes de la projection, c'est-à-dire, COMMENT elle se produit, participe du taux d'échec extrêmement élevé parmi les personnes apprenant à se projeter.

Maintenir une pression passive sur une large zone du corps astral, pendant assez longtemps, ACTIVERA finalement le réflexe de projection. Mais cela peut prendre beaucoup de temps et peut être mentalement exténuant. J'ai développé, au cours de recherches récentes, une meilleure méthode de projection, plus rapide et plus dynamique, qui s'avère très efficace. J'appelle cette technique simplement la CORDE. Utiliser une corde imaginaire pour la projection n'est pas une idée tellement nouvelle, mais la compréhension de ses mécanismes et l'application de cette connaissance à la CORDE, elle, l'est.

Si vous comprenez parfaitement comment une chose fonctionne, vous pouvez l'utiliser plus efficacement et, par conséquent, obtenir de meilleurs résultats.

La nouvelle méthode de la CORDE permet de surmonter le mésusage généralisé des ressources mentales et le gâchis chronique d'énergie mentale causés par les procédures généralement longues requises pour la projection. La CORDE réduit le temps nécessaire au déclenchement d'une projection et optimise l'utilisation de l'énergie disponible.

Un des ingrédients les plus importants pour une projection réussie est d'être convenablement motivé. Sans cette motivation, vous n'aurez pas assez d'énergie mentale pour y parvenir et soit vous vous endormirez, soit vous oublierez la projection une fois terminée. Il est, par conséquent, important de maintenir le temps de préparation aussi court que possible afin qu'il ne soit pas une tâche décourageante et mentalement exténuante.

Une chose que le nouveau projeteur possède en abondance est l'enthousiasme. L'enthousiasme est de l'énergie mentale pure. La CORDE plus la compréhension de COMMENT ça fonctionne, consolide et permet un meilleur usage de cette ressource énergétique, et améliore grandement le taux de succès.

Avoir la Sensation de la Corde

Fixez une longueur de ruban, de ficelle ou de corde au plafond au-dessus de vous. Faites-le pendre de sorte que vos mains puissent l'atteindre facilement et le toucher. Tendez vos bras et touchez le fréquemment jusqu'à ce que vous soyez habitué à son emplacement dans votre esprit. Ce ruban n'est qu'une aide tactile. En étant capable d'étendre vos bras pour toucher le ruban, vous vous habituez aux

coordonnées spatiales de l'endroit où se trouve la CORDE invisible et imaginaire. Ceci se renforce dans votre esprit et, donc aussi en tant que forme pensée, vous aidant à imaginer que vous tendez les bras et que vous grimpez à la CORDE imaginaire avec vos MAINS imaginaires.

Note : vous n'avez pas à vraiment visualiser, ou voir, la CORDE à aucun moment, sachez simplement où elle est supposée être. Cette méthode ne requiert strictement AUCUNE visualisation.

En tendant vos bras pour tirer sur cette CORDE invisible et imaginaire à l'aide de vos MAINS imaginaires, vous déplacez le point de conscience corporelle hors du corps par une action forte et naturelle qui exerce une pression directe en un point du corps astral.

Le Chakra Actif

Un point important, s'il se trouve que vous avez plus d'activité dans votre chakra frontal que dans le chakra cardiaque, ce qui est parfois le cas. Déplacez la position de votre CORDE imaginaire afin que vos bras forment un angle de 45 degrés au-dessus de votre tête. Si vous utilisez l'aide visuelle, le ruban, déplacez-le de sorte qu'il soit suspendu au-dessus de votre tête plutôt que de votre poitrine.

Modifier l'angle de la CORDE déplace le point de pression que vous exercez sur votre corps astral vers la zone du chakra le plus actif et donne de meilleurs résultats.

Dans tous les cas, positionnez l'angle de la CORDE à l'endroit le plus naturel et le plus facile à imaginer pour vous. Il est important que l'angle et la position de la CORDE imaginaire semblent naturels. Exercez-vous avec cette position jusqu'à trouver ce qui vous convient.

Êtes-vous Prêts à vous Projeter ?

Tous les exercices dans les précédentes parties de cette série SONT un entraînement nécessaire pour la projection. Ils ne sont pas, cependant, tous indispensables en eux-mêmes pour le processus de projection. Si vous faites tous les exercices de relaxation, calme mental, chute mentale, ouverture des chakras et accumulation d'énergie avant la vraie projection, vous risquez de brûler toute votre réserve d'énergie mentale. Ceci peut causer un épuisement mental et vous pouvez vous trouver à court d'énergie et de volonté pour la très importante sortie.

Tous les exercices devraient être effectués séparément de la projection elle-même. Ce sont des exercices d'entraînement et de développement destinés à améliorer le contrôle sur le corps et l'esprit et augmenter le flux d'énergie à travers les chakras. C'est comme faire de la musculation en tant que partie d'un entraînement de football. Vous n'utilisez pas réellement ces exercices pour jouer au football, ils améliorent seulement votre forme et votre puissance afin que vous jouiez plus efficacement.

Faites les exercices d'entraînement séparément SAUF si vous tentez une projection élaborée, en temps réel. Il est alors tout de même nécessaire de passer par toute la procédure et d'activer tous les chakras, avant la vraie projection.

Tout dans l'apprentissage de la projection consiste à séparer votre corps astral du corps physique en restant pleinement conscient. Plus tôt vous parvenez à une projection pleinement consciente, mieux c'est. Sans quoi vous pourriez finir par abandonner en pensant que c'est trop difficile. Par conséquent, je suggère fortement à tous les débutants de se concentrer sur la façon la plus simple et efficace de parvenir à une projection consciente. Une fois que vous avez quelques expériences de projection derrière vous, vous pouvez essayer des types de projections plus élaborées et donc plus difficiles.

En faisant les exercices d'entraînement, vous avez appris à relaxer votre corps, à éclaircir votre esprit et à vous concentrer. Vous avez commencé à développer la Conscience Corporelle Mobile (CCM) et à utiliser cette CCM, c'est-à-dire comment utiliser vos MAINS imaginaires pour réaliser certaines tâches à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de votre corps. Vous avez aussi commencé à éveiller et développer vos chakras de sorte que votre flux énergétique est renforcé et vous avez, certainement, passé du temps à vous

habituer à être en transe. Ces aptitudes ont préparé votre corps et votre esprit à la projection.

Quand Faire les Exercices ?

Bien que les exercices, en eux-mêmes, ne soient pas tous utilisés pendant la séquence de projection, ils doivent tout de même être effectués régulièrement afin de développer les aptitudes nécessaires et les niveaux d'énergie pour une projection consciente.

Je suggère de faire quotidiennement les exercices de relaxation, concentration et calme mental. Utilisez vos MAINS imaginaires pendant ces exercices. L'accumulation énergétique, le travail sur les chakras et les autres exercices devraient être pratiqués au moins une fois par semaine pour être efficaces. Si vous souhaitez les faire plus souvent, très bien, mais ne vous épuisez pas trop.

Votre Séquence de Projection

Il est difficile de proposer une séquence universelle de projection car chacun a des niveaux différents d'aptitude et d'habileté naturelle. Pour cette raison, j'indique une séquence assez flexible et je vous suggère de personnaliser une méthode de projection qui convienne à vos besoins et capacités. Gardez à l'esprit le vieil adage: "Ce qui marche fait l'affaire". Jouez avec votre séquence jusqu'à trouver ce qui vous convient, ce qui vous est le plus facile et le plus efficace.

D'abord, voici la séquence complète pour une projection élaborée, en temps réel.

La Séquence Complète

1. Faites entièrement les exercices de relaxation,
2. Clarifiez votre esprit à l'aide de la respiration consciente,
3. * Entrez en transe en utilisant la méthode de chute mentale,
4. * Accumulez l'énergie et ouvrez tous les chakras,
5. Hissez-vous le long de la corde imaginaire.

* Note : Les étapes 3* et 4* peuvent être interverties, c'est-à-dire que vous pouvez faire le travail énergétique avant ou après être entré en transe. Le travail sur l'énergie et les chakras est plus efficace en transe, mais certaines personnes ont des difficultés à parvenir à cet état. Faire le travail énergétique d'abord aidera en général à amener l'état de transe.

Note : SI vous avez encore des difficultés à entrer en transe, utilisez la méthode d'ascension de la CORDE à l'étape 3 à la place de l'exercice de chute mentale, jusqu'à ce que vous soyez en transe. Puis interrompez l'ascension de la CORDE et faites le travail énergétique avant de poursuivre, c'est-à-dire que l'utilisation de la CORDE à l'étape 3 aidera à forcer votre corps à entrer en transe.

Comment Utiliser la Corde

C'est une méthode complète de projection en soi si vous avez de bons pouvoirs de concentration. Je suggère aux débutants de se concentrer uniquement sur cette méthode en attendant d'avoir plus d'expérience. Cette méthode de projection vous permettra d'avoir une projection Astrale normale. La durée de cette projection, en temps réel, dépendra du degré de développement des chakras et du flux énergétique que vous avez atteint.

1. Faites l'exercice de relaxation complètement, jusqu'à être totalement détendu. Ceci ne devrait prendre que quelques minutes, n'insistez pas.

2. Étendez vos MAINS imaginaires et hissez-vous, main après main, le long de la solide et invisible CORDE imaginaire qui pend au-dessus de vous. Essayez d'imaginer la sensation d'une corde solide, épaisse et rude dans vos MAINS.

Ne cherchez pas à visualiser cette CORDE! Je veux que vous imaginiez que vous tendez vos bras pour grimper cette CORDE dans le noir complet, de sorte que vous ne puissiez la voir, vous savez seulement où elle est et pouvez imaginer la sensation qu'elle procure. La visualisation gaspille de l'énergie mentale utile qui peut être utilisée à meilleur escient pour exercer une pression directe sur votre corps astral.

Vous sentirez à l'intérieur une légère sensation de vertige en faisant cela, en particulier dans la partie supérieure du torse. Ceci est dû à l'application de la pression dynamique sur le corps astral. La sensation de vertige provient du détachement du corps astral. Cette sensation va s'intensifier à mesure que vous tirez sur la corde.

Note Très Importante [1] : Cette sensation d'étourdissement et toute sensation de pression ou de vertige, etc. , engendrée par votre action mentale d'ascension de la CORDE DOIT être scrupuleusement notée par vos soins. Identifiez l'action mentale EXACTE qui cause ce vertige. Vous devrez entraîner votre action mentale d'ascension à déclencher cette sensation. Aussi, les premières fois où vous essayez cette méthode de la CORDE, appliquez-vous à trouver l'action mentale adéquate qui produit cela. Une fois que vous comprenez ce que vous faites pour le provoquer et que vous pouvez le refaire à volonté, vous commencez vraiment à progresser.

Note Très Importante [2] : IGNOREZ *TOUTE* SENSATION RESSENTIE PENDANT LA PROJECTION ou bien elles vous distrairont, briseront votre concentration et gâcheront vos chances de projection. Concentrez-vous sur le seul acte de grimper la CORDE, à l'exclusion de tout le reste. Mettez tout ce que vous avez dans cette unique action, mais ne vous raidissez pas, ce doit être entièrement mental.

3. Continuez à grimper, main après main, toujours plus haut, et vous sentirez la sensation de lourdeur vous envahir. La pression que vous exercez sur votre corps astral vous poussera en état de transe. Ignorez-le lorsque ça se produit et concentrez-vous sur ce que vous êtes en train de faire.

4. Continuez à grimper et vous sentirez que vos chakras s'ouvrent en réponse à la pression, n'arrêtez pas.

5. Vous sentirez ensuite les vibrations arriver, votre corps entier semblera vibrer et vous vous sentirez paralysé. Appliquez-vous, de tout votre esprit, à l'ascension de la corde, n'arrêtez pas.

6. Vous sentirez ensuite que vous vous libérez de votre corps. Vous bourdonnerez légèrement en vous extrayant de votre corps. Vous quitterez votre corps dans la direction de votre CORDE imaginaire et planerez au-dessus de lui. Vous êtes enfin libre!

Note : Ne laissez *PAS* votre concentration se briser quand les vibrations commenceront. Elles sont un EFFET naturel dû à l'énergie qui s'écoule au travers des centaines de chakras majeurs et mineurs dans votre corps. Si vous êtes quand même distrait, consacrez plus de temps et d'efforts à faire les exercices de concentration jusqu'à surmonter ce problème.

Note : Si vous n'avez pas réussi à maîtriser l'utilisation de vos MAINS imaginaires pour la relaxation, l'accumulation d'énergie et le travail sur les chakras, vous risquez d'avoir des difficultés à les utiliser pour grimper la CORDE. Ceci ne veut pas dire que vous devez être capable d'ouvrir vos chakras pour vous projeter avec cette méthode, mais c'est une aide si vous le pouvez.

Cette méthode est très directe. Elle raccourcit le temps nécessaire à la projection de façon draconienne! Une fois que vous commencez à tirer consciencieusement sur votre CORDE, vous ENTREREZ en transe, vos chakras S'OUVRIRONT, les vibrations ARRIVERONT et vous vous PROJETTEREZ, très rapidement! La soudaineté de cette méthode peut vous effrayer la première fois que vous l'essayez. Tout semblera arriver TROP vite. Vous vous y habituerez cependant et apprécierez d'avoir un maximum d'énergie mentale à utiliser pendant votre projection.

Si vos pouvoirs de concentration sont bons, vous avez de meilleures chances de sortir avec cette méthode qu'avec aucune autre, même si vous ne maîtrisez pas l'aptitude à la relaxation profonde et à la

transe. Ce qui est requis, hormis l'habileté à se concentrer, est la capacité à exécuter des actions mentales fortes, sans aucune réponse musculaire correspondante, c'est-à-dire que vous devez être capable de séparer les actions mentales et physiques.

Si vous avez un problème avec n'importe quelle partie de la méthode de la CORDE, analysez-le, identifiez la nature du problème puis concentrez-vous sur les exercices correspondant en les répétant jusqu'à ce que vous surmontiez le problème.

Variante autour de la Corde

Note : une bonne variante à la simple technique de la CORDE est d'enchaîner la séquence complète d'exercices, de travail sur l'énergie et les chakras en premier, mais séparément de la projection proprement dite. Faites la séquence complète mais ne fermez pas vos chakras. Levez-vous et faites une pause, mettez-vous à l'aise, buvez un verre, etc. Puis retournez à votre lit/chaise, frais et dispos, relaxez-vous quelques minutes et passez directement à la CORDE. Cela augmentera la quantité d'énergie disponible pendant la projection.

Les Mécanismes de Fonctionnement de la Corde

La CORDE est la méthode de projection la plus dynamique à ce jour et peut se substituer au besoin de faire quoi que ce soit d'autre, une fois apprise. Laissez-moi expliquer un peu plus les mécanismes effectivement à l'oeuvre quand vous utilisez la CORDE, en les distinguant un à un :

Clarifier l'esprit
L'acte mental de grimper la CORDE occupe complètement l'esprit et le clarifie.

Ondes cérébrales
Clarifier l'esprit et exercer une pression dynamique en un point du corps astral force la diminution de l'activité des ondes cérébrales.

Relaxation profonde
Réduire l'activité cérébrale pousse le corps dans un état profond de relaxation.

État de Transe :
Exercer une pression dynamique sur le corps astral, alors que le corps physique est profondément détendu, et que l'activité cérébrale est réduite, OBLIGE l'esprit et le corps à entrer en état de transe.

Les Chakras :
Exercer une pression dynamique sur le corps astral, pendant la transe, OBLIGE le corps énergétique à s'étendre et les chakras à s'ouvrir.

Les Vibrations :
Exercer une pression dynamique sur le corps astral alors que le corps énergétique est en expansion et que les chakras sont ouverts, crée un flux d'énergie dans les quelques 300 chakras du corps et engendre un état vibratoire.

La Séparation :
Exercer une pression dynamique sur le corps astral alors que le corps énergétique est dans son état d'expansion et de vibration, oblige le corps astral à se séparer du physique.
Note : si vous exercez suffisamment de pression sur le corps astral pendant la dernière phase de la séquence de projection (la sortie), ceci annulera le réflexe de projection et oblige à une séparation manuelle des corps physique et astral. Ce qui signifie: au lieu de sortir involontairement de votre corps par le réflexe de projection, au summum de la projection, et finir au pied de votre lit, vous sortirez de votre corps dans la direction où vous tirez la CORDE.

Combien de Temps cela Prend-il ?

Le processus complet de projection peut être effectué en moins de quinze minutes, je peux le faire en moins de cinq minutes. La rapidité de la méthode vous permet d'utiliser TOUTE votre énergie disponible en une seule fois. Si vous ne parvenez pas à sortir dans les quinze premières minutes, je doute que vous y arriverez au cours de cette tentative. SI c'est le cas, soit vous vous levez et faites une pause puis recommencez plus tard, soit vous vous endormez.

La méthode de la CORDE m'a littéralement stupéfait par sa facilité et sa simplicité la première fois que je l'ai utilisée. Elle a réduit mon temps habituel de projection (20-30 minutes, en démarrant à froid) à environ 5 minutes, pour une projection astrale normale. Cependant, j'utilise tout de même la séquence complète lorsque je fais une projection en temps réel.

Mon analyse des mécanismes de ce procédé provient de mon utilisation personnelle de la méthode de la CORDE et de l'observation scrupuleuse de ce qui arrivait à mon corps pendant la séparation.

Ma Première Projection avec la Corde

Voici le récit de la première fois que j'ai essayé la CORDE, alors que j'étais en train de la développer en tant que théorie viable :
J'étais allongé sur mon lit, je pensais à ma nouvelle théorie. Je travaillais sur une technique de projection que pourraient utiliser les personnes aveugles. Une technique qui ne fasse AUCUN recours à la visualisation optique. J'étais arrivé à l'idée d'utiliser le sens du toucher pour exercer une pression sur le corps astral, l'imagination tactile, car ce sens est très développé chez les non-voyants.

Je restai allongé là pendant quelques minutes, la ressassant dans mon esprit, tout en me relaxant totalement et m'installant, prêt à dormir. Puis je décidai de l'essayer, pour voir si elle était praticable.

Note : je n'effectuai aucun des exercices usuels de relaxation, calme mental, ou chakra/énergie. Je voulais juste vérifier si je pouvais exercer une pression sur mon corps astral à l'aide de cette méthode.

J'étendis mes mains imaginaires et commençai à grimper la CORDE, main après main. Je ressentis immédiatement une sensation de vertige au niveau de l'estomac et de la partie supérieure du torse, ainsi qu'une vibration à l'intérieur de mes os, comme un picotement dans mes bras et mes jambes. Je fis taire mon mental, stoppai toute pensée et concentrai ma volonté sur l'action de grimper. Je pouvais sentir l'énorme pression que j'exerçais sur mon corps astral, ma tête astrale et mon buste commençaient à s'élever, essayant de monter le long de la corde en suivant la ligne de pression que j'avais créée.

Tout en tirant, je sentis mes ondes cérébrales chuter en état alpha et une sensation de lourdeur m'envahit alors que j'entrai en transe. Je continuai à tirer et la transe s'approfondit, mon corps était maintenant paralysé. Toujours en tirant, mes chakras s'ouvrirent et les vibrations commencèrent. J'étais abasourdi, je n'avais commencé que depuis quelques minutes! Je continuai à grimper et rapidement mon corps astral se sépara du physique.

C'était complètement différent de toutes les autres projections que j'ai jamais vécues. Le réflexe de projection ne semblait pas avoir eu le temps de se déclencher pour m'expulser du corps. Je m'étais, littéralement, extrait de moi-même. Je flottais au-dessus de mon corps physique, toujours conscient de ma présence sur le lit.

Je partis à travers le mur dans le salon où il y avait plus de lumière car il faisait plutôt sombre dans ma chambre. Soudain je me retrouvai dans un monde étrange. "Où puis-je bien être?" pensai-je. Une lumière très faible se diffusait dans un brouillard humide qui m'enveloppait. Un grand bâtiment se dressait devant moi avec un toit de chaume à l'ancienne entourée d'une vieille barrière de poutres massives. Je m'appuyai contre la barrière et pensai à tout cela. Je regardai au-delà de la maison et vis un reflet dans l'eau. Un lac brillait de l'autre côté de la maison.

Cela n'avait aucun sens pour moi et je commençais à m'ennuyer, alors j'essayai de partir pour un autre

plan de rêve. Je regardai mes mains, ce qui fonctionne d'habitude. Elles étaient blanches, pâles et irréelles, puis commencèrent à fondre rapidement comme de la glace sous un chalumeau. Mes doigts furent rapidement désintégrés, ma main fondait et mon bras commençait lui aussi. Je tentai de les reconstituer. Ils se reformèrent alors que je me concentrais sur leur visualisation mais recommencèrent aussitôt à fondre sitôt que j'arrêtai.

Soudain je fus interloqué: pourquoi cette scène m'était-elle aussi familière? J'étais dans une image! J'ai une grande affiche sur le mur de cette pièce à l'endroit exact où j'avais essayé de franchir le mur. Cette image montre une vieille chaumière entourée d'une grosse barrière. Un lac se trouve derrière et le tout baigne dans une lumière d'aube, quand le soleil commence juste à illuminer les choses. Cela ne faisait aucun doute, j'étais dans l'image.

J'en avais assez, il faisait trop sombre pour apprécier la projection ou faire quoi que ce soit. Je me concentrai sur mon corps physique, que je pouvais toujours sentir. Je pensai à bouger ma bouche et mes yeux et cela me ramena rapidement dans mon corps. Je m'assis dans le lit et y réfléchis tout en notant les résultats de mon expérience.

Une fois remis, je recommençai à grimper la CORDE. En deux minutes, j'étais à nouveau hors de mon corps. "C'est fantastique" pensai-je! Je planai au-dessus de mon corps et balayai la pièce: là dans l'obscurité se trouvait l'image sur le mur, celle où j'avais pénétré par accident. Je m'approchai juste pour voir si cela allait se reproduire. Alors que j'approchai, elle grossit et j'eus l'impression de rétrécir en elle. En la surplombant, au lieu de passer à travers, j'eus l'impression de me déplacer dedans et me retrouvai à nouveau dans ce monde moite et sombre, avec la maison et la barrière. Tout y semblait réel, je ressentais le bois de la barrière et même l'air sentait différemment, comme une odeur de ferme, un peu marécageuse.

Quittant l'image de nouveau pour retourner dans mon corps, je notai tout cela dans mon carnet. Je restai allongé la plus grande partie de la nuit, pensant à ce qui s'était passé, en ressassant les implications, tout ce que ça signifiait. . .

C'est ainsi que je découvrai la « Projection de Réalité Virtuelle » (PRV). Cette technique est encore, pour le moment, au stade infantile et seulement une méthode grossière pour créer un monde sur mesure. Je prévois de faire des expériences dans le futur proche pour en éclaircir quelques points.

Se Souvenir de Tout

Un des problèmes majeurs avec n'importe quel type de EHC consciente est de s'en souvenir au réveil.

Voici ce que vous pouvez faire pour cette difficulté de mémorisation. Aussitôt réveillé, asseyez-vous dans le lit et rassemblez ces souvenirs. Faites un gros effort pour y penser. Prenez quelques minutes de calme chaque matin pour le faire. Ceci développera votre mémoire onirique.

Pendant ces moments de calme, faites défiler des phrases clé dans votre esprit jusqu'à ce que vous touchiez quelque chose. Par exemple: je regardais ma montre et... Je regardais mes mains et... J'étais en train de marcher... Je parlais à... J'allais me rendre... J'étais au-dessus de... Je volais vers... J'étais à l'intérieur de... J'étais avec... Ce sont des exemples de phrases pouvant vous conduire à un fragment de mémoire onirique auquel vous pouvez vous fixer. Inventez d'autres phrases qui vous conviennent.

Il peut sembler qu'il n'y ait rien à se rappeler dans votre esprit, mais essayez vraiment et faites un RÉEL effort. Ils sont là, vous n'avez qu'à les atteindre et les localiser. Une fois que vous êtes fixé sur un fragment de mémoire, vous pouvez en trouver davantage, puis de plus en plus. Vous serez surpris de tout ce que vous pouvez reconstituer de cette façon.

Il est important d'écrire tout cela dès que vous le mémorisez. Même si vous devez le faire plusieurs fois pendant la nuit. Ils peuvent sembler éclatants et inoubliables à cet instant mais les souvenirs oniriques, ou astraux, se dissiperont en général en quelques secondes si vous ne les enregistrez pas. Écrivez

simplement quelques mots clé et vous comblerez les blancs plus tard. Avec la pratique, l'écriture ne sera plus nécessaire à mesure que votre mémoire astrale se développera.

Bloqué ?

Certaines personnes peuvent se retrouver bloquées dans une partie de leur corps au cours d'une projection. Elles peuvent sortir de leur corps mais rester collées dans la zone du crâne ou de l'estomac. Si cela se produit, continuer d'exercer une pression en tirant sur la corde peut engendrer un inconfort ou des douleurs physiques. Il y a deux raisons possibles à cela: si vous êtes bloqué au milieu, dans la zone de l'estomac, ce peut être une question alimentaire, c'est-à-dire, un plat riche en protéines ou en viande avant la projection peut en être la cause.

Remède : mangez un repas léger, mangez à votre faim mais prenez du poisson ou de la viande blanche plutôt que rouge et évitez graisses, noix et fromages.

Si vous êtes bloqué au niveau du crâne, ou ailleurs, c'est le signe d'un chakra inactif, peut-être dû à un blocage énergétique.

Remède : concentrez-vous pour ouvrir ce chakra bloqué au cours des exercices énergétiques. Si cela se produit pendant votre séquence de projection, arrêtez tout et ouvrez ce chakra, vous serez en transe, donc ce sera plus facile. Une fois que vous avez travaillé un peu dessus, essayez de grimper la CORDE à nouveau.

Sixième Partie: Supplément sur la Corde

La CORDE est une technique de projection très efficace mais elle doit tout de même être apprise. Je voudrais approfondir quelques points à propos de cette technique, inspirés par les échos que j'en ai reçus jusqu'ici.

1. Il n'y a PAS de visualisation requise - DU TOUT - dans la technique de la CORDE. TOUT est dans l'imagination tactile. Ce qui veut dire que vous n'avez pas à vous figurer vous-même en train de le faire.

C'EST-À-DIRE que pour grimper la CORDE, l'action mentale correcte est la RÉPÉTITION de cette action de grimper dans votre esprit.

* Cette répétition mentale - EST - la technique de la CORDE *

2. Vous devez *mentalement* serrer les dents et vous arc-bouter sur l'action, c'est-à-dire que vous devez y mettre le maximum d'effort mental, comme si vous étiez réellement en train de grimper une CORDE, mais sans permettre à vos muscles d'y prendre part - TOUT est mental. Votre corps ne doit pas être autorisé à répondre. Vous devez aussi sentir que vous êtes très fort, plein d'énergie et que vous pourriez grimper ainsi toute la nuit.

3. Vous constaterez qu'une certaine façon de maintenir la concentration de votre esprit, pendant que vous grimpez, exercera plus de pression sur votre corps astral qu'une autre. Il est TRÈS important que vous notiez en quoi elle consiste et que vous appreniez à l'appliquer. Ceci affinera votre action de grimper pour un effet maximal. Lorsque vous toucherez à l'exacte focalisation mentale pour l'action, vous constaterez une sensation correspondante de vertige/chute dans votre plexus solaire.

4. Pour utiliser la CORDE avec succès, il est extrêmement important de prendre la ferme décision de LE FAIRE. Cette implication est TRÈS importante pour la réussite. L'effort requis est de type : "LE FAIRE OU MOURIR". Ceci oriente toute votre énergie mentale en un unique point, dans un seul but - sortir de votre corps.

5. De nombreuses personnes m'ont envoyé des messages relatant leurs succès avec la CORDE. Dans tous les cas - ils pratiquaient la CORDE quand ils ont soudain décidé d'en 'mettre un coup' - de

VRAIMENT LE FAIRE! Cet engagement à réussir représente la différence entre sortir réellement - EHC - et ressentir les niveaux variés des sensations induites par la CORDE: relaxation, transe, paralysie, activité des chakras, etc. Je ne peux souligner assez l'importance de cet engagement au succès de l'EHC induite par la CORDE.

6. Pendant que vous utilisez la CORDE, ignorez totalement TOUTE SENSATION ET TOUT BRUIT QUE VOUS ENTENDEZ. Si vous réagissez à la sensation, de n'importe quelle façon, vous perdrez la concentration de votre énergie mentale et diluerez votre effort considérablement.

Tout le travail énergie/chakra et les autres exercices des parties 3 et 4 sont conçus pour stimuler le flux d'énergie dans votre corps et augmenter la concentration, le pouvoir de volonté et le contrôle mental. En augmentant le flux d'énergie pendant une projection et en contrôlant mieux votre esprit, sa durée en temps réel est accrue. Il est également plus facile de sortir.

Vous pouvez outrepasser entièrement tous les exercices et vous concentrer simplement sur l'apprentissage de la CORDE. Chacun a différents niveaux d'aptitude, d'habileté naturelle et de flux énergétique. Certaines personnes ont besoin de beaucoup d'entraînement pour faire une EHC, d'autres non. Certains préféreront apprendre la CORDE en le FAISANT, plutôt qu'en s'entraînant pour cela. Si votre objectif est simplement d'avoir une EHC consciente, de n'importe quel type, l'utilisation simple de la CORDE, ci-dessous, est votre meilleure option.

Utilisation Simple de la Corde

Certaines personnes ont l'impression que la CORDE est trop compliquée. Ceci probablement à cause de l'explication détaillée que j'ai donnée des mécanismes de la CORDE dans la partie 5, c'est-à-dire COMMENT ça marche.

La CORDE est LA technique la plus simple à ce jour. Tout ce qui est requis pour utiliser la CORDE dans sa forme la plus simple, sont ces deux étapes.

1. Allez dans votre lit, ou asseyez-vous dans votre chaise, détendez-vous et mettez-vous à l'aise, comme vous le feriez normalement avant d'aller dormir.
2. Commencez à grimper la CORDE.

* C'est tout ce que requiert l'utilisation simple de la CORDE *

Puisqu'il n'y a pas d'exercices dévoreurs de temps ou de relaxation complexe, l'utilisation simple de la CORDE a beaucoup d'avantages. Elle vous permet de concentrer toutes vos ressources mentales sur elle. Dans bien des cas, c'est tout ce qui est nécessaire pour obtenir votre première EHC consciente.

Du fait de l'utilisation simple de la CORDE, vous serez amené à tenter une projection plus souvent, même lorsque vous êtes fatigué - un des meilleurs moments pour essayer - et ne serez pas embarrassé de quoi que ce soit de compliqué. Cette fréquence accrue de tentatives de projection vous donne plus de pratique avec la CORDE et, par conséquent, la technique sera maîtrisée plus tôt.

La Mémorisation du Rêve Lucide

J'ai reçu beaucoup de témoignages de rêves très éclatants et d'activité élevée en rêve lucide de la part de personnes pratiquant les exercices énergie/chakra. Ceci se produit beaucoup trop fréquemment pour être une coïncidence.

Le travail sur l'énergie et les chakras augmente le niveau d'énergie qui s'écoule dans le corps énergétique et élève la conscience et la mémoire des états de rêves et d'EHC. Il est dommage de gâcher toute cette énergie dans des rêves incontrôlés, je suggère donc que le rêve lucide soit utilisé comme second objectif. Ceci vous donnera une EHC plus tôt, sous forme d'un rêve lucide, et vous permettra de maintenir votre enthousiasme jusqu'à ce que vous appreniez à faire une sortie consciente.

Le Rêve Lucide

Pour devenir lucide pendant un rêve, vous devez vous programmer avec un signal qui vous fera réaliser que vous rêvez, afin d'en prendre le contrôle, c'est-à-dire, devenir lucide. La meilleure façon de parvenir à cela est de prendre l'habitude de faire régulièrement des vérifications de réalité au cours de votre vie quotidienne.

La Vérification de Réalité

Une vérification de réalité consiste à vous arrêter pendant que vous faites quelque chose et à vérifier le niveau de réalité de votre situation. C'est simple à faire. Chaque fois que vous faites une vérification de réalité, demandez-vous:

1. Est-ce une situation normale, y a-t-il quoi que ce soit d'étrange ?
2. Puis-je voler ? Essayez de flotter en l'air.
3. Essayez de fermer les yeux. C'est un test sûr car vous ne pouvez pas fermer les yeux en forme astrale.

Note : cette vérification de réalité doit devenir habituelle pour être efficace.

Quand vous faites une vérification de réalité pendant un rêve, vous réaliserez que vous rêvez et pourrez en prendre le contrôle. Il est alors important d'affirmer à vous-même que vous allez vous rappeler de tout. Répétez-vous le encore et encore, "je m'en rappellerai quand je me réveillerai".

Le Signal du Rêve Lucide

La clé du succès avec la vérification de réalité est d'avoir un bon signal pour cela. Ce doit être quelque chose que vous faites normalement plusieurs fois par jour. Ce peut être n'importe quelle action habituelle mais voici quelques idées:

1. L'heure : à chaque fois que vous regardez votre montre, faites une vérification de réalité. Une montre électronique est une aide appréciable. Faites sonner le bip toutes les heures. Quand il sonne, faites une vérification de réalité.

   * Une montre bracelet, qui sonne toutes les heures, est le plus efficace *

2. Les mains : chaque fois que vous remarquez vos mains, faites une vérification de réalité.

3. Fumer : si vous fumez, chaque fois que vous avez une cigarette, faites une vérification de réalité. Vous vous trouverez certainement en train de chercher une cigarette au cours d'un rêve, si vous êtes un fumeur régulier.

Note : Il faut un certain temps pour faire de votre signal une habitude, en général quelques semaines. Il est également utile de faire quelques affirmations avant d'aller dormir, par exemple, "je vais me rappeler de regarder ma montre".

Lorsque vous devenez conscient pendant un rêve, un rêve lucide, vous devez déjà être dans une zone habituelle de rêve. Si vous voulez essayer de le changer en une projection en temps réel, tâchez de devenir conscient de votre corps physique. Si vous pouvez le ressentir, vous devez être capable de retourner en une localisation temporelle proche de lui. Ceci est difficile cependant et peut mettre un terme complet à l'expérience, c'est-à-dire, forcer un retour à l'état éveillé.

Je vous suggère d'apprécier le rêve lucide pour ce qu'il est. Les zones habituelles de rêves sont des endroits très colorés et habituellement très agréables. Vous y verrez toutes sortes de choses bizarres et merveilleuses et vivrez toutes sortes d'aventures.

Note : Pour améliorer votre mémoire du rêve lucide, n'oubliez pas de vous rappeler constamment pendant le rêve d'en rapporter tous les souvenirs.

Le Changement de Localisation de Votre Réalité

Si vous n'aimez pas la zone de rêve dans laquelle vous vous trouvez, ou si vous êtes en EHC temps réel et voulez entrer dans une zone de rêve, voici quelques façons de procéder:

1. Regardez attentivement vos mains et voyez-les fondre. (Ceci vaut le coup juste pour le phénomène de fonte).

2. Tournez sur vous mêmes jusqu'à ce que vous soyez désorienté.

3. Visualisez un endroit où vous voudriez être (voyage instantané). Ceci vous amènera habituellement jusqu'à une zone de rêve similaire à votre destination visualisée.

4. Volez tout droit vers le haut, aussi vite que vous le pouvez. Si cela échoue à changer votre localisation, au moins vous ferez l'expérience du vol spatial.

5. Volez au loin très vite, proche de la surface, jusqu'à ce que vous trouviez un endroit qui vous convient. Le trouble de la vitesse causera un changement de réalité.

6. Pénétrez un miroir, une image ou un tableau. Ceci est identique à la projection de réalité virtuelle.

Ces techniques poussent toutes le subconscient, par la désorientation, à vous entraîner vers une autre localisation.

La Forme Astrale en Mouvement

De nombreuses personnes ont des problèmes de déplacement au cours de leurs premières projections. Traverser simplement une pièce dans la bonne direction peut être un réel exploit. Ce défaut de contrôle est simplement dû au manque de familiarité avec la forme astrale. C'est comme être en gravitation zéro. Vous devez complètement réapprendre à vous déplacer. Lorsque vous vous projetez en temps réel, vous n'êtes qu'un point de conscience avec une faible enveloppe éthérique qui l'entoure. Le déplacement procède de la pensée - pas des muscles.

L'Inertie Astrale

Il y a un type de force d'inertie en forme astrale qui cause la plupart des problèmes. Ceci vous amène à continuer de bouger pendant un certain temps après avoir décidé de vous arrêter. Ceci peut vous emmener au travers d'un mur ou d'un plafond, etc. Cet élan est dû à la pensée que vous utilisez pour déclencher le mouvement. Si elle est trop forte ou trop prolongée pour l'action, vous irez trop vite ou trop loin. Seule la pratique vous enseigne comment vous en sortir avec précision et grâce.

C'est vraiment un processus assez comique, apprendre le déplacement astral. Je me revois en train de me déplacer autour de ma maison, dans ma jeunesse. Je commençais en essayant de naviguer à travers la maison, pour finir d'habitude collé au toit pendant un moment. Ensuite je courais dans la rue, en essayant de gagner de la vitesse et de décoller comme un avion. Je m'envolais pendant un certain temps mais ne pouvais pas aller plus haut que le toit des maisons du voisinage. Alors je volais souvent involontairement à travers d'étranges maisons, en tâtonnant comme une personne ivre en gravité zéro. J'avais l'impression de m'excuser indéfiniment auprès de tous ces étrangers en passant, alors que je traversais leur maison en flottant.

Comment se Déplacer

Pour bouger en forme astrale, simplement - FAITES-LE. Ne pensez pas à ce que vous faites, faites-le seulement. Comprenez que le mouvement est produit par votre esprit. Vous devez avoir la volonté de vous mouvoir , de changer de direction et de vous arrêter. C'est le meilleur conseil que je puisse vous donner à ce propos. C'est vraiment en le faisant qu'on l'apprend. Amusez-vous.

Lorsque vous aurez appris le déplacement de base, ne tentez rien de trop ambitieux dans un premier temps. Restez près de la surface et apprenez d'abord à vous déplacer autour de votre environnement. Entraînez-vous à varier votre vitesse jusqu'à avoir un certain contrôle sur elle.

Apprendre à Voler

Apprenez à voler de la même façon que vous avez appris à vous déplacer, en utilisant votre pensée. Au début vous sentirez peut-être quelque chose de semblable à la gravitation. Vous pouvez vous retrouver en l'air et constater que vous descendez lentement vers la terre. Si vous persévérez, vous constaterez que vous bougez par séries de courts sauts en l'air. Ceci est dû en partie à l'habitude et en partie au problème basique de déplacement en général. Vous descendez vers la terre lorsque votre action mentale à l'origine du déplacement s'affaiblit. Ceci stoppe l'élan de votre vol et l'habitude de la gravitation vous attire alors vers le bas.

Vous pouvez vous retrouver, comme moi, essayant de voler en courant dans la rue pour vous élancer. Ce n'est pas nécessaire. Concentrez votre attention sur le fait de flotter dans l'air. Ensuite, utilisez votre volonté pour produire le déplacement, tout comme avec le déplacement simple. Il n'y a PAS de gravitation qui vous affecte en forme astrale. Convainquez-vous de ceci et vous volerez en un rien de temps.

La Vitesse

Les trois vitesses, comme définies par S. Muldoon et communément acceptées, ne sont qu'une indication de base. Il s'agit de :

1. La Vitesse de la marche.
2. La Vitesse d'une voiture.
3. Le Voyage instantané.

Je pense que ces trois vitesses sont le signe de l'époque d'alors. C'était probablement les seuls types de vitesse imaginables pour la plupart des gens. Aujourd'hui, films, jeux vidéo et voyages dans l'espace ont profondément préparé nos esprits à accepter des vitesses plus élevées que les deux premières.

Avec la pratique et un bon contrôle mental, vous POUVEZ varier votre vitesse à votre guise, du pas à la vitesse supersonique. Cependant, le contrôle de la direction et de la vitesse reste un gros problème pour le débutant. Ceci est lié à la stabilité de la projection et à l'expérience que vous avez acquise dans l'application de votre volonté au mouvement.

Le Voyage Instantané

Il est généralement accepté que si vous pouvez visualiser une destination, vous pouvez vous y projeter instantanément, à la vitesse de la pensée.

* J'ai constaté que ceci est loin d'être vrai *

Je pense que cette méthode instantanée vous projette habituellement dans un endroit subjectif créé par la visualisation de votre cible. Vous pouvez sembler être à votre destination mais vous constaterez certainement de nombreuses discordances entre l'endroit réel et là où vous vous trouvez.

Le voyage instantané est comme la projection en réalité virtuelle. En utilisant vos pouvoirs de visualisation pour voyager, vous ne voyagerez pas réellement. Vous créerez une copie subjective d'une destination et y entrerez.

Le Voyage de Longue Distance

J'ai constaté qu'il est plus sûr de suivre la surface pour des distances de projection courtes et moyennes, jusqu'à quelques centaines de kilomètres. Même ceci peut être délicat car il est facile de tomber dans l'effet "Alice" en voyageant. Il vous suffit de briser la concentration une fois et vous glisserez dans une zone de rêve. Un contrôle mental strict doit être maintenu tout le long lorsqu'on voyage en temps réel.

Il n'est pas très pratique de suivre la surface sur une longue distance. Par exemple, un pays situé pour vous de l'autre côté de la planète est à 20 000 km de distance. Vous devriez voyager à environ 64 fois la vitesse du son pour l'atteindre en 15 minutes. À cette vitesse dans l'atmosphère, tout s'estompe et s'obscurcit, et les caractéristiques de la surface entraînent désorientation et une modification de la réalité. Tout aspect objectif en temps réel de la projection sera alors perdu.

Note : les projeteurs débutants ne peuvent habituellement se maintenir en temps réel que pendant quelques minutes. Par conséquent, tout voyage de longue distance est limité par la partie temps réel de la projection.

Pour voyager sur une longue distance vous devez étudier la géographie. Vous devez être capables de reconnaître océans, pays, États et villes. Vous devez également étudier une carte de votre zone cible et noter tout point de repère. Pour vous projeter à cet endroit, une fois mémorisé, vous devez monter en orbite puis descendre au-dessus de votre cible. En descendant vers la Terre vous devez ajuster votre approche et viser les caractéristiques et repères géologiques autour de votre destination.

En Orbite Autour de la Terre

Entrer en orbite est un peu plus difficile qu'on ne pourrait le croire. Y aller est facile, vous allez tout droit en l'air, mais s'arrêter quand vous êtes assez haut est complexe. La plupart des gens, moi y compris, ont tendance à se laisser expédier hors du système solaire, parfois directement en dehors de la galaxie. Pour éviter cela, il est important de contrôler votre vitesse pendant l'ascension.

Il est plus facile de se projeter sur la lune d'abord, pour entrer en orbite. Ceci vous donne une large cible visuelle dans laquelle vous projeter rapidement. Une fois là, il est facile de viser la Terre, entrer en orbite, et tourner jusqu'à être au-dessus de votre cible. Dans l'espace, loin de l'atmosphère, il n'y a aucun problème de trouble de la vision lié à la vitesse.

Jusqu'où Pouvez-Vous Aller ?

Il n'y a *PAS* de limites de distance, destination ou vitesse. Vous pouvez voyager jusqu'à la galaxie la plus éloignée. La vitesse de la pensée est infinie. C'est comme plier l'espace et bouger sans bouger. Si vous pouvez voir quelque chose, vous pouvez y être. . . aussi vite que ça. En comparaison, la vitesse de la lumière est celle d'un escargot. Je vais souvent dans l'espace profond, où les galaxies sont des éclaboussures minuscules, pour penser et méditer. C'est facile mais la difficulté est de revenir pour une rentrée consciente. À moins d'avoir une bonne connaissance de l'astronomie, ce qui n'est pas mon cas, c'est très difficile. Suivre le cordon d'argent, si vous pouvez le voir, n'est pas pratique à ce genre de vitesse, bien que cela vous indiquera une direction à suivre.

Pour revenir d'une projection à longue distance, accordez-vous sur votre corps et devenez-en conscient. Essayez ensuite de bouger des parties de votre corps physique, comme un doigt ou un orteil. Ceci vous ramènera dans votre corps et terminera la projection avec le souvenir complet de l'EHC.

Le Vent du Futur

Vous pourrez être amené à rencontrer un étrange phénomène, de temps en temps, pendant une projection. Je l'appelle "le vent du futur".

Vous serez en EHC quelque part, vacant à vos occupations, quand soudainement vous sentirez une force irrésistible. Vous vous sentirez déplacé contre votre volonté, d'habitude en arrière, par cette force. Vous pouvez lutter un moment mais elle s'affermira jusqu'à ce que vous soyez emporté, par dessus les toits, à travers les airs et. . . dans le futur.

Puis, après un moment, vous arriverez dans un endroit et. . . un temps différent. Souvent ce sera dans un endroit banal, une scène domestique classique. Vous arriverez là et serez laissé à vous-mêmes. . . égaré. Vous pourrez même rencontrer des personnes que vous ne connaissez pas encore et qui seront tout aussi perdus que vous.

Ceci peut être une scène authentique de votre vie future ou une vision symbolique ou encore un mélange des deux. Vous pouvez être un spectateur invisible de cette scène ou vous pouvez fusionner avec votre moi futur et voir au travers de vos yeux futurs pendant un moment.

Ce peut être aussi la scène d'un important événement futur. Ce peut être un désastre, naturel ou autre, ou bien quelque chose d'inhabituel ou d'intéressant sur la scène mondiale. Ce type d'événement est habituellement entouré de beaucoup d'énergie, et ce peut être en partie la raison de la vision.

Les seules explications que je peux apporter à cela sont :

1. L'intervention de votre moi supérieur : pour quelque raison il décide qu'il est temps de vous montrer quelque chose de votre futur.

2. Interférence clairvoyante: votre chakra frontal est devenu actif en clairvoyance et vous a accordé sur une situation future. Votre point de conscience est attrapé par cette vision et projeté dans la vision.

3. Une combinaison des deux - c'est le plus logique.

Les Visions Symboliques

Il y a un autre aspect de ce vent qui est très similaire à ce qui vient d'être décrit mais la vision dont vous faites l'expérience est symbolique, ou a un aspect symbolique, au lieu d'une vraie scène ou d'un événement futur.

Note : J'aimerais vous mettre en garde devant l'aspect symbolique des visions. Si vous ne comprenez pas la nature du symbolisme, cela peut causer de gros problèmes dans votre vie. Cet avertissement s'applique pour toute vision clairvoyante en général, qu'elle soit vécue en forme astrale ou non.

Par exemple : Vous êtes emmené par le vent du futur jusqu'à une scène dans laquelle vous vous voyez gagner beaucoup d'argent. Vous êtes assis à une table en train de vérifier votre ticket de loterie. Vous voyez que le montant du prix est de 100 millions de francs. Vous vérifiez vos numéros, ou le ticket, et découvrez que vous avez le ticket gagnant. Vous sentez toute l'excitation, la montée d'adrénaline, des rêves de richesse affluent et votre coeur bat à tout rompre.

Après cette vision vous vous mettez à acheter des tas de tickets. Vous commencez aussi à prendre des décisions qui affectent votre vie par un attitude de type "quand l'argent arrivera". Ceci peut causer des dommages irréparables à votre vie! Vous perdez votre moteur, vos initiatives, votre ambition, c'est-à-dire que vous arrêtez d'essayer. Cela entraîne un système de croyance de type "Culte Cargo" où tout vous serait donné, avec tous les aspects négatifs que présente ce système de croyance primitif.

Ceci peut vous amener à marquer un arrêt dans votre vie au lieu de la vivre pleinement.

* Ce que vous avez peut-être manqué dans le symbolisme de la vision est :

La quantité d'argent peut être inhabituelle pour un tirage de loterie. 100 millions de francs est un montant assez considérable et sûrement un événement rare. C'est ce que j'appelle un SIGNAL D'ANNONCE - la

marque temporelle d'un événement futur. Ceci signifie que lorsque votre loterie locale a un prix de ce montant, quelque chose d'important va arriver dans votre vie ou dans le monde autour de vous.

Si vous aviez su comment fonctionne le symbolisme vous auriez été capable, pendant la vision, de collecter plus d'informations à propos de cet événement à venir. Le décor, les symboles, les rapports avec vous, l'action et la séquence des événements, sont tous des aspects très importants de sa signification.

Mal comprendre une vision peut ruiner votre vie. Seules l'expérience et l'application intelligente de la logique peuvent vous enseigner la façon d'interpréter une vision symbolique. En attendant d'acquérir cette expérience, il est préférable de considérer toute vision avec précaution.

Quelques raisons possibles pour une vision symbolique sont :

1. Un avertissement ou un conseil vous est envoyé par votre moi supérieur.
2. Il vous est donné la preuve qu'il y a un futur, une destinée, une signification, un but à votre vie.
3. Le signe temporel de cette vision peut marquer un bon ou un mauvais événement dans votre vie.
4. Vous allez peut-être gagner à la loterie. Personnellement, je m'assurerais toujours d'avoir un ticket, au cas où, mais je ne vivrais pas en fonction de cette attente.

Exemple de Vent du Futur

Je quittai mon corps et me déplaçai autour de ma maison, cherchant à me stabiliser. Soudain, une force me déplaça à travers la pièce. Je tentai de résister mais elle se renforça jusqu'à ce que je sois expédié hors de la maison et dans les cieux nocturnes. Peu de temps après, je me retrouvai à nouveau à côté de ma maison. J'étais là au milieu de la route. Devant moi se dressait un réfrigérateur. Il étonnait, sur la route, avec sa porte ouverte. Je l'examinai et réalisai qu'il ne fonctionnait pas. Derrière lui se trouvait un mur massif de briques rouges, haut d'une douzaine de mètres et deux fois plus large. Il n'y a pas de VRAIS murs de briques dans cette rue. Alors je remarquai que ma femme se tenait à mes côtés. Je me tournai vers elle et lui dis bonjour. Elle me répondit juste au revoir, très froidement, puis se retourna et partit au loin. Perplexe, je la regardai s'éloigner. Bizarrement, au lieu d'aller vers notre maison, elle s'en éloignait et partait au loin.

Ayant une certaine expérience du symbolisme et de la nature des visions, je savais ce que cela annonçait, la fin de mon mariage. Je ne pouvais pas le comprendre car nous étions mariés depuis récemment et très heureux ensemble.

Pour déchiffrer une vision symbolique, il est nécessaire de l'analyser et de distinguer ses différentes parties.

Les six aspects signifiants de cette vision sont :

1. La marque temporelle. . . (le repère daté de l'événement)
   *Le réfrigérateur qui ne marchait pas.

2. Les connexions. . . (quelque chose, ou quelqu'un, dans la vision qui relie ces événements à moi).
   *1. Ma femme. 2. Cela se passait à l'extérieur de ma maison. 3. J'étais là en tant que moi-même.

3. Le symbole. . . (la nature basique de l'événement à venir)
   *Le grand mur de briques. Ceci symbolise une barrière ou la fin de quelque chose. C'était le seul vrai symbole dans la vision mais d'autres éléments étaient aussi, par nature ou action, symboliques.

4. L'action symbolique. . . (qui précise la signification de la vision)
   * L'au-revoir glacial de ma femme.

5. Les modificateurs symboliques. . . (qui modifient le symbole ou, dans ce cas, l'action symbolique dans la vision).

*1. Ma femme est partie dans une direction opposée à notre maison. 2. Elle a marché jusqu'à disparaître de ma vue.

6. La séquence des événements.
*1. Le réfrigérateur cassé. 2. Le grand mur de briques. 3. Le comportement de ma femme.

OU BIEN : lorsque j'ai vu le réfrigérateur (signe temporel), j'ai vu le mur de briques (symbole) et ma femme (connexion) me dit au-revoir et partit (action symbolique) dans une direction opposée à notre maison, jusqu'à ce qu'elle disparaisse (modificateurs symboliques).

Le déroulement et la séquence d'une vision est importante pour débrouiller sa signification. Il est important de distinguer dans la vision 5 parties basiques et de les noter dans votre journal pendant que c'est encore frais dans votre mémoire.

Note : Il peut y avoir plus d'un modificateur dans chaque partie d'une vision.

Rétrospective

Un an après avoir eu cette vision, nous avons déménagé dans une autre ville. Le jour du déménagement, nous avons dû emprunter un réfrigérateur à un parent. Le nôtre était hors service et parti en réparation. Le réfrigérateur emprunté ne fonctionnait pas non plus. Une fois que le nôtre fut réparé, l'autre demeura sur notre porche pendant deux ans et demi, en attendant d'être collecté. Je me suis rappelé la vision clairement et je savais que ce réfrigérateur était le signe daté d'un événement à venir. Je savais aussi quel était cet événement, mais honnêtement je ne pouvais pas l'envisager. Un jour pourtant, ils sont venus prendre ce réfrigérateur. Une semaine après mon mariage se terminait. Soudainement, définitivement et sans aucune raison prévisible.

En le revoyant rétrospectivement, la signification de la vision s'avère claire comme du cristal. Elle était simple et précise. La plupart des visions symboliques sont aussi simples. Prenez bien garde à ne pas trop interpréter la vision sans quoi le véritable message qu'elle renferme sera obscurci.

Divisez toujours une vision en plusieurs parties.

Pour chaque partie, demandez :

1. "Que signifie cela en soi ?"
2. "Qu'est-ce que ça fait ?"
3. "Quelle est sa signification symbolique la plus simple, la plus basique ?"

Écrivez ces réponses et appliquez-leur le bon sens et la logique. Ceci vous donnera une idée de la véritable signification de la vision.

Les Miroirs

Les miroirs, historiquement, sont des éléments magiques utilisés comme passerelles vers d'autres mondes. Il existe également de nombreuses superstitions et histoires de bonnes femmes à propos de leur effet sur ceux qui viennent de quitter ce monde. Une fois qu'une personne était décédée, tous les miroirs de la maison étaient recouverts. Ceci afin qu'ils ne soient pas choqués par leur absence de reflet dans le miroir. Une autre raison était de leur éviter de se trouver accidentellement piégés dans un miroir.

Il y a une certaine logique à cela si vous considérez les mécanismes de la projection. La mort, dans ses premières étapes, ressemble fort à une puissante projection en temps réel. La plus grande différence étant l'absence d'un corps vivant à retrouver.

Les esprits sont normalement retenus proche de la dimension physique, en temps réel, pendant environ une semaine après la mort. Ceci jusqu'à ce que la réserve de matière éthérique qui lie l'esprit à son corps

physique s'épuise.

Pendant cette période, il est normal pour l'esprit de se déplacer parmi ses parents et amis, pour leur dire au-revoir et s'habituer à son nouvel état d'existence. Ce processus d'au-revoir réduit le trauma psychologique de la mort et aide à préparer l'esprit à la prochaine étape de son existence.

Voici ce qui peut arriver avec les miroirs: un esprit peut pénétrer dans un miroir par inadvertance. Si cela se produit, il entre dans un monde-miroir de la même façon qu'un projeteur entre dans une image par la projection de réalité virtuelle. Une fois dans le monde-miroir, ils ne savent pas où ils se trouvent ni comment en sortir et peuvent rester coincés là pour toute la durée de leur séjour en temps réel. Ceci n'interférera pas avec le voyage de l'âme. Ça entraînera juste une confusion pendant quelques jours jusqu'à ce qu'elle passe au niveau supérieur d'existence. Cependant, ceci peut rendre leurs derniers jours à proximité du monde physique très confus et interférer avec le processus naturel d'au-revoir.

Ceci, selon moi, explique l'origine des anciennes superstitions. Par conséquent, à la lumière de mon interprétation de la projection et du processus de mort, je pense que couvrir les miroirs après un décès est une TRÈS bonne idée, pour le bien-être du défunt. Il vaut mieux le faire pendant deux semaines, pour être sûr.

Un Meilleur Au-Revoir

Il est possible de communiquer avec un esprit parti récemment, pendant son errance en temps réel consécutive à la mort. Ceci peut être effectué en laissant une lettre, sans enveloppe, pour que l'esprit la lise. Ils peuvent aussi vous entendre, parler est donc également efficace. Je pense qu'une pratique appropriée serait d'avoir des lettres d'au-revoir de la part de toutes les personnes qui ont aimé la personne décédée, disposées sur un mur de l'ancienne chambre de l'esprit. Laissez les lettres ouvertes avec toutes les pages clairement en vue, afin de faciliter la lecture.

Septième Partie: Thèmes Supplémentaires

Introduction :

Cette partie '7' contient un ancien passage tiré de la partie 4 du volume 1, exposant des aspects non abordés dans le volume 2, plus des choses intéressantes ; trucs, avis, mise à jour et addenda(s) au Traité Original.

Dissociation :

La dissociation de votre conscience, en deux ou plusieurs personnalités, bien qu'identiques, se produit à chaque fois que vous vous endormez ou avez quelque espèce de sortie hors du corps. Cette dissociation intervient pour une très bonne raison. Si vous parcourez les cas relatés dans les livres sur la projection astrale, le rêve lucide, EHC et EMI, vous trouvez beaucoup de témoignages illustrant l'effet de dissociation. Il est commun, durant une expérience de sortie hors du corps, d'être parfaitement conscient de son corps physique tout en étant également conscient que vous existez dans un corps séparé, plus subtil. Ceci est dû au lien télépathique entre vos deux corps. Dans le cas d'une projection astrale, ce lien donne la possibilité de contrôler le corps physique, donc aucun problème n'en résulte.

Quand vous vous projetez, votre double astral abandonne le corps physique et l'esprit se scinde en deux parties identiques, chacune contenant une copie complète de la pensée et de la mémoire. Une des parties est centrée dans le double projeté à l'extérieur et l'autre dans le corps éthérique, qui doit demeurer avec le corps physique à chaque instant, tant que celui-ci est vivant. Quand le double projeté est généré, il contient une image miroir de l'esprit et de la mémoire d'origine du projeteur, maintenue à l'extérieur du corps physique.

Dualité

Si les deux mentalités, l'astrale et l'éthérique/physique, lorsqu'elles sont pleinement concientes, se concentrent sur l'existence l'une de l'autre, et se " connectent " durant une projection, un lien télépathique à double sens est formé. Cela peut être très perturbant et je vous recommande de ne pas de l'essayer pendant plus de quelques secondes, ou trop souvent. Votre MOI éthérique/physique et votre Moi astral se verront l'un l'autre très clairement et simultanément. Vous pourrez voir à travers les yeux de l'un et l'autre au même moment, en étant conscient des deux configurations de vision au même moment. Ceci transforme la vision et la complexifie à l'infini, d'une manière anti-naturelle, incompréhensible et déroutante pour l'esprit d'un mortel.

Pour couronner le tout et rendre les choses encore plus déroutantes, vous êtes aussi conscient des pensées de l'un et l'autre, simultanément et cumulativement. Cette mise en abîme télépathique, comme lorsqu'on tient deux miroirs face à face, vous donne un aperçu contre-nature de l'infini, une réflexion mentale d'une réflexion mentale d'une réflexion mentale, etc.

Cet état inconfortable et déroutant peut être évité en évitant de se regarder de manière trop proche, et en ne pensant pas à l'autre pendant que vous vous projetez, si les deux copies d'un projeteur sont éveillées et conscientes l'une de l'autre durant une projection.

Ceci, en un sens, peut revenir à expliquer, par un chemin détourné, pourquoi les rêves et les souvenirs de projection peuvent parfois sembler si confus et chaotiques. L'esprit se dissocie pour une très bonne raison (celle donnée plus haut) et les deux parties sont faites pour fonctionner de manière séparée.

J'ai connu ce phénomène à de nombreuses reprises pendant mes projections. Je l'ai étudié parce que j'étais curieux de la manière dont je pouvais souvent sentir mon corps physique quand j'en restais à proximité. Je conservais également les souvenirs confus de faire deux choses en même temps pendant la projection, étant conscient des bruits et événements, dans la maison et dans la rue, tout en pouvant me souvenir de la projection. Cette dualité a été rapportée par d'autres projeteurs, mais n'a jamais été, à ma connaissance, expliquée ou comprise de manière satisfaisante.

Voici un compte-rendu d'une des première fois où j'expérimentais la dualité et le feedback* télépathique astral : (*Feedback, littéralement "nourri en retour", est la "mise en abîme" décrite par exemple par les deux miroirs se faisant face, ou par le micro captant le son du haut-parleur - effet dit aussi "larsen" - -ndt) J'avais médité dans mon fauteuil à côté du feu et étais revenu à la conscience normale en entendant la pluie tambouriner sur le toit. Le vent se levait et secouait les fenêtres. Je regardais la pendule, il était presque 3 heures du matin. Ce n'était pas inhabituel, quelquefois je méditais toute la nuit. Je me sentais bien reposé et plein d'énergie. Je pensais en moi-même "je ne me suis jamais projeté sous la pluie, je me demande à quoi ça ressemble".

Refermant les yeux, je me projetais bientôt hors de mon corps.

Passant à travers le mur, je sortis sous la pluie. Quel glorieux sentiment d'humidité ce fut ! Je pouvais sentir la pluie passer à travers moi. L'odeur de la pluie et de l'humidité était partout, cela semblait me remplir d'énergie. Je flottais jusqu'au toit, m'assis sur la cheminée et observais le panorama de la ville, me sentant un peu comme une Mary Poppins mouillée. Je regardais la pluie danser sur les toits et dans les rues, coulant dans les gouttières et tourbillonnant vers les bouches d'égoût. Elle semblait avoir une voix familière et son propre rythme, elle disait " bois-moi, éclabousse-moi, gargarise-moi, disperse-moi. " C'était très amusant.

Pendant que j'étais assis sur le toit, je remarquais que je pouvais sentir mon corps en dessous, dans le fauteuil. Cela m'avait souvent intrigué, comment pouvais-je sentir mon corps physique aussi intensément quand j'en étais proche, et dans une moindre mesure quand j'en étais éloigné. Glissant à travers le toit, je décidais d'étudier la question de plus près.

Soudain, je pus me voir flottant à travers le mur, tout en voyant mon corps installé dans le fauteuil. C'était MOI, assis dans le fauteuil, me regardant flotter à travers le mur, mais c'était aussi MOI flottant trois mètres en face du fauteuil et me regardant assis. Ce n'était pas seulement étrange, rapidement je me

sentis un peu malade.

J'avais deux jeux de vision, deux jeux de pensée, tout en même temps et le tout connecté ensemble, c'était fascinant. C'était aussi très logique. Pourquoi est-ce que mon MOI physique aurait dû arrêter de penser, simplement parce que mon MOI astral était séparé de mon corps physique ?

Mon MOI astral circula autour de la pièce, observant mon corps dans le fauteuil pendant que celui-ci me regardait dans le même temps. Je pouvais tout le temps voir le MOI astral, même lorsqu'il était derrière le MOI physique. Je pouvais me sentir dans le fauteuil, essayant de suivre les mouvements de mon corps astral autour de la pièce. Ceci demanda un réel effort, comme si je n'avais pas d'énergie pour bouger mon double projeté. Je me sentais comme bougeant dans de la boue sous une pression énorme.

Mon attention existait à la fois dans mon corps éthérique/physique et dans mon double projeté. C'était ainsi que mon MOI physique était capable de voir le MOI projeté si facilement, et sous n'importe quel angle. Mon corps éthérique était littéralement en train de pivoter à travers mon enveloppe, ma peau. Cette capacité à voir à travers les paupières fermées et depuis différentes perspectives est souvent décrite par les projeteurs et les méditants.

Cette dualité semble remarquablement similaire à la façon dont les schizophrènes décrivent ce qu'ils sentent durant une attaque : la nausée, le manque d'énergie, plusieurs jeux de pensée et des sensations de désorientation. Ce terrible trouble peut-il être causé par quelque sorte de dislocation ou de dysfonction entre le corps physique et le corps projeté ?

L'Incroyable Dissociation de l'Esprit

Votre esprit se dissocie pendant une EHC, un exemplaire complet (exemplaire original physique) restant dans votre corps, capable de penser et rêver - et un autre , une parfaite copie, également capable de penser et rêver, et contenant toute la mémoire, à la fois consciente et inconsciente, se "reflète" en temps réel dans le véhicule extrudé. Les deux copies sont capables de penser indépendamment durant l'EHC, sans être conscientes de l'existence l'une de l'autre. C'est l'effet de dissociation de l'esprit. Durant une sortie EHC consciente, avant la séparation effective, les deux exemplaires sont imbriqués, pensent et mémorisent de manière synchrone. Au moment de la séparation, l'esprit se dissocie, avec les deux parties continuant de mémoriser mais séparément à partir de ce moment. Il se peut qu'aucune des parties ne se rende compte de la présence ou de l'existence de l'autre. Cette "séparation" va continuer jusqu'à ce que la réintégration intervienne.

Il est assez commun, chez les pratiquants de l'EHC, d'expérimenter une parfaite projection jusqu'à la sortie, pendant laquelle ils sentent toutes les vibrations, accélération cardiaque, sensation de flottement, etc., et puis "tout s'arrête", les laissant d'habitude partiellement ou complètement paralysés, pensant qu'ils ont échoué. Ce qui se passe en fait dans ce cas est une EHC normale et réussie, où la conscience est restée éveillée dans le corps physique/énergétique après la dissociation mentale, et les souvenirs après l'expérience toute entière proviennent de cette "partie" d'esprit. Le corps projeté sera, le plus souvent, resté dehors trop longtemps, ou éventuellement le corps physique/énergétique se sera endormi, et la mémoire de la partie d'esprit projetée se sera perdue. Le côté physique/énergétique aura conservé les seuls souvenirs "apparents", de la période toute entière, car la mémoire du double projeté aura, pour quelque raison, manqué de produire une impression dans le cerveau physique au cours de la réintégration.

Une autre dissociation intervient entre le double en temps réel et le corps astral. Cela arrive, généralement en quelques minutes, lors d'une projection en temps réel. Durant une projection en temps réel, à un certain moment la réalité va commencer à fluctuer, ce qui indique que le corps en temps réel est à cours d'énergie, et commence à passer son énergie au véhicule astral. Rapidement, il va tomber endormi en temps réel, et planera endormi au dessus du corps physique jusqu'au réveil provoquant la réintégration de l'esprit dissocié.

La dissociation de l'esprit est une partie du mécanisme d'une loi universelle, selon laquelle l'esprit se

scinde en de multiples parts, chacune appartenant à un différent niveau dimensionnel. Durant le processus complet de dissociation multi-spirituel, les énergies d'influence et de conditionnement (graines de conscience) sont actualisées en accord avec la loi universelle, avec les actions et pensées en cours, comme modifées par la loi karmique. Ces graines nous affectent et influencent tous, causant l'effet d'attraction et de répulsion qui est une loi universelle, et qui nous guide tous le long de nos cheminements personnels.

Voir chapitre 7 - La Vibration Akashique, dans "Astral Dynamics" pour plus de détails sur la dissociation de l'esprit et la Vibration Akashique.

Paralysie Éveillée

Un certain degré de paralysie physique est un signe indiquant qu'une EHC est EN COURS. Cela montre que la dissociation a déjà commencé. Le corps physique a des difficultés à s'animer quand l'effet de la dissociation d'esprit est actif. Vous pouvez ressentir une paralysie physique totale, ou différents degrés de léthargie, lourdeur et désorientation. Toute sensation inhabituellement forte de cette sorte indique une EHC en cours. Le degré de paralysie indique la "force" de la projection. Une EHC complète et puissante en temps réel induira une paralysie physique totale - alors qu'une projection astrale normale vous permettra de tituber jusqu'à la salle de bain si vous avez envie de... avec la sensation de marcher sur des oreillers, le corps plutôt engourdi et confus... mais mobile tout de même.

La paralysie éveillée peut être brisée de la meilleure manière, si elle est un problème, par une concentration sur un seul doigt ou orteil, en essayant très fort de le mouvoir.

Perte d'Objectif

Il est aussi possible que vous ne transfériez pas votre centre de conscience dans le corps astral au moment où il quitte le corps physique. Il est extrêmement important de bien garder votre esprit clair et concentré sur le fait que vous quittez votre corps, et de ne pas perdre contact avec ce que vous êtes en train de faire. Les fortes sensations de la sortie rendent cela difficile, je sais, mais vous devez "totalement" ignorer tout le reste et rester concentré sur ce que vous faites. Si votre concentration et objectif glissent du mauvais côté, votre corps astral se projettera et un double de votre esprit sera transféré à l'intérieur. Une copie complète de VOUS se retrouvera abandonnée, ressentant un certain degré de paralysie et de faiblesse, et s'endormira peu de temps après.

Les fortes sensations de sortie sont partiellement liées à la tentative de déplacer votre "centre de conscience vigile" dans le corps en temps réel, alors qu'il se projette - en ne permettant pas à la réflexion normale de conscience de se produire comme ça devrait naturellement arriver. Je sais que ça semble être la même chose - un transfert normal ou réflexion de conscience en regard d'un transfert forcé, mais il y a une grande différence. Si vous réussissez à transférer votre centre de conscience dans le double projeté, vous avez plus de chances d'avoir de souvenirs de l'EHC après la réintégration.

Votre centre de conscience est fermement lié à votre corps et il est difficile de réussir à l'extérioriser dans le corps astral durant une sortie EHC. Cela intervient naturellement chaque fois que vous vous endormez, mais votre centre de conscience reste fermement dans le corps. Votre moi astral sent qu'il a réussi à chaque fois (si il est éveillé quand il est reflété dans le véhicule astral). Si l'exemplaire astral est endormi, ou ne réalise pas qu'il a été projeté, il fera comme le corps physique endormi et flottera quelques centimètres au dessus de celui-ci jusqu'à votre réveil.

EHC Ultra Courte

Une des choses les plus importantes à ne pas manquer de faire quand vous réussissez une EHC, et spécialement la première fois que vous faites l'expérience consciente d'une sortie complète, est de faire une projection ultra-courte. Dix secondes et revenez dans votre corps. Dix secondes de vraie projection astrale, expérimentant la sortie et le retour complet, valent bien les milliers de sorties nocturnes que vous avez oubliées.

Une EHC courte est, dans tous les cas, le facteur contributif majeur à une EHC réussie.

Si vous restez dehors trop longtemps, et que votre corps physique/énergétique tombe dans un profond sommeil, le double projeté peut ne pas être capable de le réveiller en rentrant, restant à son côté pendant toute cette durée, jusqu'à ce que le réveil naturel se produise.

Double Contact Astral

Un autre moyen de conserver la mémoire de l'astral est de rentrer en contact avec vous-même pendant l'EHC. Gardant en mémoire la nature de la dissociation, mettez-vous d'accord avec vous-même pour réaliser un contact, des deux côtés, quand votre centre de conscience est dans l'astral. Convenez que votre astral sera à une place donnée, par exemple le pied du lit, et qu'il regardera et pensera à l'endroit où votre tête physique est ou devrait être (même si le double astral ne peut pas voir clairement le corps physique -ce qui arrive souvent). Le corps physique devra admettre que son double astral se tient à l'endroit donné, et devra essayer de même de penser et de se concentrer en "sentant" son corps astral, là où il est censé se trouver. Une fois le contact réalisé, la mémoire passera des deux côtés et sera enregistrée - laissant une trace dans le cerveau physique. Une fois le contact effectué, le corps astral doit s'éloigner rapidement, pour éviter le feedback nauséeux -désagréable et éventuellement dangereux.

L'Augmentation de l'Énergie Astrale

Pour augmenter la vitalité astrale et ses capacités, il est important de disposer d'assez d'énergie. Cela peut être réalisé assez simplement dans l'astral. Sentez que vous aspirez l'énergie dans votre corps astral, sentez-la se déverser en vous depuis votre corps physique. Cette action consciente crée une forte demande d'énergie dans le corps astral, ce qui induit un flux d'énergie depuis le corps physique pour répondre à cette demande. L'augmentation de clarté et de capacité dans l'astral peut être assez surprenante et survient très rapidement. Cela est particulièrement utile si vous ressentez des troubles visuels ou l'aveuglement astral. L'astral autour de vous s'illuminera quelque peu, et vous percevrez une lumière émanant de vous et autour de vous, qui éclairera l'obscurité et vous suivra là où vous irez.

Appeler à l'Aide

Il est possible d'appeler à l'aide un autre projeteur quand on essaye de se projeter ou d'appeler quelqu'un pour vous rencontrer dans l'astral. Quand vous entrez en transe, appelez mentalement plusieurs fois le nom de la personne, aussi fortement (mentalement) que vous le pourrez. Si elle est dans l'astral, elle vous entendra sûrement, quel que soit l'éloignement ou le lieu où elle se trouve, et sera conduite à vous visiter. Si cette personne est un projeteur aguerri, elle devrait être capable de vous aider à sortir de votre corps. Si vous m'appelez, et si je suis dans l'astral, j'entendrai certainement l'appel et viendrai vous voir, et vous aiderai autant que je le peux.

Et, non, ça ne me dérange PAS qu'on m'appelle à travers l'astral pour me demander un coup de main - J'aime aider. Quelquefois je me souviens d'avoir aidé quelqu'un ainsi, mais le plus souvent je ne suis pas conscient de l'avoir fait.

Esprits

Personnellement, je ne conseille PAS d'appeler des esprits ou des guides pour vous aider à vous projeter, à moins que vous ne sachiez "exactement" qui ou quoi vous appelez, et puissiez vérifier la prétention à être qui ou ce qu'ils sont. Appeler aveuglément à l'aide entraîne le risque d'attirer l'attention indésirable d'une forme de vie naturelle de l'astral (un esprit élémental) ou des entités à l'esprit malveillant. Des prières à Dieu pour protection et aide, cependant, sont hautement recommandées et n'induisent pas ce type de risque.

L'EHC doit être maîtrisée par le projeteur désirant la pratiquer à volonté. Il n'y a pas de raccourcis fiable. S'il existe un esprit ami ou un guide qui vous soit attaché et désireux de vous aider, il saura exactement

ce que vous faites et pourra vous aider - mais il est dangereux de solliciter consciemment l'aide d'un esprit "inconnu" - car une invitation ouverte ou une demande à l'aide peut amener une entité négative à vous troubler.

La Peur

La peur prend bien des formes et toutes doivent être surmontées.

1. Peur de l'"idée" de l'EHC.
2. Peur des sensations de sortie de l'EHC.
3. Peur de l'inconnu.
4. Peur de l'environnement astral.
5. Peur des entités astrales.
6. Religion - crainte déposée de faire une mauvaise chose.

Toutes ces peurs peuvent être surmontées par la compréhension des mécanismes et dynamiques de l'EHC et en expérimentant l'état de projection de première main, soi-même. La projection hors du corps réclame un certain courage et la peur est une des premières barrières naturelles que rencontre tout nouveau projeteur. Cette barrière bloque ceux qui se projettent jusqu'à ce qu'ils soient prêts aux opérations hors du corps.

Le vrai courage n'est pas l'aptitude à casser la peur et à ne pas la ressentir, c'est la capacité à contrôler mentalement la peur, la refouler, et à fonctionner normalement.

Peur des Sensations de l'EHC

La peur des sensations de l'EHC est le premier des obstacles naturels que vous aurez à surmonter. Ce n'est pas facile et exige beaucoup de contrôle, de même qu'une grande confiance dans le fait que ces fortes sensations physique ne vous feront aucun mal. Les sensations peuvent être extrêmement physiques durant les premières tentatives conscientes mais se réduiront à mesure que vous vous habituerez à la projection.

Les battements de coeur ne s'accélèrent "pas" pendant la tentative et ne sont pas "susceptibles" d'être accrus par l'exercice de l'EHC - bien qu'il semble souvent que le rythme s'accélère jusqu'au point d'exploser. Ceci est dû au chakra cardiaque qui travaille énormément afin de fournir l'énergie nécessaire pour former un véhicule astral en temps réel, prêt à recevoir une copie de la conscience -pendant que vous êtes pleinement conscient - ce qui est un acte inhabituel, en effet, et cause des sensations extrêmes, interprétées comme des sensations physiques.

Les battements de coeur peuvent effectivement augmenter après que le chakra du coeur devienne pleinement actif, "si" le projeteur prend peur et panique - La peur et la panique induisant une tachycardie (coeur rapide), un souffle court, etc.

Le meilleur moyen de surmonter ces effets est de tout concentrer sur l'ascension de la CORDE et de sortir le plus vite possible - tout en ignorant totalement les sensations cardiaques et les vibrations corporelles intenses. Plus vite vous sortirez, plus vite elles s'arrêteront.

Le sensations physiques intenses peuvent être grandement évitées par une sortie rapide et en douceur du corps physique.

Peur de l'Environnement Astral

La peur de l'environnement astral lui-même n'est pas facile à surmonter. Elle est due à la simple peur de l'inconnu et chacun l'éprouve la première fois qu'il s'y retrouve. La peur se résorbe graduellement, à

mesure que vous vous accoutumez aux sensations de l'EHC et à l'environnement astral.

Vous devez être courageux et ignorer la peur. Même si vous ressentez toujours des ondes de peur, vous pouvez et devez les ignorer pour poursuivre la tentative d'EHC.

Une fois que vous êtes dehors, vous aurez surmonté ce premier obstacle majeur et la peur sera grandement diminuée les fois suivantes.

Sortir une première fois, ne serait-ce que pour un temps restreint, est le plus important des objectifs à ce stade. L'astral deviendra bien plus concret et plus accessible, et la peur sera réduite la fois suivante.

Les Yeux du Corps Physique

Les yeux physiques doivent rester fermés tout au long d'une tentative de projection. La vision astrale s'activera pendant, ou juste avant, une sortie.
Si une projection est trop sombre ou que vous vous sentez aveugle, utilisez les techniques d'accumulation d'énergie dans l'astral. Il est également possible de créer de la lumière par visualisation. Une autre manière de surmonter l'obscurité est de visualiser une destination bien éclairée et d'utiliser la méthode de voyage instantané pour vous y projeter.

REM (Rapid Eye Movement) / Mouvement Oculaire Rapide

Le Mouvement Oculaire Rapide (Rapid Eye Movement, communément appelé 'REM' en anglais) survient souvent au cours d'une tentative d'EHC - souvent, mais pas toujours. Ceci est un événement naturel induit par l'état de transe - lorsque le corps est profondément endormi et l'esprit en état de veille. L'état REM indique le moment idéal pour faire un rêve lucide ou une projection astrale. Si la peur ou d'autres difficultés rendent l'EHC difficile, je suggère au projeteur de se concentrer sur un rêve lucide à cette occasion, ce qui lui donnera quelque expérience du "hors du corps", qui le préparera pour une EHC réelle et complète. A ce moment, un rêve lucide devient une alternative valable à une EHC. Gardez à l'esprit qu'un rêve lucide peut être transformé en projection en temps réel ou astrale si le projeteur se concentre pour " sentir " son corps. Il pourra alors se projeter dans son corps ou près de lui, et une EHC complète sera plus facile à accomplir.

Et, par dessus tout...

* Relax, relax, relax (le vrai secret d'une EHC consciente)
* Beaucoup d'effort mental/conscient pour une sortie consciente.
* Restez concentré sur l'objectif de votre entreprise - EHC
* Ignorez toutes les sensations physiques
* Laissez simplement venir
* Soyez courageux et calme
* Bonne chance !

Technique de Relaxation Améliorée

Note: Ce nouvel ensemble d'exercices de relaxation remplace ceux du Traité original.

La première tâche que vous avez à accomplir est une profonde relaxation physique. Dans les milliers de lettres que j'ai reçues de la part de personnes ayant des difficultés à accomplir une EHC - un type de problème ressort nettement, la RELAXATION. Tout le monde semble passer outre cet apprentissage, de la capacité la plus importante, pour aller droit au plus intéressant. Mais, pour n'importe quel développement métaphysique, toute composante non maîtrisée vous bloquera finalement pour de bon et vous devrez reprendre au début et apprendre correctement les bases avant de pouvoir procéder à la suite.

Il faut passer plus de temps à apprendre la relaxation totale de votre corps que pour n'importe quel autre exercice - c'est TRÈS important. La relaxation est une aptitude progressive qui peut être apprise et améliorée avec le temps et la pratique. Un profond niveau de relaxation physique est absolument nécessaire pour projeter consciemment votre corps astral. Toutefois ceci est assez facile à accomplir si vous vous y consacrez régulièrement et de la bonne manière.

Relaxation Totale et esprit clair = État de Transe

L'état de Transe est atteint lorsque votre corps s'endort tandis que votre esprit reste largement éveillé. Vous devez être capable d'atteindre l'état de transe avant de pouvoir projeter votre corps astral. Une profonde relaxation est la première chose à apprendre pour atteindre l'état de transe.

Relaxation physique

Note: Ce nouvel ensemble d'exercices de relaxation remplace ceux du Traité original.

S'asseoir :
Je suggère que vous commenciez par vous asseoir dans un fauteuil confortable avec un bon support des bras et de la tête, et un coussin sous vos pieds. Ce coussin est nécessaire car quand vous vous relaxerez à un niveau très profond, les muscles dans vos pieds se relâcheront et entraîneront une gêne. Si un fauteuil n'est pas disponible, utilisez une chaise à haut dossier. Il est possible d'utiliser un lit mais le risque est de s'endormir. Si vous utilisez un lit, allongez vous sur le dos et levez les mains, avec les coudes appuyés sur le lit. Ceci vous aidera à ne pas vous endormir.

Habillement :
Portez des vêtements amples, confortables et restez pieds nus (ou en chaussettes), selon la température ambiante. Les vêtements étroits et les chaussures seront source d'inconfort pendant la relaxation profonde et restreindront la circulation du sang et de l'énergie.

Posture :
Une bonne posture aide grandement à la relaxation profonde. Ne vous effondrez pas sur la chaise. Si vous avez une bonne posture votre corps sera bien équilibré. Puis quand vous atteindrez un profond degré de relaxation, votre corps restera bien équilibré et ne ressentira pas d'inconfort perturbateur. Si votre posture n'est pas bonne quand vous vous relaxez profondément, vos muscles se relâcheront et votre corps s'affaissera, entraînant une gêne au niveau de la colonne vertébrale et des articulations, ce qui interférera avec votre degré de relaxation. Disposez un oreiller sous vos reins et un autre sous votre nuque, si nécessaire, pour être sûr de ne pas vous affaisser.

Contracter et relâcher des groupes de muscles

J'ai fait en sorte que les exercices de relaxation soient aussi simples que possible. Il faut simplement contracter progressivement et relâcher des groupes de muscles opposés. Si vous connaissez déjà une discipline de relaxation complète du corps, adoptez-la ou adaptez-la à celle-ci, en vous assurant que tous les groupes de muscle sont impliqués.

Étirement complet du corps :
Étirez les bras et les jambes, étirez-les vraiment, comme si vous étiez très fatigué, et prenez plusieurs longues, lentes, profondes respirations.

Pieds et mollets :
Dressez les orteils et tendez les deux pieds et les deux mollets en même temps, puis relâchez. Pliez les orteils et recommencez.

Genoux et cuisses :
Tendez à la fois les cuisses, genoux et mollets en même temps, puis relâchez. Appuyez sur les talons et

tendez les cuisses, genoux et mollets, puis relâchez.

Hanches, fesses et aine :
Poussez vos fesses en arrière, tendez et relâchez. Poussez les hanches en avant, tendez et relâchez.

Ventre et bas du dos :
Sortez le ventre et tendez les abdominaux, puis relâchez. Creusez le ventre et tendez le bas du dos et les fesses, puis relâchez.

Poitrine et haut du dos :
Arquez les épaules et rentrez la poitrine, tendez tous les muscles du haut du dos, tendez et relâchez. Ramenez les épaules en arrière, bombez la poitrine et contractez ses muscles, tendez et relâchez.

Bras :
Tendez les épaules, les bras et les mains en serrant les poings. Pliez les bras en amenant les poings aux épaules plusieurs fois, tendez et relâchez.

Cou :
Pliez le cou en avant jusqu'à avoir le menton sur la poitrine, tendez tous les muscles, tendez et relaxez. Rejetez la tête en arrière, menton haut levé, tendez les muscles de la gorge et de la mâchoire, tendez et relâchez.

Mâchoires, visage et tête :
Mettez la tête en arrière, ouvrez grand la bouche et grimacez, tendant tous les muscles de la tête, tendez et relâchez. Souriez largement en grimaçant et en contractant tous les muscles du visage, tendez et relâchez. Renfrognez-vous en grimaçant, tendez les muscles du visage, tendez et relâchez.

Étirement de tout le corps :
Accordez-vous un étirement de tout le corps en essayant de vous tendre et arquer le plus possible, tendez et relâchez.

Répétez le processus ci-dessus jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez relaxé votre corps le plus possible. Chaque fois que vous faites ceci, accordez une attention particulière à la phase de relâchement - en laissant vos muscles pendre et se détendre totalement après les avoir contractés.

Plus vous ferez ceci souvent, plus ça deviendra facile à faire. A terme, vous serez capable de détendre votre corps entier simplement en envoyant une vague de conscience, vos "mains mentales" survolant votre corps.

'MBA' Massage :
La tête et le cou sont les zones les plus difficiles à détendre car ils sont le siège d'une tension interne. Utilisez votre conscience corporelle et massez-les. 'Sentez' vos "mains mentales" massez votre cou et votre tête, comme si quelqu'un vous le faisait vraiment. Utilisez votre mémoire pour recréer ces actions conscientes. Sentez ces "mains" pénétrer profondément dans les muscles et tendons de la tête et du cou, et "sentez" la tension quitter votre corps.

Déplacez votre conscience à travers votre corps, à la recherche de zones de tension. Si vous en rencontrez, massez-les avec votre attention jusqu'à ce que vous soyez totalement détendu.

Nouvelle technique YO-YO d'EHC

L'objectif de toute technique d'EHC est d'extraire votre conscience corporelle de votre corps pour déclencher le réflexe de projection. Il est extrêmement difficile pour la plupart des gens de maintenir cet état pendant plus de quelques secondes. Mais si cela est répété encore et encore, en rythme, suffisamment longtemps, ça aura aussi pour effet de déclencher le réflexe de projection.

Ce qui suit est un exposé rudimentaire de cette nouvelle technique de yo-yo. N'hésitez pas à me faire savoir ce que vous en retirez. Je l'ai utilisée moi-même et cela semble marcher aussi bien que la CORDE, mais à beaucoup d'égards c'est bien plus facile à effectuer.

1. Mettez-vous dans un état de relaxation profonde ou de transe, comme vous le feriez normalement pour utiliser une technique d'EHC (Voyez la nouvelle technique de relaxation et les trucs ci-dessus, et/ou lisez le Traité de Projection)
2. Choisissez une cible sur le plafond au-dessus de votre lit ou sur le mur si vous utilisez une chaise. Ca peut être une tache de lumière ou une image (n'importe quoi) ou vous pouvez scotcher un petit morceau de papier.
3. Installé sur le support de votre corps physique (attention à ne pas tomber), notez la sensation d'être à proximité de la cible. Ressentez vos nouvelles coordonnées spatiales, comment votre nouvelle position dans la pièce (proche de la cible) se situe par rapport à l'autre, où sont le lit et les meubles, la porte et fenêtre, etc. Mémorisez la sensation que procure cette position proche de la cible.
4. Au lieu d'utiliser la corde, élevez votre conscience hors de votre corps et poussez-la jusqu'à la cible, comme si elle n'était qu'à quelques centimètres de votre visage. Sentez que vous êtes à côté de la cible, tout contre, ou 'voyez-la' si vous pouvez la visualiser. Restez ainsi pendant seulement une seconde puis ramenez votre attention dans votre corps. Quand vous vous déplacez jusqu'à la cible, rapidement, sentez vos coordonnées spatiales dans la pièce changer à mesure que votre attention corporelle se déplace. Sentez la pièce bouger autour de vous, brièvement, quand vous volez vers la cible et restez un instant près d'elle. Ne ressentez pas le mouvement de la pièce lorsque vous ramenez l'attention dans votre corps.
5. Déplacez ainsi votre conscience d'avant en arrière entre la cible et votre corps à environ une seconde d'intervalle (ou ce qui vous semblera le plus naturel).
6. Quand vous serez habitué à utiliser cette technique, restez un peu plus longtemps auprès de la cible, et un peu plus à chaque fois. Gardez toujours ce temps assez court pour rester à l'aise, de façon à le repéter encore et encore.
7. Continuez et cela déclenchera le réflexe de projection exactement comme la CORDE.
8. Variez cette technique comme il vous plaira, conjuguée à d'autres techniques d'EHC comme la CORDE ou en roulant hors de votre corps, ou en vous sentant flotter hors du corps, etc.

*Note de l'Auteur :

J'ai récemment terminé (1998) un livre important sur la projection astrale et les EHC intitulé "Astral Dynamics". Il contient les fruits d'une vie entière d'études et de recherches sur les EHC. Avec près de 200.000 mots et de nombreuses illustrations, il comporte peu ou pas de ressemblance avec le traité originel disponible en ligne, le "Traité sur l'EHC". En écrivant ce livre, j'ai pris l'opportunité de mettre à jour et d'étendre beaucoup de mes premières théories et de livrer quantité de nouvelles techniques de projection et de manipulation de l'énergie corporelle.

"Astral Dynamics" sera d'abord publié aux USA, espérons-le dans le courant de 1998, en anglais, mais sera traduit dans de nombreuses langues au fur et à mesure que des traducteurs et éditeurs se manifesteront. Vous êtes invité à visiter mon site web, indiqué ci-dessous, pour des informations sur les librairies et la vente par correspondance. La parution de la partie 8 de ce traité coincidera avec la sortie d'"Astral Dynamics" et contiendra des extraits du livre.

Auteur - Robert Bruce rsb@tower.net.au
Site Internet : http://www.tower.net.au/~rsb
Traduction française par Charles Imbert (ch.imbert@magic.fr)
Extrait du site Spiritoile.
Vous trouverez le texte original anglais sur SpiritWeb