

## Le dédoublement astral dans son sommeil

Le sommeil est une période propice pour le dédoublement astral, soit la désynchronisation entre notre corps éthérique et notre corps de matière. Une sortie hors du corps physique ou décorporation est un phénomène naturel et salutaire bien que nous n'en gardions habituellement aucun souvenir.

Ce double éthérique de nous-même était une réalité bien connue des gnostiques. Ce courant de pensée était en lutte avec les autorités de l'Église chrétienne orthodoxe du IIe et IIIe siècle. Le mouvement gnostique à l'intérieur de la religion chrétienne fut rapidement considéré comme une menace pour la hiérarchie du corps religieux structuré autour de l'intercession de prêtres et d'évêques. Le gnosticisme mettait l'accent sur la capacité de chaque être humain de se mettre en relation directe avec Dieu sans passer par un intermédiaire terrestre. Les gnostiques définissaient l'être humain comme une âme divine emprisonnée dans un véhicule matériel, le corps physique. La connaissance intérieure de soi permettait de trouver Dieu en soi.

Le premier concile de Nicée en l'an 325 proclama la mainmise des prêtres et des évêques pour établir enfin l'unité de l'Église chrétienne. Il en résulta que les évangiles gnostiques furent déclarés interdits et que des réalités telles que le dédoublement astral furent décriées et devinrent des pratiques proscrites. Les gnostiques s'appuyant sur le mysticisme et la révélation personnelle s'effacèrent face aux persécutions dont ils furent l'objet. La Connaissance fut inversée afin de l'habiller honteusement du titre de croyances hérétiques.

Profondément inscrite dans la psyché humaine, une peur sourde pointe encore de nos jours à chaque fois que le thème de la décorporation et du dédoublement astral est évoqué. L'être humain est pourtant modelé de telle manière à ce qu'une part divine puisse se détacher de ses liens physiques durant le sommeil.

Le Coran offre d'ailleurs une précieuse référence à la capacité de la conscience de se détacher du corps physique.

Sourate 39, Az Zumar, Verset 42 : Allah reçoit les âmes au moment de leur mort ainsi que celles qui ne meurent pas au cours de leur sommeil. Il retient celles à qui Il a décrété la mort, tandis qu'Il renvoie les autres jusqu'à un terme fixé. Il y a certainement là des preuves pour des gens qui réfléchissent.

Ce détachement peut s'effectuer avec différents corps subtils (éthérique, mental, astral, causal) pour se rendre sur différents plans de conscience. Selon, on parle alors de dédoublement ou décorporation, ensuite de projection astrale, et enfin de voyage astral.

Ce détachement est une extériorisation de la conscience.

### Des ombres nocturnes

La nuit est une période propice pour effacer le voile séparant le monde visible du monde invisible. Le plan de la pensée humaine est moindrement alimenté par les créations de nos psychismes. Parallèlement, l'abaissement de mon mental m'offre une plus grande place à la réceptivité de ce qui se passe dans les plans subtils.

Il est fréquent que je me réveille la nuit à cause de murmures de voix autour de mon lit. Lorsque l'on en vient à toucher mon corps avec douceur ou avec force, je suis encore plus abruptement sorti de mes rêveries. Ces visites sont de plusieurs natures. J'apprends à les reconnaître.

Elles sont de nature prédatrice lorsqu'il s'agit d'intrusions non désirées issues du plan astral.

Elles sont le plus souvent douces et bienveillantes. C'est plus délicat d'en définir l'identité ou la nature. Elles ne cherchent habituellement pas à me réveiller car elles s'adressent davantage à mon inconscient. Elles me prodiguent parfois des soins. Ces présences ne souhaitent pas m'effrayer ni

forcément être reconnue dans leur identité. Mon Soi supérieur les connaît mais mon petit soi n'est pas toujours en mesure d'en comprendre le sens.

Mais depuis quelques mois, des visites nocturnes d'une nouvelle expression se produisent.

Une ou plusieurs présences tentent de me réveiller volontairement. Un claquement de doigt sorti de nulle part. Un mot incompréhensible répété plusieurs fois. Des sensations sur mon visage ou sur mon torse. Un chatouillement indistinct. En ouvrant les yeux, dans la pénombre nocturne ou à l'orée du jour éclairant ma chambre, je vois tantôt une silhouette se glisser furtivement derrière l'un des rideaux de ma fenêtre, tantôt courir au pied de mon lit pour passer au travers de la porte de la chambre.

Dépendamment des nuits, la présence se matérialise comme un flou en mouvement ou comme une ombre au contour plus ou moins distinct.

### Le risque d'en parler autour de soi

La répétition de ces visites nocturnes m'amena à aborder le sujet avec des personnes susceptibles de comprendre ce que je vivais. Je fus très surpris des réactions et des commentaires. Dès que je décrivais ces présences comme des ombres mouvantes ou des silhouettes sombres, cela déclencha une interprétation négative de mes expériences.

Certaines personnes envisageaient qu'il puisse s'agir d'âmes errantes ou de personnes décédées cherchant une personne avec laquelle transmettre un message. D'autres percevaient ces présences comme des entités négatives. On multipliait les mises en garde à mon endroit. Un regard soupçonneux était posé sur moi tout en me lançant que je devais avoir des failles qui attiraient des parasites de l'astral. On me suggérait d'être davantage dans la lumière car c'était à cause de mes parts d'ombre personnelles que je me mettais dans une telle situation. Cela pouvait se terminer par des recommandations de techniques lues sur Internet pour envoyer de la lumière à ces entités, pour créer un bouclier vibratoire, pour invoquer la Flamme Violette ou pour envisager des soins énergétiques qui régleraient mes « problèmes ».

Face à ce trop-plein de bonnes intentions et de recettes miracles, j'ai décidé de ne plus évoquer le sujet !

Ce qui me perturbait le plus, ce n'est pas tant une fraude intellectuelle qu'une expression de croyances qui nous maintient dans la séparation de l'invisible. Si la Connaissance de la nature des présences fait défaut, il ne peut y avoir un diagnostic éclairé et donc une solution adéquate.

Je me reconnais une sensibilité vibratoire autant face à une personne physique que face à une entité immatérielle. Ces présences nocturnes n'étaient pas désagréables à côtoyer énergétiquement, ni menaçantes et encore moins prédatrices. Le simple fait d'avoir évoqué leur apparence sombre avait suffi à déclencher une défiance auprès de mes interlocuteurs.

Ces raccourcis cognitifs modèlent notre pensée afin de toujours avoir le sentiment de maîtrise.

L'égo n'est pas au service de la libération de la conscience mais la maintient dans les limites du connu.

Le fardeau de la preuve se retrouve sur celui ou celle qui tente de comprendre une expérience mystique hors de l'ordinaire. D'un partage d'une situation vécue, en quête d'une compréhension, je me retrouvai à douter davantage de moi-même de par les conclusions hâtives qui me furent formulées en réponse.

Toutes ces personnes m'ont indirectement délivré le rappel d'un enseignement précieux. La souveraineté intérieure est la clé qui déverrouille les portes de tous les mystères.

### Au contact d'un Double éthérique

Mes guides spirituels ne formulèrent aucune réponse directe à ce mystère. Je devais apprendre à déverrouiller son accès. Ils me testèrent et attendirent que j'apprenne de cette expérience. Ils travaillèrent avec moi afin que je m'ouvre davantage à une nouvelle facette de la réalité de notre monde.

J'ai pratiqué davantage d'activités cardio-vasculaires et de yoga, une combinaison qui m'aide à créer de l'espace intérieur. Je me suis préparé mentalement à relâcher des craintes pour m'ouvrir à une plus grande sensibilité. J'ai travaillé ma respiration et ma détente avant chaque endormissement. Et avant tout, j'ai demandé à mon Âme de comprendre.

Ma perception nocturne de ces présences s'est progressivement affinée. Le timbre de la voix s'est précisé. Appelons cela de la clair-audience. J'entendais plus distinctement. J'entendais un rire d'enfant et puis un « Papa » distinct. Une première fois pour me réveiller, suivi d'une seconde fois alors que j'étais redressé sur mon lit. La présence jouait à changer de place autour du lit et m'appelait à chaque fois que je regardais dans la mauvaise direction. C'était ma fille de 3 ans. Elle était une forme floue plus claire et plus translucide qu'à l'habitude.

### La pleine conscience de son Double

Revint à ma mémoire ce que ma fille m'avait plusieurs fois affirmé. Elle me racontait depuis des semaines qu'elle se levait la nuit pour jouer dans le salon ou pour aller voir ses bonbons. Comme sa sœur plus âgée me confirmait qu'elle n'avait pas bougé de son lit de toute la nuit, je mettais cela sur le compte des rêves.

J'ai commencé à interroger mes filles. La plus âgée se souvenait d'un rêve où elle était dans ma chambre et qu'elle claquait des doigts. Dès que je me réveillais, cela la réveillait. Mais pour elle, c'était juste un rêve.

Pour la plus jeune, elle était certaine de s'être levée certaines nuits. Elle me décrivait avec beaucoup de détails ce qu'elle faisait, qu'elle cherchait quelqu'un pour jouer mais que sa sœur ne voulait pas toujours monter avec elle. Elle me raconta que la nuit dernière elle était venue me faire un câlin. Et en effet, j'avais été réveillé encore une fois par une sensation de poids sur mon corps et un petit frémissement électrique sur la joue gauche. Je lui demandais si elle se souvenait de ce qu'elle m'avait dit. Elle répéta ses mots exacts et cela acheva de me convaincre. Cela en était légèrement perturbant. Alors que papa et maman usent de toutes les astuces pour coucher des

enfants infatigables à une heure raisonnable, que papa et maman ont fait le deuil des grasses matinées de fin de semaine, je me vois confronté à un nouveau défi la nuit...

## Il faut vraiment qu'on les aime nos enfants!

Alors que je laissais mes filles vaquer à leurs jeux pour réfléchir à ce qu'elles venaient de me raconter, mes guides spirituels se présentèrent. Ils riaient. Ils me dirent simplement que le mythe de l'Elfe sombre sur lequel je venais d'écrire aurait dû me mettre sur la voie :

Est sombre ce qui échappe à l'entendement de l'homme, de par la réduction de ses capacités extrasensorielles, l'endormissement de ses capacités intuitives...

Mes guides me conduisirent par la suite vers un extrait du livre de Michel Coquet intitulé Traité sur la mort : Pour mieux comprendre la vie. Je pus mettre en perspective le dédoublement du corps éthérique.

## Le dédoublement astral

Ayant eu la nécessité physiologique de me lever il y a trois nuits, je ne fus que modérément surpris de voir descendre rapidement dans les escaliers une ombre. Le tiroir à bonbons du salon avait encore une fois été « hanté » cette nuit-là. Lorsque je l'ai vu descendre les escaliers, je savais qu'elle se dirigeait vers sa chambre pour réintégrer son corps physique. Son déplacement était très rapide. Bien qu'elle passe à travers les portes, elle emprunte le reste du temps un chemin connu.

Le Double est encore très sensible aux impressions terrestres. Il est timide. Ne pouvant quitter le monde physique, il ne s'aventure généralement pas hors des lieux connus. Le Double est d'une extrême sensibilité ce qui l'amène à fuir au moindre bruit ou mouvement du monde physique. Ressentir brutalement une chute dans le vide suivi d'un réveil immédiat et pénible, est l'illustration parfaite d'un retour effrayé de notre Double éthérique.

Pour m'être déjà désincorporé consciemment, j'ai l'expérience du ressenti d'être dans son Double. Le Double est simplement le passage d'un véhicule de chair à un véhicule éthérique. C'est un transfert de la même conscience de soi.

### Le Double se sépare de sa contre-partie dense.

Mon corps physique devient un simple objet que j'observe de l'extérieur. Le Double n'est pas un aspect multidimensionnel de notre être.

Lorsque je suis dans mon Double, je me perçois comme lumineux. Bien que cela soit la nuit, mon environnement n'est pas plongé dans la pénombre, je distingue clairement les lieux et les objets. Par contre, je ne m'attendais pas à ce qu'un observateur extérieur ne nous perçoive pas ainsi. Si la clairvoyance permet de voir le Double, c'est une forme nuageuse informe et sombre qui est perçu.

Avec le recul de mes diverses observations nocturnes, je comprends que plus la personne qui se dédouble se construit intérieurement, plus son Double détaché de son corps acquiert la capacité de prendre contact avec le monde physique, d'apparaître plus précisément à un clairvoyant.

Pouvoir être conscient dans son corps éthérique est une participation plus complète à la vie. La pleine conscience de son état de Double et de son retour dans son corps physique s'accompagne d'une transformation du corps éthérique. Il est moins rempli de matière astrale et davantage de l'énergie d'une âme éveillée. Il perd de sa coloration bleu-grise pâle pour prendre une teinte plus légère et luminescente.

Maintenant, je dois renouveler ma parentalité. Entre les « Ça suffit ! Il est vraiment temps d'aller se coucher ! » et les « Pitié, le soleil ne s'est même pas encore levé ! », je vais devoir intercaler des « Retourne dans ton corps, il faut vraiment que je dorme ! »

*Crédit illustration : Anna Steinbauer – Copyright Wizards of the Coast*

Par Samuel sous [www.lereturdesdragons.com/dedoublement-astral-sommeil/](http://www.lereturdesdragons.com/dedoublement-astral-sommeil/)

<http://elishean-portesdutemps.com>

**Copyright les Hathor © Elishean/2009-2017 / Aux Portes du Temps**