

SÉBASTIEN RANUCCI

réveillez votre intuition

GUIDE PRATIQUE

POUR ÉVEILLER
NATURELLEMENT
VOS PERCEPTIONS
EXTRASENSORIELLES

ÉDITIONS EXERGUE

SÉBASTIEN RANUCCI

Réveillez votre intuition

**Guide pratique pour éveiller
naturellement vos perceptions
extrasensorielles**

**Éditions Exergue
29, rue de Condé
75006 Paris**

COLLECTION DIRIGÉE PAR CAROLE PAJOT

© éditions Exergue, 2010

Tous droits de reproduction, d'adaptation ou de traduction réservés pour
tout pays.

ISBN : 978-2-702914-14-4

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

*« À Suzanne, ma grand-mère, qui a rejoint l'autre rive au printemps
2008... »*

INTRODUCTION

O n croit généralement que les « pouvoirs psychiques » sont réservés à quelques « élus » possédant un « don », ou bien qu'ils sont seulement développés par une élite « d'initiés ». En réalité, ces capacités intuitives – relevant essentiellement de la perception extrasensorielle – restent la plupart du temps inutilisées car la majorité d'entre nous est persuadée que de telles facultés sont inaccessibles au commun des mortels. Pire encore, l'éducation rationaliste que nous recevons nous fait croire que de telles capacités n'existent pas, et que l'homme est limité par les lois du monde matériel, à savoir entre autres le temps et l'espace. En fait, il n'en est rien !

En effet, la pratique de cet ouvrage vous démontrera que vous possédez à l'état latent toutes les capacités qui permettent de transcender l'espace et le temps. Votre champ de conscience possède une réalité bien plus étendue que l'expérience habituelle que vous en faites. Autrement dit, avec un peu de pratique, vous pourrez connaître le passé, le présent ou l'avenir d'une personne dont vous ignorez tout objectivement, sans que cette dernière ne vous dise quoi que ce soit. Vous pourrez, sans l'aide de vos cinq sens et de votre raisonnement,

avoir connaissance de ce qui se déroule dans un lieu éloigné de celui où vous vous trouvez physiquement. Vous aurez également la possibilité de connaître le passé d'un lieu ou d'un objet sans aucune connaissance préalable de ces derniers. Vous pourrez encore sonder le psychisme d'une personne et connaître en un instant ses véritables traits de caractère et ce qu'elle pense réellement. Telles sont quelques-unes des extraordinaires possibilités qu'offre la perception extrasensorielle.

La valeur de cet ouvrage réside dans le fait que les techniques qu'il propose résultent en grande partie de l'expérimentation de l'auteur (et de personnes qu'il a lui-même formées). Pour retirer tous les fruits de la méthode proposée dans ce livre, il convient donc avant tout de faire l'expérience des principes et des clés exposés. Une approche purement intellectuelle ne vous apporterait pas grand-chose car toute la valeur de la méthode réside dans sa mise en pratique. Et en matière de capacités psychiques, il appartient à chacun d'en faire soi-même l'expérience. Rien ne remplace l'expérimentation personnelle pour se convaincre de sa réalité subtile.

Si vous possédez déjà un éveil significatif de vos perceptions extrasensorielles, cet ouvrage vous permettra de les susciter encore plus aisément, d'en comprendre le mécanisme et d'acquérir ainsi une plus grande maîtrise. Si vous êtes néophyte, cela n'a aucune importance, les exercices proposés dans cet ouvrage réveilleront naturellement et sans aucun danger votre intuition et vos sens subtils. C'est pourquoi ce livre s'adresse autant aux débutants qu'aux personnes expérimentées, car la démarche qu'il propose est universelle et s'adresse directement à la conscience intérieure, indépendamment des questions de croyances, de préjugés, d'appartenance religieuse ou philosophique. N'importe qui peut donc mettre en pratique les principes exposés dans cet ouvrage, et obtenir les résultats escomptés à court ou moyen terme. Vous réaliserez

alors que l'intuition et la perception extrasensorielle sont des capacités universelles, naturelles et accessibles à tous.

PREMIÈRE PARTIE

**DÉCOUVREZ
VOTRE DIMENSION
EXTRASENSORIELLE**

CHAPITRE I

LA PERCEPTION EXTRASENSORIELLE, UN PHÉNOMÈNE NATUREL ET UNIVERSEL

LA PERCEPTION EXTRASENSORIELLE : UNE CAPACITÉ SURNATURELLE RÉSERVÉE À QUELQUES ÉLUS ?

Dans nos sociétés modernes et rationalistes, la perception extrasensorielle est parfois considérée comme un phénomène magique et paranormal, souvent reléguée au rang de superstition... Mais voilà, toutes les sociétés traditionnelles ont eu (et ont encore) leurs devins censés écarter le voile du futur, toutes les grandes religions rapportent l'existence de grands « prophètes » et, ironie du sort, notre société occidentale si moderne et si matérialiste regorge de « voyants », « médiums », « cartomanciens » en tous genres qui prétendent révéler notre avenir. Et cela grâce à un prétendu « don de voyance ». Des êtres seraient donc pourvus d'un « don » extraordinaire leur permettant de

s'affranchir des limites du temps et de l'espace. Cette croyance est encore aujourd'hui extrêmement répandue, c'est même souvent un argument marketing invoqué par bon nombre de ces « voyants » !

L'émergence de la parapsychologie scientifique

Le xx^e siècle a vu l'apparition d'une nouvelle discipline scientifique : la parapsychologie. Cette dernière a pour but de vérifier si les cas de perception extrasensorielle (précognition, rétrocognition, psychométrie et télépathie entre autres – nous examinerons ces phénomènes en détail plus loin) sont des hallucinations issues de psychismes perturbés et psychotiques ou bien si ces phénomènes relèvent de faits authentiques et vérifiables. Les résultats des différentes recherches ont permis d'aboutir aux constats suivants :

- les phénomènes de perception extrasensorielle ont pu être mis en évidence dans le cadre d'expériences rigoureuses et contrôlées, et sont de ce fait **absolument réels** ;
- la perception extrasensorielle est **présente chez tous les êtres humains** mais la plupart d'entre eux n'en ont pas conscience ;
- la perception extrasensorielle est une faculté qui **se développe et se cultive**.

Ces conclusions ne surprennent plus personne, sinon les sceptiques qui continuent de les nier, et de prétendre que les phénomènes étudiés par la parapsychologie ne sont qu'une invention de l'esprit humain. Il existe actuellement de nombreux laboratoires de parapsychologie, notamment en Europe, aux états-Unis et au Canada, qui poursuivent les recherches dans ce vaste et passionnant domaine.

Comme nous venons de le préciser, dès le début du xx^e siècle, de nombreux scientifiques et érudits ont développé une approche psychologique des phénomènes extrasensoriels. Mais la

parapsychologie scientifique a réellement pris son essor au début des années 30, avec J. B. Rhine (biologiste) et son épouse qui établirent le premier laboratoire de parapsychologie au sein de l'université Duke aux états-Unis. Ils définirent alors les deux grands axes de recherche parapsychologique qui sont toujours d'actualité : la perception extrasensorielle et la psychokinésie (action de l'esprit humain sur la matière). Ainsi, J. B. Rhine considérait les phénomènes parapsychologiques comme des facultés naturelles de l'esprit humain, la plupart du temps non éveillées. Les expérimentations menées dans ce laboratoire furent très concluantes malgré les oppositions de nombreux scientifiques sceptiques. J. B. Rhine n'a pas cessé d'influer sur le champ des recherches parapsychologiques jusqu'à sa mort en 1980. Les méthodes d'investigation continuèrent d'évoluer et vers la fin des années 60, la recherche devint informatisée, avec tous les avantages que cela comporte. En 1969, la *Parapsychological Association* (constituée par des chercheurs américains de très haut niveau) rejoignit l'*American Association for the Advancement of Science*, organisme officiel chargé de coiffer toutes les disciplines de l'*establishment* scientifique. à partir de ce moment, la parapsychologie fut donc reconnue officiellement aux États-Unis comme un champ de recherche légitime.

Les expérimentations évoluèrent également au niveau de la mesure des critères. à la base, seuls les aspects quantitatifs étaient pris en compte. Mais on se rendit compte que les performances des sujets étaient instables, c'est pourquoi on s'orienta peu à peu sur une « recherche orientée vers le processus ». On découvrit alors progressivement que les facteurs psychologiques exerçaient un rôle primordial dans la réussite des expériences parapsychologiques. Par exemple, le fait de croire ou de ne pas croire à ces phénomènes joue un rôle significatif. De même, un intérêt accru pour le test favorise la réussite de celui-ci, et inversement. De ce fait, la recherche

parapsychologique s'orienta vers la compréhension des processus qui permettent de favoriser ou qui au contraire inhibent les capacités extrasensorielles.

Pour clore cette approche plus que succincte, nous dirons qu'à l'heure actuelle, les recherches parapsychologiques sont plus actives que jamais, et la recherche est avant tout qualitative. Elle s'est en effet étendue aux états modifiés de conscience en général, et s'intéresse aussi à l'action de l'esprit humain sur les organismes vivants (ces recherches incluant notamment tout ce qui relève de la « guérison psychique »).

L'idée fausse du « don de voyance »

Avant de définir exactement ce qu'est la perception extrasensorielle, nous aimerions revenir sur cette notion – à notre avis erronée – de « don de voyance ». En effet, puisque c'est une capacité latente chez tous, il vaut mieux parler de prédispositions et de facilités (comme pour le domaine artistique par exemple). Cela étant, il est indéniable que ces facultés se développent plus facilement dans un environnement familial et culturel où l'on accepte ces phénomènes, voire où ils existent déjà. En effet, le fait d'avoir l'un de ses parents ou grands-parents doté de capacités extrasensorielles facilite leur apparition, car l'un des plus grands obstacles à la manifestation de ce genre de capacités est une farouche opposition mentale, se caractérisant la plupart du temps par le scepticisme ou bien carrément par du déni pur et simple... Mais parler de « don de naissance » ou de « don héréditaire » est à notre avis un raccourci quelque peu abusif. Car au niveau de la perception extrasensorielle, tout le monde est pourvu du même potentiel. Simplement, certains ont envie de le développer, d'autres ne s'y intéressent pas. De même, tout le monde n'a pas envie d'apprendre à peindre, à jouer d'un instrument de musique ou de pratiquer un sport

particulier, mais potentiellement, tout le monde en est capable. C'est ensuite une question d'intérêt et de motivation.

QU'EST-CE QUE LA PERCEPTION EXTRASENSORIELLE ?

Lorsque vous souhaitez obtenir une information, vous obtenez généralement cette dernière à l'aide de vos cinq sens physiques ou de vos facultés mentales (le raisonnement, la logique, etc.). En effet, vous observez un phénomène avec vos sens objectifs puis vous l'interprétez avec vos facultés mentales. Prenons un exemple plus que basique : vous marchez dans la campagne et un renard passe devant vous. Votre vue (ainsi que vos autres sens) perçoit l'animal et votre mental interprète cette perception objective, et vous vous dites mentalement « tiens, voilà un renard ! ». Quand bien même vous n'avez aucune connaissance de l'existence des renards (chose peu probable à l'heure actuelle !), vous vous direz « tiens, un bel animal roux ! » et vous irez ensuite consulter un ouvrage ou Internet pour connaître le nom de l'animal. Et vous stockerez cette information dans votre mémoire (de laquelle vous pourrez à nouveau la tirer). De plus, votre capacité à traiter l'information perçue ne s'arrête pas là. Vous pouvez, à l'aide de vos facultés mentales, développer votre pensée concernant le renard et en tirer de nouvelles informations. Ainsi, vous vous direz peut-être : « le renard est un animal sauvage, il vit loin de l'homme, il doit chasser pour survivre », etc. Voilà donc de manière très simplifiée comment vous accédez à des informations et comment votre mental les traite. Ces capacités objectives sont très intéressantes car vous pouvez, grâce au raisonnement et à votre mémoire, obtenir de nombreuses connaissances sur le monde matériel qui vous environne. C'est de cette manière que la science actuelle s'est construite (du moins en apparence). De ce fait,

d'après ce système d'accès aux connaissances, vous ne pouvez rien connaître qui se situe en dehors de votre champ sensoriel physique. Même si les moyens actuels annulent en grande partie les contraintes spatiales et temporelles, vous avez tout de même besoin de vos sens physiques pour accéder aux informations. En d'autres termes, vous ne pouvez pas savoir ce que quelqu'un pense, ressent ou fait quand vous ne le voyez pas. Vous êtes également dans l'incapacité de percevoir ce qui se produit dans un lieu inaccessible à votre champ de perception physique. Vous n'êtes pas non plus capable de connaître le passé d'une personne sans qu'elle ou autrui vous en parle. Encore moins son avenir. Certes, vous pouvez déduire beaucoup de choses (souvent justes d'ailleurs) avec vos capacités d'analyse, mais cela reste bien souvent des suppositions.

En réalité, vous n'utilisez pas toutes les facultés dont la nature vous a pourvu. Vous possédez en effet un autre moyen d'obtenir des connaissances sur le monde et les êtres qui vous entourent : la perception extrasensorielle, ou connaissance non ordinaire d'un fait sans l'intervention des cinq sens ni des facultés objectives du mental. Cela n'est d'ailleurs pas un hasard si l'on désigne ces facultés par l'expression populaire « sixième sens ». En bref, vous êtes donc potentiellement capable de percevoir tout ce que vous souhaitez connaître en vous affranchissant temporairement des limites du temps et de l'espace.

Cela implique naturellement que vous possédez d'autres sens, que l'on pourrait qualifier de « subtils », mais aussi que vous existez sur d'autres plans de réalité que celui que vous percevez quotidiennement. C'est dire si vous ignorez qui vous êtes vraiment ! à votre décharge, l'éducation rationaliste et intellectuelle que vous avez reçue vous a subtilement appris à ignorer votre être réel au profit de capacités limitées. En fait, vous avez été muselé (n'ayons pas peur des mots !) car

le fait de connaître sa vraie nature et de s'y relier confère à terme une très grande puissance sur sa vie et sur les événements. Vous pouvez en effet modifier votre existence afin qu'elle soit plus conforme à votre nature profonde. Ceci vous surprendra peut-être, mais le libre arbitre est également un droit et une capacité que vous allez récupérer tout en réveillant vos capacités extrasensorielles ! Nous allons reparler de tout cela dans les chapitres suivants, aussi intéressons-nous à présent à la manière dont ces perceptions se manifestent en général.

Formes de la perception extrasensorielle

Tout d'abord et contrairement à certaines idées reçues, il vous faut savoir que **l'intuition est la source de la perception extrasensorielle**, c'est-à-dire qu'elle en est la forme la plus pure. Les autres formes de perception ne sont en définitive que des « manifestations concrètes » de l'intuition. Cela peut être une certitude intérieure qui jaillit en vous, d'un seul coup, sans raison logique. Vous « sentez » qu'untel va vous téléphoner et comme par hasard, il vous téléphone un quart d'heure après ! Cela peut également être un pressentiment. Vous êtes angoissé en pensant à une amie sans raison apparente et vous apprenez le lendemain que cette amie a été victime d'une agression. L'intuition peut encore concerner la connaissance directe d'un événement à venir. Par exemple, vous vous levez un matin en ayant la certitude que vous allez changer de job, et dans la journée, une proposition de poste vous est faite par relation. En fait, l'intuition court-circuite le raisonnement et surtout la logique. Rien d'objectif ne vient justifier l'information que vous avez perçue, et pourtant elle est vraie. Cela implique de toute évidence que la transmission de l'information a eu lieu en dehors du circuit classique de communication, et qu'il existe d'autres voies, d'autres « réseaux » de transmission de l'information auxquels l'être humain a accès. Mais la plupart du temps, il ignore leur existence parce

qu'on lui a appris que « cela n'existe pas », que « c'est impossible », que « ce n'est pas scientifique ». En fait, la perception extrasensorielle, cela existe, c'est possible et c'est désormais étudié scientifiquement ! Le problème qui s'est posé (et qui se pose malheureusement encore) est que les phénomènes relevant de la perception extrasensorielle ne peuvent être soumis au même protocole que les phénomènes classiques étudiés et mis en évidence par la science. Du coup, certains scientifiques nient ces phénomènes puisque cela ne rentre pas dans leur représentation du monde. Mais une telle attitude manque pour le moins d'ouverture d'esprit et n'est pas du tout scientifique... Surtout quand l'existence des phénomènes en question est mise en évidence par d'autres scientifiques tout aussi intelligents mais plus ouverts ! Voilà qui fait réfléchir...

D'une manière générale, il faut savoir que la perception extrasensorielle, outre la forme intuitive, se manifeste de plusieurs manières. Tout d'abord, un sensitif (c'est comme cela que l'on nomme un sujet doué de capacités extrasensorielles) peut avoir des **perceptions visuelles**. Il perçoit alors des images (réelles ou symboliques) se présentant soit subitement à sa conscience (les fameux « flashes »), soit à la manière d'une scène dont le décor se précise petit à petit. Ainsi, vous pouvez voir des roses qui annoncent une rencontre affective. Un mur représentera une impasse. La vision d'une faux annonce une rupture ou une intervention chirurgicale. Mais vous pouvez également voir l'apparence physique de quelqu'un, ou encore voir un paysage. La « clairvoyance » est sans conteste la capacité la plus répandue avec l'intuition. Viennent ensuite les **perceptions auditives**. Dans ce cas, vous entendez des mots, des noms et toutes formes de sons (instruments de musique, etc.). On parle souvent de « clairaudience » ou de clichés auditifs pour qualifier ces perceptions. Ainsi, on vous tend une photo d'un jeune homme et vous entendez « Julien », il se trouve que c'est son

prénom ! Vous pouvez également capter des perceptions relevant du « **toucher extrasensoriel** ». Vous ressentez par exemple les symptômes physiques d'une personne malade. Enfin viennent les **perceptions olfactives et gustatives**, plus rares mais également intéressantes. Vous ressentez par exemple une odeur de brûlé dans une maison et vous apprenez qu'il y a eu un incendie quelques années plus tôt. Vous avez mystérieusement un goût de cacao dans la bouche alors que vous n'avez rien mangé, et une amie revenant de Belgique vous offre une boîte de chocolat le soir même ! Voyons à présent quelles sont les capacités liées à ces sens subtils.

Capacités liées à la perception extrasensorielle

Il existe un certain nombre de capacités extrasensorielles que nous allons maintenant examiner. Tout d'abord, la **vision à distance** permet de capter, de percevoir un événement présent se déroulant en un lieu situé hors de portée de notre champ de perception sensoriel. Cela implique que vous pouvez capter ce qui se passe dans la maison d'en face, comme ce qui se déroule dans une ville étrangère située à cinq mille kilomètres de chez vous. à ce niveau, la distance géographique n'a aucune importance, puisque répétons-le, la perception extrasensorielle n'est pas soumise aux contraintes d'espace. Vient ensuite la **précognition**, qui est la capacité à percevoir des faits et des événements qui n'ont pas encore eu lieu. C'est bien évidemment cette faculté qui permet de « prédire l'avenir ». La **rétrécognition**, capacité complémentaire à la précédente, permet de connaître des événements passés. La **psychométrie ou vibroturgie** permet de capter la charge (les vibrations) d'un objet physique ou d'un lieu et d'en connaître l'histoire. On part de l'hypothèse que les lieux et les objets s'imprègnent de l'énergie psychique de leurs propriétaires. S'il est parfaitement vrai que l'on peut retracer par cette méthode les grandes lignes de l'histoire de

l'objet lui-même ou de celle de son possesseur, il est également fort probable que l'objet remplisse la fonction de « relais » sur lequel le sensitif se branche. Enfin, la **télépathie**, souvent définie par « transmission de pensée entre deux êtres », correspond à la communication entre deux psychismes. C'est-à-dire que le télépathe obtient des informations extrasensorielles en les puisant dans le psychisme d'une autre personne. C'est de cette manière que vous pouvez connaître l'avis, la pensée, les intentions, les émotions d'un tiers sans que ce dernier ne se dévoile à vous. Il est bien évident qu'une telle capacité présente de grands avantages.

Une méthode naturelle pour accéder à ses perceptions extrasensorielles

Le but de ce livre est donc de vous proposer une méthode naturelle et efficace pour réveiller ces capacités endormies en vous. Car tout le monde sans exception possède la capacité d'obtenir des informations par voie extrasensorielle. Les personnes qui prétendent posséder un don se trompent, car elles ne font en réalité qu'utiliser spontanément et avec plus d'aisance que la moyenne un ensemble de « sens subtils » endormis chez la plupart.

En fait, vous êtes tous interconnectés les uns avec les autres ainsi qu'avec le monde qui vous entoure, vous l'avez seulement oublié. Le principe de la perception extrasensorielle est donc très simple. La plupart du temps, votre attention est dirigée vers les phénomènes du monde extérieur que vous restituent vos cinq sens physiques. De plus, lorsque vous vous tournez vers l'intérieur de votre être, vous êtes la plupart du temps emprisonné(e) dans un brouhaha émotionnel et mental dont il est très difficile de sortir sans entraînement. Or les informations extrasensorielles ne proviennent ni du monde extérieur ni de votre personnalité. Elles proviennent en effet des plans subtils, c'est-à-dire de

niveaux vibratoires beaucoup plus élevés que le plan matériel dans lequel vous évoluez chaque jour. Et dans ces plans subtils, le temps et l'espace n'existent pas. De ce fait, il convient de placer sa conscience hors des limitations habituelles et de la mettre en résonance avec le(s) plan(s) d'où l'on peut capter des informations extrasensorielles.

Votre être tout entier (et votre corps physique n'y fait pas exception) est un capteur extrasensoriel naturel. Pour percevoir les informations qu'il capte, il vous faut apprendre à vous écouter correctement. Votre corps physique ainsi que vos corps subtils perçoivent en réalité de nombreuses informations extrasensorielles dont vous n'avez généralement pas conscience, tout simplement parce que leur captation nécessite le développement d'une écoute affinée et correctement orientée. En ce sens, développer sa perception extrasensorielle n'a rien à voir avec le développement d'un muscle, mais consiste au contraire en une réorientation de l'attention (ou de l'écoute si vous préférez) qui se produit davantage par une sorte de lâcher prise que par une tension proprement dite. C'est ce dernier point qui laisse souvent perplexe les Occidentaux !

Pour être en mesure de capter des informations extrasensorielles, il faut donc préalablement :

- apprendre à diriger son attention (son écoute) vers l'intérieur en s'isolant du monde matériel environnant et de ses nombreux stimuli ;
- rétablir le calme en soi en éliminant autant que faire se peut les « bruits » émotionnels et mentaux habituels ;
- se reconnecter avec les différents niveaux de son être et se mettre en résonance pour recevoir des informations extrasensorielles sur un sujet donné.

La méthode que nous vous proposons s'articule autour de ces trois points fondamentaux comme vous le constaterez par vous-même. En

résumé, votre apprentissage va donc consister d'une part à vous déconnecter de votre état de conscience habituel, et d'autre part à vous entraîner à capter des éléments en résonance avec les sujets sur lesquels vous souhaitez obtenir des informations.

CHAPITRE II

L'ÊTRE HUMAIN, UNE ENTITÉ VIBRATOIRE MULTIDIMENSIONNELLE

PERCEPTION EXTRASENSORIELLE ET NIVEAU DE CONSCIENCE

Conscience de veille, inconscience et conscience extrasensorielle

La perception extrasensorielle existe et se produit de manière continue (comme la perception provenant des cinq sens physiques), mais le plus souvent de façon inconsciente. Autrement dit, les perceptions extrasensorielles, bien que se manifestant continuellement (votre être capte en permanence des messages subtils), ne parviennent pas à la conscience ordinaire, c'est-à-dire la conscience que vous avez lorsque vous êtes éveillé. De ce fait, si vous n'êtes pas dans la conscience de veille, vous êtes inconscient, comme lorsque vous dormez. D'ailleurs, que se passe-t-il pendant le sommeil ? Vous avez perdu conscience du plan matériel objectif capté par vos cinq sens, mais

vosre activité psychique s'arrête-t-elle pour autant ? Bien sûr que non, puisque vous savez que vous rêvez, le rêve étant un autre niveau de la conscience, inaccessible à la conscience de veille. Durant le rêve, c'est toute la partie de votre psychisme (donc de vous-même) – dont vous n'avez pas conscience durant vos heures de veille – qui s'exprime, souvent d'une manière « très pipelette » et qui vous renvoie allègrement tout ce que vous ne voulez pas réaliser consciemment. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'analyse intuitive des rêves est très intéressante car elle vous en apprend généralement beaucoup sur ce que vous vivez au quotidien et la manière dont vous considérez le monde et les êtres.

Mais revenons au sujet de la conscience. Au niveau physiologique, il est intéressant de noter le fait suivant lorsque vous dormez : ayant perdu conscience de votre corps physique, ce dernier continue d'assurer ses fonctions vitales sans que votre conscience intervienne. Mieux encore, à l'état de veille, vous n'avez absolument aucune conscience des processus internes (et combien essentiels à la vie) qui se déroulent dans votre corps, à votre insu ! Ainsi, la respiration, la digestion, les réactions nerveuses se produisent sans que vous en ayez conscience. Si vous deviez maîtriser consciemment ces processus à l'heure actuelle, vous en seriez tout simplement incapable ! Cet état de fait implique bien évidemment l'existence en vous d'un niveau de conscience très supérieur à votre état habituel, une conscience intérieure autonome et extrêmement intelligente. Il existe donc en vous d'autres niveaux d'expression auxquels vous n'avez habituellement pas accès de manière consciente, c'est pour cela que l'on a pris l'habitude de nommer ces niveaux « l'inconscient » ou le « subconscient » dans les écoles de psychologie. Cela étant, ces notions sont limitatives au regard de la réalité des perceptions extrasensorielles, car ce qui est inconscient aujourd'hui peut devenir conscient demain, si l'esprit accède au niveau d'existence requis. Il apparaît évident que les génies comme Einstein –

pour ne pas le citer – ont accédé (et accèdent toujours) à des niveaux de conscience ordinairement inaccessibles au reste des individus. Mieux encore, la plupart des chercheurs ayant réalisé de grandes découvertes scientifiques ont reconnu que ces dernières s'étaient produites grâce à un processus intuitif.

De ce fait, le principe est donc de passer d'une conscience sensorielle ordinaire et limitée à une « conscience extrasensorielle » (au-delà des cinq sens) pour capter consciemment les plans de conscience d'où proviennent ces perceptions extrasensorielles.

Acquérir la conscience extrasensorielle

L'homme est en réalité une entité vibratoire vivant simultanément sur plusieurs plans de conscience, de sorte que tout est « énergétiquement relié », hors des contraintes d'espace et de temps qui n'ont d'effet que sur notre monde limité (perçu avec les cinq sens). En effet, contrairement à ce que vous croyez peut-être, votre vie consciente ne se limite pas au plan physique. **Vous existez simultanément sur plusieurs niveaux d'existence**, le plus souvent de façon inconsciente. D'ordinaire, vous ne percevez que le plan matériel ainsi que votre corps physique qui vous permet de « capter » et « d'agir » sur ce plan.

Acquérir une conscience extrasensorielle revient donc dans un premier temps à reprendre conscience de vos différents niveaux d'existence. Et il se trouve justement que vous possédez un « corps » ou « véhicule d'expression » pour chaque niveau :

- **le corps physique** qui permet de percevoir et d'agir sur le plan matériel ;
- **le corps éthérique** (ou corps énergétique) qui permet de percevoir et d'agir sur le plan éthérique ;

- **le corps émotionnel** (ou corps astral) qui permet de percevoir et d'agir sur le plan émotionnel ;
- **le corps mental** (ou intellect) qui permet de percevoir et d'agir sur le plan mental ;
- **le corps spirituel** (le soi).

Nous examinerons en détail ces différents véhicules d'expression dans le chapitre suivant.

PERCEPTION EXTRASENSORIELLE ET CHAMPS VIBRATOIRES

En réalité, il est plus juste de parler de « **champs vibratoires** » que de « corps » proprement dit. D'ailleurs, le corps physique n'est en définitive qu'un champ énergétique constitué de particules toujours en mouvement. C'est juste que votre perception physique est trop limitée pour distinguer la danse des particules !

On peut dire que l'ensemble de vos champs vibratoires individuels constitue votre **aura**. De ce fait, lorsque vous êtes face à une personne, vous n'interagissez pas uniquement au plan physique, bien au contraire, ce sont vos deux auras qui interagissent ensemble. Et certains échanges d'informations ont inéluctablement lieu (en dehors de tout ce qui ressort de la « communication non verbale » évidemment), que vous en ayez conscience ou non. C'est ce qui fait dire que « les inconscients communiquent ». En fait, comme nous l'avons dit plus haut, par subconscient ou inconscient il faut entendre « tout ce qui ne se situe pas dans le champ de la conscience de veille ». Mais si vous saviez vous « écouter » correctement, vous pourriez tout savoir d'une personne sans qu'elle vous parle car vous auriez la possibilité de puiser toutes les informations la concernant « inscrites » dans son aura.

Tous les niveaux d'expression de l'être captent des informations extrasensorielles selon le principe de la loi d'attraction

Vous êtes constitué de champs vibratoires individuels qui évoluent à l'intérieur de champs vibratoires plus vastes de même nature. Ainsi, votre corps physique est relié au monde matériel environnant, votre corps énergétique baigne dans le plan éthérique, votre corps émotionnel dans le plan astral, votre intellect dans le plan mental et votre corps spirituel dans le plan spirituel. Bien évidemment, ces appellations sont schématiques et le découpage quelque peu arbitraire, car la réalité est autrement plus complexe et inaccessible à notre mental rationnel. Mais comme il faut bien mettre un mot sur des concepts abstraits pour pouvoir en parler, c'est le système qui nous a paru le plus accessible et le plus simple d'accès au niveau pratique (et la pratique est primordiale dans ce domaine). Il convient également de préciser que ces plans vibratoires de densité toujours plus subtile s'interpénètrent et communiquent les uns avec les autres. En d'autres termes, il ne s'agit pas de « couches » superposées les unes aux autres.

Tous ces champs vibratoires sont naturellement reliés entre eux et peuvent donc interagir les uns avec les autres, et donc se transmettre des informations. La notion d'information est à prendre ici à un niveau énergétique, car tout dans l'univers est vibration. Et une perception extrasensorielle, quelle que soit sa forme, est une vibration, une onde, une énergie... Vous pouvez comparer cela à un vaste réseau de connexion informatique, sauf que dans le cas qui nous concerne, le temps et l'espace n'existent plus. Ainsi, l'univers n'étant qu'un ensemble vibratoire où il n'y a ni temps ni espace, chaque point de conscience de cet univers vibratoire peut communiquer instantanément avec un autre. Et en tant qu'êtres vivants, nous sommes un point de conscience de cet univers.

Les informations extrasensorielles (énergies, vibrations si vous préférez) circulant dans ces champs s'attirent ou se repoussent selon la loi d'attraction. C'est-à-dire que des énergies de même nature ou liées autour d'un même objet (une personne par exemple) auront tendance à s'attirer les unes vers les autres, alors que des énergies n'ayant aucun lien ou aucune affinité entre elles auront tendance à se repousser. Ce fait est intéressant car l'expérience démontre que la perception extrasensorielle n'est jamais garantie, en ce sens que vous ne pourrez pas capter certaines personnes en raison de cet état de fait. C'est un peu comme les affinités au niveau relationnel. De même, un sujet qui ne vous intéresse pas sera plus difficile à capter qu'un autre présentant à vos yeux un grand intérêt. Nous reviendrons plus tard sur cet aspect important lorsque vous pratiquerez la perception extrasensorielle.

L'importance de l'orientation de la pensée

Une question importante se pose maintenant : qu'est-ce qui permet d'attirer des informations extrasensorielles à soi sur un sujet donné, autrement dit de sélectionner ce que l'on veut capter ? Il est désormais bien connu dans les milieux spiritualistes que l'énergie suit la pensée. De ce fait, c'est **l'orientation de la pensée vers un sujet déterminé (c'est-à-dire une intention claire et précise) qui va attirer, tel un aimant, des informations vibratoires en analogie (en rapport) avec le sujet initial** (sur lequel on s'est branché avec sa pensée). Ainsi, la pensée maîtrisée constitue le gouvernail permettant de se diriger correctement dans l'océan vibratoire au sein duquel on évolue, et de sélectionner les informations que l'on veut capter. Ce dernier point est capital et c'est sans doute pour cette raison que toutes les voies mystiques, spirituelles et initiatiques insistent tant sur le fait de maîtriser ses pensées. Cependant, cette maîtrise de la pensée n'a rien à voir avec une crispation du mental, bien au contraire, elle s'apparente

davantage au fait de réapprendre à diriger sa pensée, de manière à orienter l'énergie différemment. Cette erreur est commise par beaucoup d'Occidentaux qui s'imaginent devoir lutter contre leurs pensées et leurs émotions pour parvenir à la maîtrise de soi. Bien évidemment, c'est un combat perdu d'avance puisqu'il en résulte un conflit interne : une partie du psychisme entame alors une lutte acharnée contre une autre partie de ce même psychisme ! Dans les chapitres suivants, nous vous montrerons plusieurs pratiques permettant d'acquérir naturellement et sans souffrance cette maîtrise du mental et des émotions. Car si ces derniers ne sont pas maîtrisés, ils feront obstacle à la perception extrasensorielle. Cela est inévitable, c'est pourquoi vous devez **rester passif et dans le « lâcher prise »** pour percevoir, parallèlement au fait de savoir diriger correctement votre pensée, sinon vous risquez de vous auto-parasiter en générant vous-mêmes de « fausses informations », c'est-à-dire des créations émotionnelles ou mentales reflétant vos peurs ou vos désirs.

CHAPITRE III

LES CHAMPS VIBRATOIRES

CONSTITUANT L'ÊTRE HUMAIN

Nous abordons maintenant un sujet très important, car peu de gens ont en réalité conscience de fonctionner en même temps sur plusieurs plans. Habituellement, nous n'avons conscience que du plan physique, et vaguement du plan émotionnel et mental. Mais quand bien même, on imagine que l'activité psychique (émotionnelle et mentale, qu'elle soit consciente ou inconsciente) est produite par le cerveau et qu'elle n'est donc qu'un dérivé de la chimie de ce dernier... Bien entendu, la réalité est tout autre. C'est pourquoi il convient maintenant d'explorer brièvement les cinq principaux champs vibratoires de l'être humain, et le rôle fondamental qu'ils jouent dans le processus de la perception extrasensorielle. Nous vous proposerons également quelques expériences préliminaires (mais fondamentales) ayant pour but d'éveiller en douceur et sans contrainte la conscience de vos champs vibratoires. Nous allons donc examiner dans l'ordre :

- le champ vibratoire physique (corps de chair) ;

- le champ vibratoire éthérique (corps énergétique) ;
- le champ vibratoire émotionnel (corps astral) ;
- le champ vibratoire mental (intellect) ;
- le champ vibratoire spirituel (soi supérieur).

LE CHAMP VIBRATOIRE PHYSIQUE

Le corps physique, réceptacle des vibrations subtiles

Contrairement à ce que vous vous imaginez peut-être, votre corps physique joue un rôle absolument capital dans le processus de la perception extrasensorielle. Sans lui, vous ne pourriez pas capter et décoder les messages provenant de votre dimension psychique et spirituelle. Car votre corps n'est rien de moins que l'instrument d'incarnation de votre soi supérieur, votre champ vibratoire spirituel (dont nous parlerons plus loin). Ce n'est pas un hasard si on l'a souvent qualifié le corps de chair de « temple », car telle est sa fonction réelle. Comme vous le constaterez avec la pratique, **votre corps physique est relié à toutes les dimensions de votre être, et il reçoit et interprète toutes les perceptions provenant des plans subtils.** Bien que d'apparence solide pour nos cinq sens limités, le corps de chair est en réalité un champ de vibrations toujours en mouvement comme l'a démontré la physique, et il possède de nombreux centres de perception eux-mêmes reliés avec des points énergétiques très importants des corps subtils. Nous examinerons ces centres et leur rôle à la fin de la seconde partie de cet ouvrage. Sachez toutefois que le cerveau, le système nerveux, les glandes endocrines et bon nombre d'organes jouent un rôle fondamental dans la perception extrasensorielle, et qu'outre leur rôle de maintenir le bon fonctionnement du corps, ils ont aussi pour rôle de maintenir la liaison entre le corps et les autres champs vibratoires.

EXPÉRIENCE

ÉVEILLER LA CONSCIENCE EXTRASENSORIELLE DU CORPS

Il existe une technique spécifique issue du yoga nidra nommée « **rotation de la conscience** ». Cette technique a inspiré la plupart des systèmes de relaxation connus aujourd'hui en Occident. Elle consiste à développer le ressenti des différentes parties du corps physique. Elle peut par conséquent vous aider à développer un contact étroit avec votre champ vibratoire physique, et de ce fait passer plus facilement au champ vibratoire éthérique ensuite. Pour réaliser cette expérience, vous pouvez vous allonger, ou bien vous asseoir ou encore rester debout si vous le souhaitez. L'essentiel étant d'être confortablement installé, et que votre dos soit bien droit, la tête dans l'axe de la colonne vertébrale. Dans cette technique, vous effectuez un voyage dans votre corps. Il faut donc pour chaque partie du corps :

- nommer mentalement cette partie ;
- ressentir cette partie.

En d'autres termes, demeurez extrêmement passif et à l'écoute des différentes parties de votre corps. **Nommez juste mentalement le nom de la partie du corps concernée, et restez ensuite à l'écoute, autrement dit ressentez cette partie, ou, si vous préférez, demeurez attentif aux sensations qu'elle envoie à votre conscience.** Ne provoquez aucune sensation, ne visualisez pas les parties de votre corps. Si des images vous viennent, laissez les venir, mais ne forcez rien.

Étape préalable :

Fermez les yeux. Détendez-vous sur les expirations, autrement dit, sentez qu'à chaque fois que vous expirez, les muscles de votre corps se relâchent un peu plus. C'est une sensation globale de détente qui doit

peu à peu vous envahir. Vous pouvez imaginer (en fait : sentir) le souffle qui se répand à chaque expiration dans tout le corps, de la tête aux pieds, et qui provoque ainsi cette détente globale.

Voici le circuit à effectuer :

Côté droit du corps

- Pouce de la main droite, index, majeur, annulaire, auriculaire ;
- Paume de la main, dessus de la main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule ;
- Aisselle, taille, hanche, cuisse, genoux, mollet, cheville, talon, plante du pied, dessus du pied ;
- Orteils du pied droit : gros orteil, deuxième, troisième, quatrième et cinquième.

Côté gauche du corps

- Pouce de la main gauche, index, majeur, annulaire, auriculaire ;
- Paume de la main, dessus de la main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule ;
- Aisselle, taille, hanche, cuisse, genoux, mollet, cheville, talon, plante du pied, dessus du pied ;
- Orteils du pied gauche : gros orteil, deuxième, troisième, quatrième et cinquième.

Face antérieure du corps

- Sommet de la tête, front, sourcil droit, sourcil gauche, point au centre des sourcils, œil droit, œil gauche, tempe droite, tempe gauche,

- oreille droite, oreille gauche, joue droite, joue gauche, narine droite, narine gauche, lèvre supérieure, lèvre inférieure, menton ;
- Gorge, clavicule droite, clavicule gauche, poitrine droite, poitrine gauche, milieu de la poitrine, haut de l'abdomen, nombril, bas de l'abdomen, organes génitaux ;
 - Cuisse droite, cuisse gauche, genou droit, genou gauche, cheville droite, cheville gauche, orteils droits, orteils gauches.

Face postérieure du corps

- Plante du pied droit, plante du pied gauche, talon droit, talon gauche, mollet droit, mollet gauche, arrière du genou droit, arrière du genou gauche, arrière de la cuisse droite, arrière de la cuisse gauche, fessier droit, fessier gauche ;
- Colonne vertébrale de bas en haut, bas du dos, omoplate droite, omoplate gauche, nuque, arrière de la tête, sommet de la tête.

Maintenant, sentez les parties principales du corps :

- Toute la jambe droite, toute la jambe gauche, les deux jambes ensemble ;
- Tout le bras droit, tout le bras gauche, les deux bras ensemble ;
- Toute la tête et le cou ;
- Tout le tronc ;
- Tout l'avant du corps ;
- Tout l'arrière du corps ;
- TOUT LE CORPS (Maintenez bien la sensation globale du corps tout entier).

Maintenez pendant quelques instants la conscience de votre corps tout entier puis mettez fin à l'expérience, que nous vous invitons à pratiquer une fois par jour, jusqu'à ce que vous pratiquiez les exercices du chapitre suivant. Cet exercice fondamental développe les capacités extrasensorielles et provoque de surcroît détente et bien-être. Il a pour but d'apprendre à écouter les messages que votre corps vous envoie continuellement. Si vous éprouvez des difficultés à ressentir votre corps, il peut être profitable de faire un peu d'exercice physique avant de le réaliser, cela vous rendra plus réceptif.

LE CHAMP VIBRATOIRE ÉTHÉRIQUE

Le champ vibratoire éthérique correspond à ce que l'on désigne souvent sous le terme de « corps énergétique », en ce sens qu'il est le siège de la vitalité en l'homme. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est parfois appelé « corps vital ». Sa fonction est donc de véhiculer et de transmettre au corps physique la force vitale, le fameux prana des hindous. En captant l'énergie vitale (présente en quantité illimitée dans l'univers), le corps éthérique transmet cette dernière au corps physique pour le maintenir en bonne santé. Lorsque le corps physique est saturé de force vitale, cette dernière rayonne alors vers l'extérieur formant « l'aura éthérique », qui constitue un champ protecteur autour du corps physique empêchant ainsi les agressions extérieures. Cela dit, les abus de substances nocives (alcool, tabac, drogues, nourriture nutritionnellement pauvre) tendent à affaiblir le rayonnement éthérique (en même temps qu'ils affaiblissent bien évidemment le corps physique). De même, les émotions et les pensées négatives ont un effet néfaste sur le corps éthérique et tendent à affaiblir son rayonnement.

D'après de nombreuses traditions, la force vitale captée proviendrait de deux pôles : le Soleil et la Terre. L'énergie vitale du Soleil serait de polarité masculine et « positive » (le *yang* des taoïstes) et celle de la Terre de polarité féminine et « négative » (le *yin*). Au-delà des nombreux systèmes traditionnels qui décrivent la circulation énergétique dans le corps, il est intéressant de noter qu'il existe un canal énergétique central qui est en capacité de diffuser de l'énergie vitale dans tout l'organisme. Ce canal éthérique traverse verticalement le corps physique du sommet de la tête au périnée (situé entre l'anus et les organes génitaux). Nous vous montrerons dans un prochain chapitre comment utiliser ce canal pour vous approvisionner continuellement en énergie, et ainsi être plus performant au niveau de vos perceptions extrasensorielles. En effet, ces dernières sont véhiculées par l'énergie éthérique pour être ensuite acheminées vers le corps physique.

EXPÉRIENCE

CAPTER L'ÉNERGIE VITALE

La force vitale est naturellement absorbée par la respiration. Voici donc une technique qui vous permettra de « recharger vos batteries ». Vous pouvez la pratiquer quand vous le souhaitez, mais nous vous conseillons dans un premier temps de l'effectuer après l'expérience de développement de la conscience du corps physique donné au paragraphe précédent. Dans le même temps, observez bien les sensations qui s'offrent à vous, tant au niveau énergétique (votre tonus et votre vitalité) qu'au niveau du ressenti du corps. Il est possible (et même fort probable) que votre perception du corps physique s'étende à celle de votre corps éthérique.

Cette technique de respiration énergisante se déroule en trois phases.

– Inspiration :

- aspirez l’air par le bas des poumons **en gonflant le ventre ;**
 - aspirez l’air dans le milieu des poumons **en dilatant la cage thoracique ;**
 - poussez légèrement les épaules en arrière et aspirez l’air dans la partie la plus haute du poumon.
- Rétention :
- retenez l’air poumons à plein pendant une durée équivalente à celle de l’inspiration.
- Expiration :
- videz les poumons en commençant par le haut des poumons, puis vider la cage thoracique, puis le ventre ;
 - la durée de l’expiration doit être égale à celle de l’inspiration et de la rétention réunies.

Surtout, ne forcez pas et pratiquez cet exercice durant cinq à dix minutes pour commencer. Avec le temps, vous pourrez le pratiquer à n’importe quel moment de la journée.

EXPÉRIENCE

PERCEVOIR L’AURA ÉTHÉRIQUE

Voici pour terminer un exercice ludique qui vous montrera que vous n’avez vraiment pas conscience de ce que vous êtes déjà capable de percevoir. Dans votre chambre (ou dans toute autre pièce où vous pouvez être tranquille), n’allumez qu’une petite lampe de chevet, et tendez votre bras vers le plafond. Ou bien arrangez-vous pour que votre bras et votre main soient vus sur un fond uni (clair comme le plafond, ou bien foncé si vous préférez). Observez alors sans tension votre bras

et votre main, sans les fixer directement. Regardez votre bras en déviant quelque peu votre regard, ou si vous préférez en regardant un peu « à côté ».

Vous verrez alors que quelque chose semble émaner de votre bras et de votre main : en fait ce sont les énergies de votre corps éthérique que vous percevez, et qui constituent l'aura du corps éthérique. Vous percevrez donc un halo bleuté ou gris, ressemblant éventuellement à de la fumée (pouvant aller de quelques millimètres à quelques centimètres) qui entoure le bras et la main. Par la suite, exercez-vous sur des gens que vous croisez (restez tout de même discret !). Vous verrez qu'avec un peu de pratique, vous percevrez facilement l'aura éthérique de vos semblables.

LE CHAMP VIBRATOIRE ÉMOTIONNEL

Le champ vibratoire émotionnel, souvent appelé « corps astral », est le véhicule de vos émotions et de vos sentiments. De ce fait, il est constitué des vibrations provoquées par vos traits de personnalité, ainsi que par chaque sentiment ou mouvement émotionnel passager. Dans ce champ vibratoire émotionnel sont également stockées les émotions inhibées, les angoisses, les traumatismes, les frustrations diverses, les peurs conscientes et surtout inconscientes, etc. L'aura astrale est très colorée et toujours en mouvement, à l'instar de nos émotions ! Les émotions négatives forment des couleurs sombres et lourdes dans l'aura émotionnelle, alors que des états positifs comme l'amour, la joie provoquent des couleurs vives, claires et rayonnantes. Dans la dernière partie de cet ouvrage, nous vous indiquerons comment procéder pour percevoir les couleurs de votre aura.

Ce champ vibratoire capte et émet constamment des vibrations d'ordre émotionnel, en harmonie avec les contenus fondamentaux de

votre aura astrale. Ainsi :

- les fréquences vibratoires que vous émettez attirent des vibrations semblables afin de fusionner avec elles. C'est le principe de la loi d'attraction dont on parle tant de nos jours ;
- on est toujours confronté à des êtres ou à des circonstances reflétant précisément les éléments contenus dans l'aura émotionnelle, que ces derniers soient conscients ou non ;
- l'entourage d'une personne constitue le **miroir** de tous les éléments – le plus souvent inconscients – contenus dans son champ vibratoire émotionnel (ainsi que des croyances erronées contenues dans le mental)

À ce sujet, tous les refoulements (émotions traumatisantes, peurs, blessures, etc.) contenus dans ce champ vibratoire ont une tendance naturelle à résister voire à s'amplifier avec le temps. De ce fait, vous attirez des êtres et des événements conformes à la vibration négative de votre aura émotionnelle sans en avoir conscience. Par exemple, une personne qui craint la solitude et se trouve donc dans une dépendance affective très forte (même si elle n'en a pas conscience) attirera en miroir des partenaires dans le même état émotionnel, et cela aura pour effet de renforcer cet état. De même, une femme en conflit avec les hommes attirera des hommes qui renforceront cette situation de conflit, une personne ayant beaucoup d'agressivité attirera des situations et des personnes très conflictuelles.

Au niveau de la perception extrasensorielle, le corps astral est évidemment très important puisqu'en général, bon nombre de perceptions proviennent de ce plan. Elles se reconnaissent à leur caractère coloré, souvent en mouvement, quelquefois flou.

EXPÉRIENCE

DÉVELOPPER LA CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE

Cette pratique permet de prendre conscience des émotions qui vous traversent sans que vous en ayez conscience. Bien installé, portez votre attention sur la zone de votre abdomen (de la même manière que pour l'exercice de conscience du corps physique) pendant quelques minutes. écoutez cette zone et prenez alors conscience des émotions et ressentis qui se présentent à vous. Ces émotions sont-elles positives, négatives ? Pourriez-vous les définir précisément ? Maintenez cette écoute émotionnelle pendant cinq minutes.

Refaites ensuite la même expérience, mais en plaçant votre conscience au niveau du centre de la poitrine. Observez à nouveau vos émotions. Si vous êtes réceptif, vous remarquerez certainement une différence fondamentale de polarité entre les vibrations émotionnelles traversant la zone de votre ventre et celles provenant de votre cœur.

LE CHAMP VIBRATOIRE MENTAL

Ce champ vibratoire est très important et ses fonctions réelles généralement ignorées, c'est pourquoi nous allons tâcher d'être clair et précis à ce sujet. En effet, le mental de la plupart des êtres humains dysfonctionne, ou disons plus modérément qu'il n'est pas utilisé comme il devrait l'être ! Comme vous le savez, le corps mental (qui correspond à l'intellect) est tout d'abord le siège des facultés objectives du mental : l'intelligence, l'imagination, la pensée, la réflexion, la logique, la déduction, etc.

Le problème qui se pose en premier lieu est qu'il vibre la plupart du temps à une fréquence très basse : celle de la pensée linéaire et rationnelle. **Ce mode de pensée déformant repose sur la certitude**

erronée que seules les perceptions physiques sont réelles, et c'est cette manière de penser qui nous est inculquée dès l'enfance et qui nous coupe de la perception extrasensorielle et de notre lien naturel à l'univers.

En second lieu, le problème est que **le corps mental se laisse influencer par les basses fréquences du corps émotionnel**, déformant encore davantage la pensée. Le mental n'est pas souvent « neutre » car ses vibrations sont sans cesse « colorées » par les émotions, influençant ainsi un individu sur sa manière de juger le monde et autrui. En effet, il est évident que l'approche émotionnelle qu'une personne a vis-à-vis d'un sujet quelconque conditionne fortement le jugement de cette personne par rapport au sujet en question.

En réalité, le corps mental constitue le lien par lequel le soi profond (le corps spirituel) peut agir sur la personnalité et ainsi réaliser ses desseins dans le monde matériel. En effet, le mental a surtout pour fonction de capter des connaissances intuitives, des vérités universelles provenant des plans spirituels. Ensuite, à l'aide de ses facultés objectives, il intègre ces connaissances intuitives et les adapte aux situations concrètes qu'il rencontre dans le monde physique. Il devient alors en mesure de se créer une existence en parfait accord avec son être profond, et de contribuer à l'évolution spirituelle générale.

Une loi spirituelle dit que « l'énergie suit la pensée ». **La fonction réelle du mental est d'être un émetteur-récepteur qui projette et attire à lui des informations vibratoires.** Plus concrètement, le mental a la capacité de :

1 – Projeter (émettre) des vibrations dans une direction donnée en vue d'obtenir une manifestation dans le plan vibratoire de son choix. Le mental peut projeter des ondes mentales pour transmettre un message à autrui comme dans le cas de la télépathie. Il peut projeter des ondes émotionnelles pour reconforter autrui. Il est également capable de

projeter de l'énergie vitale à distance pour traiter quelqu'un (tout magnétiseur vous dira qu'il peut vous soulager à distance). Enfin, il peut créer des événements dans le monde matériel. évidemment, dans ce dernier cas, cela prend généralement un peu plus de temps parce que les vibrations du champ physique sont plus denses et donc plus lentes à se mouvoir. Les ondes mentales initialement projetées (à l'aide d'une intention précise) vont attirer à elles des vibrations synchrones dans le plan vibratoire concerné, qui permettront la concrétisation de l'intention initiale. C'est là le principe de la loi d'attraction dans sa dimension « projective ».

2 – Attirer (recevoir) des vibrations provenant d'une source préalablement sélectionnée. Comme nous l'avons signifié dans les chapitres précédents, le mental est potentiellement capable de capter tout ce qu'il souhaite, que ce soit en provenance des hauts plans spirituels, ou bien en provenance des plans vibratoires qui lui sont inférieurs (physique, énergétique ou émotionnel). Ceci est donc le principe de base de la perception extrasensorielle que nous évoquons depuis le début. Le mental se focalise sur un sujet précis (avec une intention) et, tel un aimant, et il va attirer les vibrations en rapport avec ce sujet qu'il souhaite capter, et ceci sur n'importe quel plan vibratoire d'existence. Nous avons là le principe de la loi d'attraction dans sa dimension « réceptive ».

Vous avez là, en quelques lignes, résumé le fameux « secret » dont on parle tant de nos jours, et dont les lois fondamentales constituent la base de la méthode que nous vous proposons. Il ne peut d'ailleurs en être autrement. Cela implique donc le fait suivant : **c'est notre manière de penser le monde qui crée l'environnement dans lequel nous vivons.** En effet, les pensées que nous répétons souvent et alimentons de surcroît avec de l'énergie émotionnelle deviennent ce que l'on nomme communément des « formes-pensées ». Ces dernières peuvent être

considérées comme des sortes de « nuages vibratoires » autonomes qui flottent dans l'aura et qui vont attirer à elles des vibrations de même nature, et ainsi créer dans notre vie une réalité semblable. Bien évidemment, nous n'avons pas conscience de la plupart d'entre elles ! Et quand c'est tout un groupe qui pense la même chose, cela devient un « égrégoire ».

Imaginez (et constatez !) les dégâts de la pensée négative sur tout un peuple. Par exemple, la propagande, les informations et la publicité instillent lentement un poison mental qui peut avoir à terme des effets désastreux sur le psychisme des individus, tant au niveau individuel qu'au niveau collectif. Nous vous donnerons dans un prochain chapitre une méthode pour vous libérer de vos formes-pensées négatives et ainsi ne plus être influencé par elles.

EXPÉRIENCE

LA CONSCIENCE DE VOTRE ACTIVITÉ MENTALE

Voici une pratique classique bien connue des Orientaux. Bien installé, fermez les yeux et placez-vous en observateur de vos pensées. Ne cherchez pas à les commenter, à intervenir. Soyez juste le témoin du film mental qui se déroule en vous pendant environ cinq minutes. Prenez ensuite conscience du fait que ces pensées constituent votre champ vibratoire mental du moment, et qu'elles créent votre réalité émotionnelle, énergétique et matérielle. Selon vous, quelle existence future sont en train de façonner pour vous ces pensées ?

LE CHAMP VIBRATOIRE SPIRITUEL

Le corps spirituel est votre être réel, alors que le mental, l'émotionnel, l'éthérique et le physique ne sont que ses instruments. En

d'autres termes, vous n'êtes pas ce que vous croyez être ! Vous êtes en réalité relié à la Source de toute chose (souvent nommée « Dieu » dans les écrits spiritualistes) grâce à ce corps spirituel, qui a porté et porte encore de nombreuses appellations : âme, esprit, divinité intérieure, ange gardien, maître intérieur, soi supérieur, etc.

Ce corps spirituel, en tant qu'expression de la perfection divine, contient notre programme de vie et les grandes étapes de notre destinée (les raisons et les buts de notre incarnation terrestre) et il est à l'origine de nos plus hautes intuitions (censées être captées par le mental). En fait, **les intuitions et les perceptions provenant du soi supérieur constituent de précieuses indications destinées à nous guider sur notre chemin de vie, et nous sommes évidemment invités à les concrétiser dans notre existence.** Comment ? Et bien en appliquant ensuite la loi d'attraction de manière à créer les conditions favorables, pour que les buts et événements représentés par ces intuitions se réalisent de manière effective dans notre vie.

C'est donc dans le champ vibratoire spirituel que sont « inscrits » l'origine et le but de l'existence de la personne, lui permettant ainsi de comprendre le sens profond de sa vie. Le but ultime étant de devenir pleinement conscient de ce corps spirituel. Bien évidemment, il répond à toutes nos demandes et ne manque pas de nous inspirer lorsque nous en avons besoin. Il ne faut donc pas hésiter à le solliciter. C'est à lui que l'on s'adresse lorsque l'on prie, et c'est avec lui que l'on se met en contact lorsque l'on médite correctement.

Nous souhaitons maintenant insister sur un point essentiel. Contrairement aux autres champs vibratoires de fréquence moins élevée, le corps spirituel (l'âme) n'est pas individuel. En effet, votre âme n'est pas séparée des autres âmes, toutes forment ce que l'on appelle « l'Âme universelle ». De ce fait, lorsqu'une âme s'incarne dans un corps physique, c'est en fait l'Âme universelle qui projette l'un de

ses rayons dans ce corps. Elle se vêtit également d'une personnalité, qui correspond aux champs éthérique, astral et mental. L'âme humaine, en tant que telle, ne peut s'exprimer dans le monde objectif sensoriel, elle est emprisonnée et impuissante dans la matière. Le but spirituel fondamental de l'être humain est donc de parfaire sa personnalité et son corps physique, de les élever en vibration et de les purifier, afin de les rendre réceptifs aux impulsions de l'âme, de façon à refléter son intense lumière dans notre monde de matière. Tout cela permet finalement à « Dieu » (l'Âme universelle, la Source, « l'Univers », appelez-le comme vous voudrez !) de s'incarner dans la matière par l'entremise des êtres humains. C'est cela le prochain stade de l'évolution humaine : des hommes et des femmes qui canalisent parfaitement la divinité et la font rayonner dans notre monde, de manière à le faire évoluer lui aussi, et dans le bon sens ! Inutile de préciser que cet état est loin d'être atteint à l'heure actuelle !

Vous pouvez comparer l'Âme universelle à un courant électrique. Imaginez maintenant que ce courant traverse une multitude d'ampoules illuminées grâce à lui, qui représentent les corps physiques vitalisés par l'âme. Ainsi, l'âme est une en essence, mais elle anime chaque corps de façon individuelle, donnant ainsi l'impression d'entités distinctes. Maintenant, considérez la qualité de l'éclairage de l'ampoule (provoqué par le passage du courant électrique) : elle représente la personnalité. Plus le verre de l'ampoule est propre et plus sa capacité à recevoir du courant est élevée, plus la lumière qu'elle projettera sera pure, puissante et éclatante. Plus l'ampoule sera sale et de basse capacité, plus la lumière sera faible et voilée. Et bien avec l'être humain, c'est la même chose : plus les champs vibratoires physique, éthérique, émotionnel et mental sont purs et parfaits, plus ils peuvent être traversés par la lumière du corps spirituel et la refléter fidèlement dans le monde. Et inversement !

Ainsi, vous l'aurez compris, votre corps spirituel est relié à la Source de toute chose. En fait, il EST une partie intégrante de cette Source. Par conséquent, vous avez accès de l'intérieur à toute la sagesse et à toutes les connaissances spirituelles que vous souhaitez... en théorie ! Car pour y avoir accès en pleine conscience, il faut évidemment se dégager en grande partie de l'emprise de votre ego, qui représente toutes les impuretés de votre être à éliminer progressivement, cela de manière à faciliter le passage en vous de la lumière de l'âme. Inutile de préciser que les pratiques données dans cet ouvrage sont destinées à vous permettre d'amorcer ce processus, tout en réveillant vos capacités extrasensorielles.

EXPÉRIENCE

PRENDRE CONSCIENCE DE SA DIMENSION SPIRITUELLE

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Détendez-vous quelques instants sur les expirations, puis demandez à votre moi spirituel de se manifester en vous, de vous répondre. Adressez-vous à lui comme vous le souhaitez, avec vos propres mots. Si vous voulez prier, c'est encore mieux. Si votre demande est faite avec sincérité, vous vous sentirez soudain comme enveloppé par une énergie très protectrice et très sécurisante, donnant un sentiment d'euphorie, comme si vos différents corps subtils (et votre corps physique) étaient d'un seul coup pénétrés par une conscience bien plus grande et illimitée. Vous pourrez également ressentir comme une effusion d'énergie spirituelle qui descendra sur vous par le sommet de votre crâne ainsi que sur vos épaules. Vous éprouverez alors la véritable sensation de « protection divine ». En fait, cette énergie spirituelle, c'est ce que vous êtes en réalité, mais que votre ego vous empêche de percevoir, tel un écran de fumée.

DEUXIÈME PARTIE

**RÉVEILLENZ VOTRE
CONSCIENCE
EXTRASENSORIELLE**

CHAPITRE IV

PRINCIPES DE BASE POUR FAVORISER LA PERCEPTION

EXTRASENSORIELLE

Nous abordons maintenant l'aspect véritablement pratique de l'entraînement destiné à retrouver progressivement votre conscience extrasensorielle. Avant de passer aux exercices proprement dits, il est important d'intégrer un certain nombre de principes de base qui favoriseront le réveil de vos capacités extrasensorielles. Ces principes concernent à la fois l'hygiène de vie et la dimension psychologique.

L'HYGIÈNE DE VIE AU NIVEAU PHYSIQUE

Le sommeil

Il est impératif, dans la mesure du possible que **votre rythme de vie se rapproche le plus de celui du rythme solaire** ; en d'autres termes, il faut idéalement se coucher en même temps que le soleil, et se lever en

même temps que lui. Logiquement, on doit donc dormir plus en hiver qu'en été. Bien évidemment, cela est souvent irréalisable de nos jours à cause de nos modes de vie. Mais plus vous prendrez soin d'avoir de bonnes nuits de sommeil, meilleure sera votre santé, et plus vous capterez naturellement l'énergie vitale. Dans ce domaine comme dans tous les autres, le meilleur conseiller est l'intuition.

L'alimentation

Vous devez déterminer l'alimentation la mieux adaptée pour vous. Il convient de se nourrir suffisamment pour ne pas avoir faim car rien n'est plus fatigant. De la même façon, il ne faut pas manger des aliments trop riches et trop lourds, qui rendent difficile la digestion et fatiguent également le corps inutilement. Dans le même ordre d'idée, évitez les excitants (café, thé, tabac, alcools forts), évitez les aliments énergétiquement morts (conserves, plats cuisinés, déshydratés et lyophilisés, les aliments cuits au micro-ondes), les associations de graisses cuites, de protéines et de féculents difficilement digestes (fast-food, viandes et légumes baignant dans la graisse, etc.).

Quelques conseils pour une alimentation saine :

- Préférez des aliments énergétiquement sains :
 - légumes et fruits frais, de préférence d'origine biologique ;
 - aliments bruts et complets (non raffinés) de culture biologique : sucre complet, mélasse, miel, pain complet, pâtes complètes, riz complet, etc. ;
 - bannissez les OGM et les produits chargés de pesticides.
 - Prenez impérativement du plaisir en mangeant ! En effet, le rendement énergétique d'un repas dépend principalement du plaisir que vous prenez à le déguster.

- Prenez si possible vos repas à heure fixe car cela économisera votre énergie. En effet, le système digestif se préparera inconsciemment et automatiquement à absorber de la nourriture, vous digérerez donc mieux et plus rapidement.
- N’hésitez pas à utiliser des compléments alimentaires (minéraux, oligo-éléments, vitamines, etc.) qui apportent vitalité, santé et bien-être à l’organisme.

L’exercice physique

Nous vous conseillons de faire quotidiennement de l’exercice physique, qui doit être adapté à votre constitution. En aucun cas vous ne devez pratiquer un sport ou une activité trop violente pour vous, car dans ce cas, cela provoquera une grande perte de vitalité. Dans ce domaine, chacun doit donc trouver ce qui lui est le mieux adapté. Cela étant, faire circuler son énergie physique est excellent pour la perception extrasensorielle car cela accroît la conscience de votre corps physique et oriente donc naturellement votre attention sur les sensations de votre corps. De plus, l’exercice libère un grand nombre de tensions nerveuses, favorisant ainsi un mieux-être sur le plan psychique.

L’HYGIÈNE DE VIE AU NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La coupure spirituelle actuelle de l’être humain

Si l’hygiène du corps se modifie assez facilement avec un peu de temps, il n’en est habituellement pas de même avec le plan psychologique. Nous vous avons expliqué au chapitre précédent que notre corps spirituel est censé diriger notre vie en transmettant des directives au mental (le plus souvent sous forme d’intuitions), ce

dernier étant ensuite chargé de créer les conditions adéquates dans le monde matériel afin de concrétiser les desseins spirituels du soi.

Malheureusement, et vous l'avez sûrement remarqué, la majorité de nos concitoyens du genre humain ne semblent pas guidés dans leurs choix et leurs actions par les impulsions de leur être spirituel ! Mieux encore, ils ne semblent pas être au courant qu'ils sont en réalité spirituels. En fait, l'éducation rationaliste que l'on reçoit nie tout bonnement la réalité spirituelle de l'être humain. **Mais par quoi sont donc dirigés la plupart des gens ? La réponse est simple : par l'ego, qui est une illusion créée par l'union du mental et du corps émotionnel dans leurs basses fréquences respectives, avec comme caractéristiques essentielles la peur et la séparation.** En effet, c'est votre ego qui vous fait vous sentir différent de l'autre (en mieux ou en moins bien), qui vous pousse à juger et à faire des comparaisons, qui vous fait croire que vous avez besoin de l'approbation d'autrui pour vous sentir aimé, et qui vous persuade que vous ne pouvez pas être heureux seul.

Se désidentifier de l'ego

Comment se désidentifier de l'ego ? C'est très simple mais cela nécessite une grande vigilance, car nous sommes quasiment tout le temps dans l'ego ! De ce fait, **il convient seulement d'observer les manifestations de l'ego, de devenir leur témoin, surtout sans vous juger, de manière à comprendre comment vous fonctionnez.** C'est à cette unique condition que vous pourrez ensuite vous désolidariser des mécanismes égotiques, et ainsi changer votre manière de réagir aux êtres et aux situations. Et vous pourrez ainsi changer consciemment et progressivement votre existence en la rendant conforme à votre nature profonde. En fait, on peut comparer l'ego à un conditionnement, à une programmation qui se substitue aux impulsions de votre « moi réel ».

Pour vous aider à appréhender les multiples manifestations de l’ego, reprenez que ces dernières sont essentiellement constituées par :

- vos attachements ;
- vos habitudes ;
- vos peurs ;
- vos préjugés (les idées fausses que vous projetez sur la réalité objective, au lieu d’accueillir cette dernière telle qu’elle est) ;
- vos croyances.

Si vous souhaitez approfondir cette question, et nous ne saurions que trop vous le conseiller, vous pouvez lire les deux excellents ouvrages suivants :

- *Appel à l’amour* d’Anthony de Mello (éd. Albin Michel) ;
- *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent* d’Eckhart Tolle (éd. Ariane).

Le problème n’est pas tant l’existence de l’ego. **Non, le véritable problème c’est que vous croyez être votre ego. Or vous n’êtes ni vos émotions, ni vos pensées (elles ne sont que des manifestations, que des vibrations en mouvement).** Vous êtes un être spirituel et n’êtes soumis à aucune contrainte, sinon celles que vous vous imposez (le plus souvent inconsciemment). **En fait, vous avez été formaté pour vous identifier à votre ego. Pire encore, on vous a fait croire que seul votre ego existe.** Et cela a une autre conséquence grave. Nous vous avons expliqué au chapitre précédent que le mental avait pour fonction de créer votre réalité physique conformément aux desseins de votre soi profond. Le problème qui se pose, c’est que la plupart du temps, la réalité dans laquelle on vit est créée par l’ego et non en conformité avec le plan spirituel. C’est ce qui explique en partie les guerres, les injustices et toutes les horreurs dont l’être humain est capable. **L’ego et toutes ses stratégies sont basés sur la peur et toutes les croyances**

erronées qui en découlent (vous êtes l'esclave de la fatalité, vous n'avez aucun autre pouvoir que celui que vous prenez sur autrui), alors que la dimension spirituelle est basée sur l'amour inconditionnel et sur la réalité selon laquelle tout être est relié à l'univers et peut puiser à la source ce dont il a besoin. Deux conceptions somme toute radicalement opposées, et la première prévaut à l'heure actuelle.

Vous avez sans doute pu remarquer qu'à certains moments vous êtes très clairvoyant, autrement dit que vous « sentez » les choses, que la voie à suivre vous paraît évidente, que vous vous sentez guidé, que votre intuition est très forte, etc. *A contrario*, à d'autres moments, vous vous sentez seul, abandonné, la vie vous paraît injuste, les circonstances et les événements incompréhensibles, vous êtes en proie à vos peurs, à vos idées fixes, à vos angoisses, ou bien vous vous sentez esclaves de vos pulsions, de vos défauts, etc.

Dans le premier cas, vous êtes vraiment dans la conscience spirituelle (au moins dans une certaine mesure), dans le second, vous êtes dans la conscience limitée et illusoire de l'ego.

Les pratiques que nous allons vous proposer vont progressivement vous désidentifier de votre ego puisque vous allez étendre votre champ de conscience à votre dimension spirituelle. Car pour être en mesure de recevoir des perceptions extrasensorielles, il faut justement se libérer de l'ego ! Il suffit pour cela d'ajuster la fréquence vibratoire de ses niveaux de conscience d'une certaine façon, ce que nous vous montrerons bientôt.

EXPÉRIENCE

DEVENIR CONSCIENT DE L'EGO

La plupart du temps, vous êtes dans l'ego qui essaie sans cesse de satisfaire ses propres besoins, indépendamment et au détriment des buts du soi. à terme, vous deviendrez capable d'observer l'ego à tout moment et n'en serez plus l'esclave. Essayez de **devenir pleinement conscient**, observez et identifiez toute pensée, toute pulsion, toute réaction, toute émotion, toute peur... Soyez-en le témoin silencieux. Vous constaterez alors que ce témoin que vous devenez est en réalité ce que vous êtes vraiment : la conscience spirituelle qui observe les manifestations de la pensée et de l'émotion.

EXPÉRIENCE

NE PLUS ADHÉRER AUX CROYANCES, AUX ATTACHEMENTS, AUX PEURS ET AUX PRÉJUGÉS DE L'EGO, OU COMMENT SE DÉBARRASSER DES FORMES-PENSÉES NÉGATIVES

Puisque vous croyez habituellement que vous êtes votre ego, vous prenez également ce qu'il dicte à votre conscience pour argent comptant. Le problème est que la plupart du temps, vous adhérez à des croyances fausses sur vous-même, sur autrui, sur le monde, sur la vie, etc. Et ces croyances, ces peurs, ces attachements constituent en réalité des formes-pensées qui s'enracinent avec le temps dans votre aura, et qui façonnent votre vie à votre insu. Voici donc une méthode qui vous permettra de vous affranchir de ces croyances, et elle est à appliquer aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

Lorsque vous êtes stressé, malheureux, contrarié (etc.) à cause d'une situation, observez les pensées qui passent à travers vous. Définissez la forme-pensée qui vous fait le plus souffrir sur le moment ou du moins qui vous contrarie le plus. Associez-lui les émotions et les sentiments que vous ressentez en même temps. Essayez de résumer la situation en une phrase. Prenons l'exemple simple et léger d'une jeune femme qui a

des vues sur un jeune homme nommé Pierre. Elle se dit « Pierre ne m'a pas appelée aujourd'hui, il ne se soucie guère de moi. »

Demandez-vous alors si cette forme-pensée correspond à la réalité. Poursuivons notre exemple : « Est-ce vrai que Pierre ne se soucie pas de moi ? » Ne vous demandez pas si cette forme-pensée correspond à ce que l'on vous a enseigné ou dit. N'écoutez surtout pas votre ego qui va s'empresse de répondre, puisqu'il est persuadé de tout savoir sur tout ! Au contraire, écoutez votre intuition, votre ressenti profond. Maintenant, est-ce que cette pensée est en accord avec votre perception subtile des choses ? La jeune femme en question peut-elle être véritablement certaine que Pierre ne se soucie pas d'elle ? En fait, elle n'en sait rien : toutes les réponses sont possibles : oui, non, peut-être.

Observez alors votre vécu et votre ressenti lorsque vous croyez à cette forme-pensée. Comment réagissez-vous face à cette croyance ? Est-elle source de paix ou de stress ? Pour en revenir à notre jeune femme, que ressent-elle lorsqu'elle pense que Pierre ne se soucie pas d'elle ? Est-elle triste, angoissée ou déprimée ? Se sent-elle dévalorisée, laide ? Est-ce qu'elle se jette sur une tablette de chocolat ou fume-t-elle un paquet de cigarettes ?

Observez maintenant ce que serait votre vie sans cette croyance. Ne lui substituez surtout pas une autre croyance issue de votre ego qui vous fait moins souffrir. Considérez seulement la situation sans cette croyance. Notre jeune femme doit donc considérer Pierre sans la pensée selon laquelle « il ne se soucie pas d'elle ». Il se peut alors qu'elle découvre que Pierre était occupé ce jour-là, qu'il compte peut-être lui téléphoner plus tard, qu'il a eu un important problème à résoudre...

Renversez enfin votre croyance, c'est-à-dire retournez-en la formulation de manière à en obtenir une forme inverse ou opposée à la croyance originale. Pour reprendre notre exemple, la croyance de base est « Pierre ne se soucie guère de moi ». En renversant cette proposition,

nous pouvons obtenir : « Pierre se soucie de moi », « Je ne me soucie pas de Pierre ».

Interrogez-vous alors sur le fait que ces nouvelles croyances sont peut-être aussi vraies que l'originale. Trouvez alors pour chacune de ces nouvelles croyances des justifications démontrant qu'elles peuvent potentiellement être aussi vraies que la croyance de base qui vous met en stress. Ainsi, « Pierre se soucie de moi » ; notre jeune femme n'a aucune preuve qu'il ne pense pas à elle en ce moment, peut-être est-il dans l'incapacité de lui téléphoner, peut-être compte-t-il l'appeler le lendemain... Et pour la proposition « Je ne me soucie pas de Pierre » ; notre jeune femme est centrée sur elle-même, elle ne tient aucunement compte de ce que Pierre vit et ressent, elle ne se soucie guère du fait qu'il lui est peut-être arrivé quelque chose, ou bien elle ne tolère pas qu'il fonctionne peut-être différemment d'elle...

Vous voyez bien que les croyances opposées sont potentiellement aussi réelles que votre croyance de base. Une fois cet exercice réalisé, vous constaterez que la souffrance, le stress ou la contrariété causés par la croyance initiale auront en grande partie disparus. Avec le temps, cette gymnastique mentale deviendra automatique, et vous déjouerez les pièges de l'ego de plus en plus rapidement. Souvenez-vous en tout cas qu'il est primordial de prendre conscience des pensées et des émotions qui constituent la croyance dont vous voulez vous débarrasser. Car si vous êtes dans le déni, cela ne peut pas marcher. Cette méthode est donc très sérieusement recommandée. Elle est tirée du livre de Byron Katie *J'ai besoin que tu m'aimes : est-ce vrai ?* (Guy Trédaniel éditeur).

LES CONDITIONS MATÉRIELLES FAVORABLES AU DÉVELOPPEMENT DES PERCEPTIONS EXTRASENSORIELLES

Pratiquez vos expériences extrasensorielles dans un endroit isolé

À terme, vous deviendrez capable de susciter des perceptions extrasensorielles à peu près n'importe où et dans n'importe quelle condition, car vous saurez instinctivement écarter le voile qui cache les plans subtils à votre conscience. Mais vous n'en êtes pas là, et il se trouve que le premier obstacle à la perception extrasensorielle se trouve être les stimuli provenant du monde extérieur. Faute de pouvoir vous en affranchir psychiquement, il va falloir les réduire au maximum physiquement. Au chapitre suivant, nous vous montrerons comment vous interioriser psychiquement tout en vous déconnectant de votre environnement extérieur. Mais avant d'aborder cette première étape fondamentale, il est impératif de « préparer le terrain ».

Il va donc falloir que vous vous trouviez un lieu calme, dans lequel vous pourrez vous isoler pour une durée de trente à soixante minutes. Ce lieu peut être votre chambre, ou bien une pièce calme dans laquelle vous vous sentez apaisé(e) et en sécurité. Vous devez donc être seul(e) et si vous le souhaitez, fermez les volets ou tirez les doubles rideaux si la lumière du jour vous dérange (elle constitue en effet un élément perturbateur pour la vue lorsque l'on s'entraîne à se déconditionner du monde extérieur).

Créez une ambiance propice

Dans cette pièce, il importe que vous vous sentiez à votre aise et en phase avec votre objectif : développer vos perceptions subtiles. Sans tomber dans un mysticisme exagéré, nous vous conseillons toutefois de placer dans cette pièce un symbole qui, pour vous, représente l'éveil de la conscience aux réalités subtiles et spirituelles. Il peut s'agir de ce que vous voulez, en fonction de vos goûts et affinités personnelles. Cela peut très bien être une image religieuse si vous êtes affilié à une

religion (ou non d'ailleurs !), une image plus ésotérique ou spiritualiste, un paysage naturel, une statue d'une divinité quelconque, un bouddha... En d'autres termes, ne devenez pas « fétichistes », ce symbole fait office de « sas » entre votre vie « profane » (pendant laquelle votre conscience est happée vers les phénomènes extérieurs) et vos périodes d'extension de la conscience vers une réalité plus spirituelle. L'objectif étant, à terme, de conserver un état de conscience élevé même dans les petites tâches du quotidien. Mais cela est une autre histoire...

Si cela peut vous aider, allumez une ou plusieurs bougies et faites brûler de l'encens (veillez si possible à ce qu'il ne soit pas toxique), ou bien diffusez des huiles essentielles. Il faut savoir que l'oliban, la lavande, le basilic sont très favorables au développement des perceptions extrasensorielles. En fait, l'encens ou les huiles essentielles stimulent les zones du cerveau qui entrent en action dans la perception extrasensorielle ou la méditation. C'est pourquoi ils représentent une aide supplémentaire pour se déconnecter de la conscience ordinaire.

Adoptez une posture confortable

Adoptez ensuite une posture dans laquelle vous pouvez vous maintenir au moins pendant une demi-heure. Vous pouvez vous allonger sur le dos, vous asseoir sur une chaise ou bien dans un fauteuil confortable, ou encore vous asseoir en tailleur. L'essentiel étant de vous sentir à l'aise, de ne ressentir aucune douleur, et surtout de maintenir votre dos bien droit et votre tête dans l'axe de la colonne vertébrale.

La position allongée est de loin celle qui favorise le plus la détente et la décontraction, mais elle peut entraîner facilement le sommeil. Si vous vous sentez fatigué, préférez-lui donc la position assise.

Vous voilà maintenant prêt pour débiter l'entraînement qui va réveiller naturellement, progressivement et sans danger vos capacités

extrasensorielles.

CHAPITRE V

SE DÉCONNECTER DE L'ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

Nous abordons maintenant l'aspect véritablement pratique de la question avec cette première étape : se déconnecter de l'environnement extérieur. En effet, il convient tout d'abord de prendre conscience des perceptions « externes » qui attirent sans cesse votre attention vers le monde extérieur. Ensuite, il faut progressivement se centrer vers l'intérieur et rétablir l'harmonie en soi autant que faire se peut. De ce fait, l'attention est progressivement redirigée vers les processus internes. Les expériences qui suivent ont donc pour objet de vous faire acquérir cette capacité à vous isoler psychiquement du monde sensoriel qui vous entoure, dirigeant ainsi votre conscience au seuil de votre être intérieur.

DÉCONNEXION DE L'ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

Installez-vous confortablement dans votre lieu de pratique, et choisissez la posture idéale pour vous. Procédez alors aux étapes suivantes.

– Relaxation globale :

Fermez les yeux. Détendez-vous sur les expirations, autrement dit, sentez qu'à chaque fois que vous expirez, les muscles de votre corps se relâchent un peu plus. C'est une sensation globale de détente qui doit peu à peu vous envahir. Vous pouvez imaginer (en fait : sentir) le souffle qui se répand à chaque expiration dans tout le corps, de la tête aux pieds, et qui provoque ainsi cette détente globale.

– Prise de conscience globale de l'environnement sonore :

Concentrez-vous maintenant sur votre sens de l'ouïe et prenez conscience de tous les bruits qui vous environnent. Développez la sensation que vous êtes un radar qui « balaie » les bruits. N'opérez dans un premier temps aucune sélection, ayez une écoute globale, ne vous arrêtez pas sur un son spécifique. Restez dans cette écoute globale durant quelques minutes.

– Développement de l'écoute sélective – première phase :

Portez maintenant votre attention sur les bruits extérieurs de la maison ou de l'immeuble où vous vous trouvez. N'écoutez que ces bruits, à l'exception des autres. Faites cela pendant quelques minutes. Bien entendu, il est évident que vous allez entendre également les sons émanant de la pièce où vous vous trouvez, mais ce qui est important dans cet exercice, c'est que votre écoute et votre attention soient focalisées vers les bruits extérieurs. En effet, avec cet exercice, vous apprenez à orienter votre mental dans une direction donnée afin de capter des informations, condition sine qua non pour pratiquer la perception extrasensorielle.

– Développement de l'écoute sélective – deuxième phase :

Portez votre attention sur les sons émanant de l'intérieur de votre maison ou de l'immeuble, mais se situant en dehors de la pièce où vous

vous trouvez. Restez dans cette écoute spécifique durant quelques minutes.

– Développement de l’écoute sélective – troisième phase :

Rapprochez alors votre écoute sur les bruits se produisant à l’intérieur de la pièce où vous vous trouvez. Restez dans cet état quelques minutes.

INTÉRIORISATION

– Focalisation de l’attention vers les sensations corporelles :

Portez ensuite votre attention vers les sons et sensations provenant de l’intérieur de votre corps. Autrement dit, tournez maintenant votre écoute vers l’intérieur du corps :

- développez un ressenti global de votre corps physique ;
- sentez-en toutes les parties en même temps ;
- entendez par exemple votre pouls, sentez les sensations tactiles, les démangeaisons, les tensions éventuelles, etc. ;
- sentez les points d’appui de votre corps, c’est-à-dire le contact de votre corps avec le fauteuil ou le lit sur lequel il repose.

Si vous le souhaitez, vous pouvez effectuer ensuite l’exercice d’éveil de la conscience extrasensorielle du corps physique indiqué au chapitre trois.

– Perception de la respiration :

Après quelques minutes, observez votre souffle. Ne tentez surtout pas de modifier votre respiration, sentez simplement le souffle qui entre et qui sort de vos narines, et écoutez le bruit de votre respiration. Restez dans cet état quelques minutes.

Respirez ensuite profondément, ouvrez les yeux et mettez fin à l'exercice.

Vous devez en principe vous trouver dans un état d'intériorisation accrue et être extrêmement conscient de votre corps et de vos ressentis internes. Ce qui va vous permettre de passer à la prochaine étape.

Remarques : Au-delà de leur objectif premier, les exercices décrits précédemment produisent plusieurs bienfaits. Tout d'abord, ils évacuent en grande partie le stress accumulé au cours d'une journée, et produisent également un sentiment de détente, de relaxation et de paix. Cela évite à terme de recourir aux stimulants divers du type alcool, tabac et autres drogues qui ne font que donner l'illusion d'un bien-être en réalité factice, masquant des angoisses et un mal de vivre toujours grandissants.

La pratique totale des étapes précédemment décrites n'excède en général pas vingt minutes, et nous vous invitons à la pratiquer quotidiennement durant au moins deux semaines avant de passer aux expériences du chapitre suivant.

CHAPITRE VI

RECONNECTER SA CONSCIENCE AVEC SES PROPRES CHAMPS VIBRATOIRES

LES « LOIS SPIRITUELLES » À CONNAÎTRE

Certaines lois révélées par l'expérience spirituelle ont été constatées depuis que l'être humain s'est intéressé aux « sciences » de l'esprit. Nous allons en examiner quelques-unes dont les principes sous-tendent les pratiques que nous vous proposons dans ce livre. Accordez-leur par conséquent toute votre attention, car elles délivrent des clés fondamentales concernant les « facultés psychiques ».

1 - L'univers est un immense champ vibratoire aux innombrables fréquences qui communiquent sans cesse entre elles

La réalité est vibratoire, et à notre niveau humain, ce que nous percevons avec nos cinq sens n'est pas vraiment réel en ce sens que la matière (animée comme inanimée), qui nous semble si tangible et si

réelle, n'est en dernière analyse que de l'énergie. Notre perception objective de la réalité est donc fausse. De ce fait, les vibrations du plan émotionnel ou mental sont toutes aussi réelles que les vibrations de la matière du monde physique, sauf que ces dernières sont plus grossières et donc paraissent plus réelles à notre conscience limitée.

L'univers est un vaste champ de conscience vibratoire, qui se situe hors de l'espace et du temps. Comme vous faites partie de cet univers, vous êtes en contact direct avec toutes les vibrations le composant. Il vous suffit seulement de reprendre conscience de cette interconnexion vibratoire naturelle et universelle, en écartant le voile de la perception objective et limitante des sens physiques et de l'ego, tous deux soumis à l'espace et au temps. Nous vous avons déjà expliqué que tout ce qui existe possède un champ vibratoire individuel qui fait lui-même partie d'un champ vibratoire plus vaste de même nature. Ainsi, les informations (qui sont vibrations) peuvent « circuler » d'un champ à l'autre.

2 - Le souffle constitue le lien entre le physique et le subtil

Le souffle humain, autrement dit la respiration, est en fait une manifestation du « Grand Souffle », en ce sens que l'inspiration et l'expiration correspondent à la loi d'alternance de la nature (jour – nuit, chaud – froid, vie – mort, expansion – rétractation, etc.) et représente l'expression de la dualité fondamentale (masculin – féminin, *yin* – *yang*, etc.). Cet aspect de la dualité est largement développé dans les traditions ésotériques, aussi n'est-il pas nécessaire de s'y attarder. Il convient surtout d'intégrer le fait suivant : **lorsque vous respirez consciemment, vous vous mettez en contact avec les forces créatrices de la nature, ces forces se situant au même niveau vibratoire que votre corps spirituel. En d'autres termes, votre souffle vous relie directement à votre soi véritable qui maîtrise ces forces créatrices**

(que vous pouvez conceptualiser comme de vastes entités vibratoires conscientes, n'ayant rien de commun avec votre conscience limitée).

C'est pour cette raison que :

- votre souffle contrôle la force vitale ;
- votre souffle contrôle les émotions ;
- votre souffle contrôle les pensées.

Voilà qui est intéressant pour maîtriser les impulsions parfois dévastatrices de l'ego !

Par ailleurs, le souffle possède deux pôles, à l'instar de toute force créatrice :

- **l'inspiration, qui correspond à la polarité féminine et réceptive (le *yin*)**, puisque elle **attire** à soi les vibrations, elle est donc dirigée vers l'intérieur ;
- **l'expiration qui correspond à la polarité masculine et émettrice (le *yang*)**, puisqu'elle **projette** les vibrations hors de soi (voire en soi), elle est donc dirigée vers l'extérieur.

De ce fait, **le souffle véhicule les informations extrasensorielles qui sont donc captées durant l'inspiration**. De ce fait, si l'on veut projeter des informations vers l'extérieur (comme dans le cas de la télépathie par exemple), on le fera sur l'expiration. Mais dans le cas de la perception extrasensorielle, il s'agit la plupart du temps de capter (donc d'attirer vers soi) des informations, donc tout se fait sur l'inspiration.

3 - Les vibrations répondent aux intentions claires du mental (lui-même dirigé par le souffle)

Nous vous avons expliqué que le mental est un émetteur – récepteur (contrôlé par le souffle, comme vous le savez maintenant) qui attire à lui des vibrations en accord avec l'intention qu'il a initialement émise,

conformément à la loi d'attraction (qui établit que le semblable attire le semblable). De ce fait, **le mental guidé par le souffle constitue le gouvernail permettant de se connecter à un champ vibratoire donné**, comme vous allez le constater. Et cela est également valable pour les perceptions extrasensorielles.

Il est temps d'appliquer ces lois avec les expériences que nous vous proposons maintenant de réaliser.

RECONNECTER SA CONSCIENCE AVEC SES CHAMPS VIBRATOIRES

Comment se connecter à ses différents champs vibratoires

Le processus est en réalité très simple. Pour employer une métaphore électrique souvent utilisée par les sensitifs, il convient simplement de se « brancher » sur le champ vibratoire que vous voulez capter plus particulièrement. à ce propos, rappelez-vous que tout est vibration (pensée, émotion, énergie éthérique, matière physique) et que vous possédez naturellement la capacité de vous brancher. En fait, il ne s'agit pas de développer cette capacité puisque vous l'avez toujours possédée ! Il vous faut plutôt réapprendre à l'utiliser.

Les principes pour se reconnecter (« se brancher ») à vos différents champs vibratoires sont les suivants :

- déconnectez-vous de l'environnement extérieur et intériorisez-vous (cf. chapitre précédent) ;
- orientez votre pensée vers le champ vibratoire que vous souhaitez capter en formulant un ordre mental, c'est-à-dire une intention claire et précise, **et inspirez juste après avoir prononcé l'intention mentale** ;

– expirez ensuite lentement, et demeurez dans **un état d’écoute et d’attention accrue, en restant passif et dans le « lâcher prise »**, en faisant taire l’ego (qui ne manquera pas au début de tenter de vous perturber d’une manière ou d’une autre !) et **accueillez les « informations » (c’est-à-dire les sensations, ressentis etc.) qui viennent à vous.**

Ces « informations » provenant de vos champs vibratoires sont en général spécifiques selon le « véhicule » considéré. En théorie, il suffit de « se brancher » sur le champ que l’on souhaite capter et la connexion se fait d’elle-même. Cela dit, comme vous débutez, vous pouvez utiliser – en plus de l’intention mentale de départ qui vous « connecte » sur le champ désiré – quelques astuces qui vous permettront de vous mettre en résonance plus rapidement avec le champ vibratoire en question. Toutefois, ces indications ne sont aucunement obligatoires et vous êtes parfaitement libre de laisser uniquement venir les impressions après avoir formulé votre intention.

CONNEXION AVEC LE CHAMP VIBRATOIRE PHYSIQUE

1 – Inspiration et intention : « connexion avec mon champ vibratoire physique » (par exemple), mais vous pouvez tout simplement dire mentalement « corps physique », c’est tout aussi efficace ! Dans ce domaine, la simplicité, la clarté et la concision sont vivement recommandées...

2 – Phase de connexion proprement dite : expirez puis ressentez le corps physique dans sa globalité, non plus comme un assemblage de matière plus ou moins figée, mais comme une entité vibratoire constituée de particules constamment en mouvement.

Dans les faits, vous risquez de sentir votre corps physique se mettre à vibrer et vous aurez progressivement l'impression de pouvoir davantage le contrôler. De même, votre corps va vous envoyer des informations spécifiques sur son état afin de vous avertir ; de ce fait, vous pourrez ressentir certaines douleurs montrant une zone atteinte, des intuitions sur tel ou tel aliment à supprimer ou bien à consommer, etc. Laissez venir les informations et vous verrez !

CONNEXION AVEC LE CHAMP ÉTHÉRIQUE

1 – Inspiration et intention : « connexion avec mon champ vibratoire éthérique » (par exemple) ou bien « corps énergétique » ou « corps éthérique ».

2 – Phase de connexion proprement dite : expirez puis concentrez-vous sur la respiration qui véhicule naturellement le fameux *prana* des hindous (énergie vitale constituant le corps éthérique), et percevez cette énergie vitale en même temps que votre souffle. Puis étendez ce dernier dans tout le corps physique en ressentant un mouvement par vagues, traversant le corps des pieds à la tête durant l'inspiration, et de la tête aux pieds durant l'expiration.

Dans les faits, la conscience du corps éthérique se manifeste souvent par l'impression que les limites du corps physique s'étendent, et progressivement par une impression de « flottement », comme si vous ne sentiez plus votre corps physique ou si vous ne vous trouviez plus dedans. De plus, une grande sensation d'énergie vous envahit. Ne vous inquiétez pas, il y a peu de chances que vous perdiez totalement la conscience du corps physique. Si vous avez une tendance naturelle à « décoller », faites ces exercices en position assise plutôt qu'allongée.

CONNEXION AVEC LE CHAMP ÉMOTIONNEL

1 – Inspiration et intention : « connexion avec mon champ vibratoire émotionnel » (par exemple), ou bien « corps astral », « corps émotionnel ».

2 – Phase de connexion proprement dite : expirez puis concentrez-vous au niveau du plexus solaire (qui constitue le « centre émotionnel » par excellence) et laissez venir les émotions, les désirs et les sentiments qui constituent la « texture » du champ émotionnel.

On appelle souvent le champ émotionnel « corps astral » car les vibrations qui le composent sont connues pour être colorées et lumineuses. De ce fait, il est probable que des couleurs ou de la lumière vous apparaissent spontanément. De même, des sentiments de bien-être et de joie intense peuvent spontanément survenir. à moins que vous soyez fortement préoccupé ou angoissé, les sensations ressenties au niveau du corps émotionnel sont plutôt agréables pour la simple et bonne raison que ce type de pratique vous connecte en général davantage sur du « positif ». Mais si des peurs ou des ressentis douloureux surviennent ce n'est pas grave, accueillez-les tout en restant en position de recul, de témoin. Ne vous impliquez surtout pas, dites vous que cela n'est qu'une manifestation de votre ego, ce ne sont que des vibrations que vous produisez, ces émotions ne SONT PAS vous-mêmes.

CONNEXION AVEC LE CHAMP MENTAL

1 – Inspiration et intention : « connexion avec mon champ vibratoire mental » (par exemple), ou bien « corps mental », « intellect ».

2 – Phase de connexion proprement dite : expirez puis concentrez-vous au niveau de la gorge et laissez venir à vous les pensées, les idées, les concepts qui constituent la « texture » du champ mental.

Lorsque l'on se connecte au champ mental, on ressent souvent un grand calme, un grand silence intérieur. On peut également avoir l'impression de s'alléger soudainement, ou bien d'être comme aspiré dans un plan plus subtil (ce qui d'une certaine façon est le cas !). De même que pour le corps émotionnel, souvenez-vous que vous n'êtes pas vos pensées.

CONNEXION AVEC LE CHAMP SPIRITUEL

1 – Inspiration et intention : « connexion avec mon champ vibratoire spirituel » (par exemple), ou bien « corps spirituel », « âme », « soi supérieur », etc.

2 – Phase de connexion proprement dite : expirez puis concentrez-vous au centre de la tête ainsi qu'au-dessus du crâne et sentez-vous accéder à l'absolu.

Souvent, la connexion avec le champ spirituel produit une descente d'énergie qui pénètre par le sommet du crâne.

On se sent « guidé » et protégé. De plus, c'est comme si vous preniez du recul par rapport à votre vie quotidienne et à ses contingences souvent limitatives. Vous pouvez encore vous sentir « enveloppé(e) » dans une énergie plus vaste.

Dès que vous souhaitez revenir à la conscience ordinaire, prenez conscience de votre respiration. Sentez simplement le souffle qui entre et qui sort de vos narines, et écoutez le bruit de votre respiration. Restez dans cet état durant quelques minutes.

Respirez ensuite profondément, ouvrez les yeux et mettez fin à l'expérience.

Nous vous conseillons d'effectuer cette pratique (déconnexion de l'environnement extérieur, intériorisation, connexion aux champs

vibratoires) pendant un mois quotidiennement avant de passer à l'étape suivante.

CHAPITRE VII

ÉTABLIR EN SOI L'ÉTAT DE CONSCIENCE

IDÉAL POUR LA PERCEPTION

EXTRASENSORIELLE

PLACER SA CONSCIENCE HORS DE L'EGO

Pour accéder à la perception extrasensorielle, il convient de s'extraire de l'influence de l'ego. Contrairement à ce que vous pourriez imaginer, il est assez facile de s'en libérer temporairement. L'objectif est évidemment de maintenir cet état de façon permanente, mais il faut un commencement à tout. Dans cette optique, nous vous proposons donc une technique visant à régler chacun de vos champs vibratoires sur une fréquence donnée, qui vous maintiendra hors de l'ego.

L'alignement des champs vibratoires doit donc s'effectuer comme suit :

- vous devez être pleinement conscient de votre corps physique (**intériorisation**), autrement dit en sentir toutes les parties en même temps ;

- vous devez, au niveau de votre corps éthérique, être **relié de manière continue à l'énergie vitale**, c'est-à-dire la capter et l'irradier sans interruption ;
- vous devez, au niveau émotionnel, vous trouver dans un **état d'amour inconditionnel**, hors de toute émotion négative ;
- vous devez, au niveau mental, être ***centré sur le présent*** (hors des souvenirs issus du passé et des craintes et espoirs du futur).

En effet, la conscience totale du corps physique que procure l'intériorisation est indispensable pour être pleinement à l'écoute des phénomènes extrasensoriels, car elle permet de s'isoler de l'environnement extérieur perçu par les cinq sens objectifs. De plus, il est indispensable que l'énergie circule en soi de manière à ce que les informations circulent également, et cela vous préservera aussi de la fatigue et de l'usure nerveuse éventuellement provoquée par la perception extrasensorielle. D'autre part, il est aussi indispensable de se trouver dans un état émotionnel le plus positif possible, où l'ego ne peut pas interférer. Enfin, l'ego n'a d'existence que grâce à l'illusion du passé et du futur, car il peut ainsi orienter le mental et les émotions vers l'un ou l'autre, et ainsi vous décentrer ! Car dans le moment présent, dans « l'ici et maintenant » résident la pleine conscience spirituelle et l'accès aux plans situés hors de l'espace et du temps. Ainsi, si vous vous concentrez sur le moment présent, vous n'êtes plus dans l'ego mais dans la présence.

TECHNIQUE GÉNÉRALE POUR ALIGNER VOS CHAMPS VIBRATOIRES ET PLACER VOTRE CONSCIENCE HORS DE L'EGO :

- intériorisez-vous d'abord dans votre corps physique ;

- reliez-vous continuellement à l'énergie avec votre corps éthérique ;
- placez-vous dans un état d'amour inconditionnel au niveau émotionnel ;
- placez votre conscience dans l'ici et maintenant au niveau mental.

La technique de l'intériorisation vous a déjà été enseignée, aussi nous n'y reviendrons pas, mais nous allons vous montrer comment parvenir à aligner vos corps éthérique, émotionnel et mental sur la fréquence idéale de la perception extrasensorielle. Vous constaterez d'ailleurs que ces quatre états sont interdépendants et ne peuvent véritablement avoir lieu les uns sans les autres, lorsque l'on veut placer sa conscience hors de l'ego.

SE RELIER CONTINUUELLEMENT À L'ÉNERGIE

Le canal énergétique central et le centre du cœur

Comme vous le savez à présent, l'énergie universelle, ou force vitale, est naturellement véhiculée par l'air que vous absorbez. Nous allons donc vous montrer comment vous relier continuellement à cette énergie, en utilisant simultanément votre souffle, le canal central d'énergie (que les yogis nomment *Sushumna nadi*) et le centre énergétique du cœur (que les yogis appellent *Anahata chakra*).

Le canal énergétique central vous traverse verticalement du sommet de la tête au périnée, et il vous relie en fait aux polarités énergétiques émanant de la Terre (via les pieds) et du Soleil (via la tête). Vous pouvez vous le représenter tel une colonne de lumière de dix centimètres de diamètre qui vous traverse verticalement au milieu du corps physique (et non à l'avant ou à l'arrière du corps). Dans les écoles ésotériques

occidentales basées sur la Kabbale, on appelle ce canal le « Pilier du Milieu ».

Le centre énergétique du cœur, contrepartie éthérique du cœur organique, est situé au niveau du centre de la poitrine, dans la colonne de lumière centrale. En fait, les principaux centres d'énergie du champ éthérique se situent le long de cette colonne de lumière. Mais le centre du cœur a une importance particulière car il constitue en quelque sorte le centre spirituel de l'être, car par lui vous pouvez communiquer avec votre corps spirituel ou Âme.

TECHNIQUE POUR SE RELIER À L'ÉNERGIE

- 1 – formulez une intention avec votre mental (de vouloir capter cette énergie universelle) ;
- 2 – concentrez-vous sur votre souffle (inspirations et expirations) et sur votre centre énergétique du cœur (situé au niveau du centre de la poitrine, au milieu du corps) ;
- 3 – sentez l'énergie qui pénètre en vous verticalement :

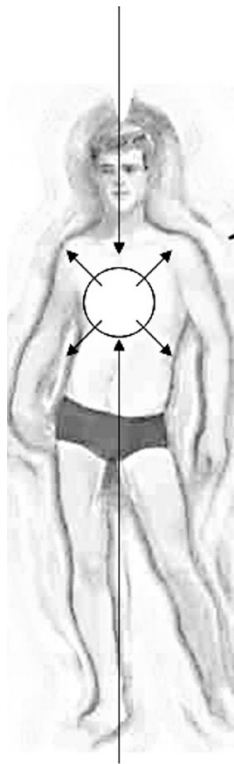
- par le sommet du crâne et qui descend vers le cœur,
- par le périnée et qui remonte vers le cœur ;
- l'énergie ainsi captée se répand alors dans votre aura à partir du cœur ;

(ce processus s'effectue durant l'inspiration ET durant l'expiration, donc de manière continue)

- 4 – une sphère d'énergie (avec pour centre le cœur) se forme alors peu à peu ;

- elle grandit alors progressivement jusqu'à englober tout le corps physique ;
- cette sphère d'énergie est continuellement alimentée via le cœur ;
- elle irradie en même temps vers l'extérieur (ceci est très important car le fait de transmettre de l'énergie est primordial pour en recevoir à nouveau).

Le schéma suivant vous aidera à visualiser ce processus. Et puisque l'on parle de visualisation, sachez que vous n'êtes absolument pas tenu de visualiser l'énergie, la colonne de lumière ou le centre du cœur. Si ces derniers vous apparaissent, c'est très bien, mais ce qui importe surtout, c'est de **ressentir tous ces phénomènes**.



Ce processus est donc continu, **vous avez juste à respirer tout en sentant que se produisent de manière simultanée : l'arrivée des énergies du haut et du bas, la formation et l'accroissement d'une boule d'énergie dans votre aura éthérique, et ce de manière continue.**

Cette technique est extrêmement revitalisante et elle permet de capter l'énergie à la source sans utiliser la sienne, ce qui est primordial lorsque l'on pratique la perception extrasensorielle. Elle constitue également un excellent bouclier énergétique face aux agressions extérieures en tout genre. En effet, la sphère d'énergie et votre connexion « terre – ciel » via le canal central vous préservent de toute intrusion énergétique ou psychique malveillante.

SUSCITER L'AMOUR INCONDITIONNEL EN SOI

Voilà qui peut à première vue paraître ambitieux ! Lorsque nous disons « amour inconditionnel », nous parlons en fait d'un **état de conscience émotionnel qui vous fait ressentir de l'amour inconditionnel pour toute chose et tout être**. Pour atteindre cet état, il faut développer un état d'euphorie comparable au sentiment amoureux, sauf que là vous n'avez aucune raison « apparente » ni d'objet particulier à aimer.

Pour susciter cet état d'euphorie naturelle, il convient de :

- se concentrer sur un « sujet » et d'en apprécier la beauté véritable ;
- se relier parallèlement à l'énergie comme nous venons de vous le montrer ;
- vous verrez que cet état euphorique d'amour inconditionnel surgira en vous spontanément.

Vous pouvez naturellement vous concentrer sur une personne que vous appréciez particulièrement pour ses qualités de cœur, mais nous vous conseillons dans un premier temps de vous concentrer sur la beauté d'un paysage en pleine nature (une forêt, un lac, une prairie ou ce que vous voulez). Vous pouvez aussi vous entraîner avec une plante

devant vous, ou bien un animal. Vous pouvez aussi apprécier la beauté d'un lieu dédié à la spiritualité.

Ensuite, essayez de provoquer cet état sans admirer la beauté de quelque chose de physique. Autrement dit, visualisez uniquement un beau paysage, un arbre (ou ce que vous voulez), évoquez sa représentation dans votre esprit (cette représentation peut inclure plusieurs sens ou non). Et vous constaterez que cela fonctionne également.

Avec le temps, vous pourrez susciter cet état automatiquement, sans aucun support physique ou mental. Bien évidemment, cet état renforcera votre protection sur le plan psychique.

Sur ce sujet, nous vous recommandons la lecture de l'ouvrage *La prophétie des Andes* de James Redfield (éd. J'ai lu).

ORIENTER SON MENTAL AU MOMENT PRÉSENT

Cet état survient en général spontanément si vous réussissez à produire en vous l'intériorisation physique, la reliance continue à l'énergie et l'état d'amour inconditionnel. Cela étant, si vous éprouvez quelque difficulté à centrer le mental dans le présent, il existe une clé infailible : se concentrer sur le rythme de la respiration. Autrement dit, il suffit d'être pleinement conscient de chaque inspiration et de chaque expiration. Vous pouvez également émettre une intention sur chaque souffle, du type « ici et maintenant », « je suis dans le moment présent », etc.

CHAPITRE VIII

Les centres de perception extrasensorielle

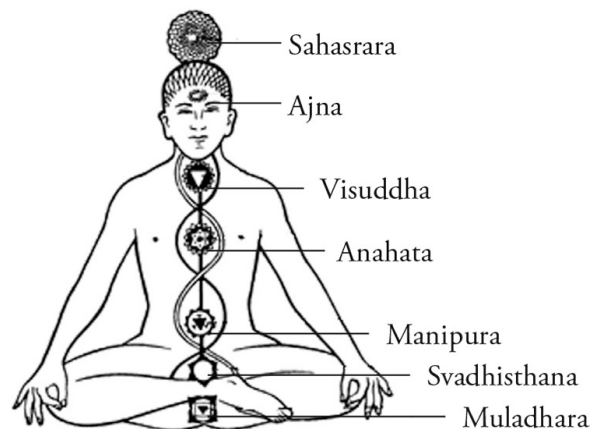
LES CENTRES DE PERCEPTION EXTRASENSORIELLE

Avant d'examiner la méthode générale permettant de susciter la perception extrasensorielle, vous devez savoir que vous possédez un certain nombre de centres de perception extrasensorielle. Comme vous le savez désormais, le corps de chair constitue l'instrument par lequel les autres champs vibratoires de l'homme peuvent agir et s'exprimer dans le monde matériel. Et de même que vous possédez des organes physiques, vous possédez des « organes vibratoires » qui en constituent les contreparties subtiles. Nous avons déjà examiné les corps subtils (ou champs vibratoires individuels) aussi allons-nous maintenant examiner les fameux centres de perception, nommés *chakra* dans le yoga de l'Inde.

Les canaux énergétiques ou *nadis*

Dans les chapitres précédents, nous vous avons expliqué que le corps énergétique possède des canaux, appelés *nadi* dans le yoga indien, que l'on peut comparer à des sortes « d'artères vibratoires ». En fait, en sanskrit, le mot *nadi* signifie tuyau, réceptacle ou veine. **Le rôle de ces canaux est donc de véhiculer la force vitale à travers tout le champ vibratoire subtil.**

Les *nadis* d'un champ vibratoire sont bien entendu reliés à ceux du champ immédiatement plus subtil grâce aux centres de perception (qui existent donc à tous les niveaux de l'être). En d'autres termes, les canaux vibratoires du corps éthérique sont reliés à ceux du corps astral grâce aux *chakras* et ainsi de suite. Il vous faut savoir que **les trois canaux énergétiques principaux sont *Ida*, *Pingala* et *Sushumna*** (tels qu'ils sont nommés dans le yoga). Voyez l'illustration suivante :



Les sept chakras

Sur cette illustration, vous pouvez observer ces trois canaux qui prennent naissance dans le premier *chakra* ou *chakra* racine. *Ida* et *Pingala* se terminent en *Ajna chakra* (le sixième *chakra*) et la *Sushumna* en *Sahasrara chakra* (le septième et dernier centre).

Ida est le canal par lequel circule l'aspect féminin de la force vitale (ou énergie universelle), et **il passe par la narine gauche**. Il est en analogie avec la Lune, et possède des propriétés rafraîchissantes. Son

point de départ se situe à gauche du *chakra* racine pour aboutir au-dessus de la narine gauche, en *Ajna chakra*. Dans de nombreuses traditions, cette énergie est représentée par la « mère cosmique ».

Pingala est le canal par lequel circule l'aspect masculin de la force vitale (ou énergie universelle), et **il passe par la narine droite**. Il est en analogie avec le Soleil et est réchauffant et dynamisant. Le point de départ de ce canal se situe à droite du *chakra* racine pour aboutir au-dessus de la narine droite, en *Ajna chakra*. Dans de nombreuses traditions, cette énergie est symbolisée par le « père cosmique ».

Sushumna est le canal qui relie le *chakra* racine au *chakra* coronal. Au niveau énergétique, le fait d'activer ce canal réveille progressivement la conscience de l'être spirituel véritable en activant progressivement les pouvoirs des centres de perception. Précisons que si *Ida* et *Pingala* ne sont pas correctement équilibrés et purifiés, l'énergie qui traverse *Sushumna* ne peut pas s'éveiller correctement.

EXPÉRIENCE

LA RESPIRATION MENTALEMENT ALTERNÉE PAR LES NARINES, OU COMMENT FAIRE CIRCULER CONSCIEMMENT L'ÉNERGIE EN *IDA* ET *PINGALA*

Prenez conscience de la respiration au niveau des narines. Autrement dit, sentez le souffle qui passe dans les deux narines. Si vous observez ce processus, vous remarquez que cet ensemble forme un triangle, dont la base est formée par la lèvre supérieure (approximativement), et dont le sommet est formé par le point situé au centre des sourcils (la racine du nez), là où se rejoignent les deux souffles.

Ainsi à l'inspiration, les deux souffles (dans la narine droite et la narine gauche) montent de la base du nez (au-dessus de la lèvre

supérieure) jusqu'à la racine (le centre des sourcils), et à l'expiration, les deux souffles redescendent du centre des sourcils à la base du nez.

Une fois la conscience bien placée au niveau du souffle (ou plus exactement du souffle dans chaque narine), pratiquez une respiration alternée par les narines de la manière décrite ci-dessous, en effectuant un compte à rebours de 30 à 0.

- 30 : inspiration par la narine gauche, 30 : expiration par la narine droite ;
- 29 : inspiration par la narine droite, 29 : expiration par la narine gauche ;
- ...
- 1 : inspiration par la narine droite, 1 : expiration par la narine gauche ;
- 0 : inspiration par la narine gauche, 0 : expiration par la narine droite.

Ce processus d'alternance du passage du souffle dans chaque narine est très simple. Pour comprendre le phénomène, reconsidérez l'expression « respiration **mentalement** alternée par les narines ». Si vous préférez, **sentez** que vous inspirez et expirez alternativement par chaque narine. La clé du succès est la conscience du souffle, le ressenti comme d'habitude.

Cet exercice rééquilibre la polarité de l'énergie vitale en soi, et il fortifie le centre du troisième œil (*Ajna chakra*). Vous pouvez l'expérimenter lorsque vous vous sentez fatigué, stressé ou bien tout simplement lorsque vous avez envie de vous détendre.

Les centres de perception ou *chakras*

Les centres de perception ont pour rôle de recevoir, de transformer puis de redistribuer l'énergie vitale (ou astrale, etc.) selon diverses fréquences adaptées. De ce fait les *chakras* sont des antennes, c'est pourquoi ils constituent les « organes des perceptions extrasensorielles ». **Ces centres sont donc des émetteurs - récepteurs et ce sont eux qui permettent de capter et d'émettre des vibrations via nos corps subtils et d'influer dans tous les plans d'existence (même si tout ce processus est en principe contrôlé par le mental).**

Bien évidemment, ces centres peuvent être victimes d'un certain nombre de blocages qui auront pour conséquence de baisser leur fréquence énergétique, et de fait d'amoindrir le rayonnement de nos corps subtils. La cause principale de ces blocages (pour ne pas dire l'unique cause) est bien sûr notre ego. Nous avons déjà abordé le sujet, nous n'y reviendrons donc pas.

Dans les textes anciens, on dit qu'il existe 88 000 *chakras*, ce qui signifie que tous les points du corps humain constituent des centres de perception vibratoire. Le yoga de l'Inde distingue **sept principaux chakras situés le long du canal central *Sushumna***, qui sont les plus importants pour le réveil de la perception extrasensorielle. En réalité, les *chakras* sont situés le long de la colonne vertébrale, et s'ouvrent vers l'avant du corps en passant par des canaux énergétiques, si bien que pour se concentrer sur eux, on part dans un premier temps d'un point correspondant situé à l'avant du corps physique. Plus ces centres de perception sont énergétiquement sains, plus ils deviennent puissants et capables de capter et d'émettre des vibrations élevées. Avant de vous proposer quelques techniques pour les stimuler et les purifier, nous allons examiner les centres de perception qui jouent un rôle fondamental dans le réveil de la perception extrasensorielle. Ces sept centres principaux sont donc :

Le *chakra* racine – *Muladhara chakra* – est situé au niveau du périnée (entre l’anus et les organes génitaux). Il rayonne vers le bas (vers le centre de la Terre) et canalise l’élément Terre. Les glandes surrénales forment sa contrepartie physique. Sur le plan astrologique, il est en analogie avec Mars (l’action et l’instinct de survie) et Pluton (les forces inconscientes enfouies au plus profond de l’être). Il est principalement en lien avec le corps physique (bien qu’en réalité, les *chakras* soient en lien avec tous les champs vibratoires de l’être).

Le *chakra* sacré – *Swadhistana chakra* – est situé au niveau du coccyx (et donc des organes génitaux à l’avant du corps). Il rayonne vers l’avant et canalise l’élément Eau. Les gonades (ovaires et testicules) forment sa contrepartie physique. Au niveau astrologique, il est en analogie avec la Lune (la fécondité). Il est en lien avec le corps éthérique.

Le *chakra* solaire – *Manipura chakra* – est situé au niveau du nombril, qui canalise l’élément Feu. Sa contrepartie physique est principalement formée par le pancréas et le plexus solaire. Mais ce *chakra* (qui rayonne vers l’avant) est également en lien avec un certain nombre d’organes au niveau de l’abdomen, à savoir le foie, la rate, les reins et l’estomac. Au niveau astrologique, il est en analogie avec le Soleil (le rayonnement vers l’extérieur). Il est en lien avec le corps éthérique ainsi qu’avec les basses fréquences du corps émotionnel qui forment donc l’ego.

Le *chakra* cardiaque – *Anahata chakra* – est situé au niveau du centre de la poitrine, rayonne vers l’avant et canalise l’élément Air. Il possède comme contrepartie physique le cœur mais aussi le thymus. Au niveau astrologique, il est en analogie avec Vénus et Neptune (l’amour universel, la compassion et l’intuition). Il est en lien avec les hautes fréquences du corps émotionnel de manière à s’harmoniser avec le corps spirituel.

Le *chakra* laryngé – *Vishudda chakra* – situé au niveau de la gorge, rayonne vers l'avant et canalise l'élément *Akasha* ou Esprit, la source de tous les autres. Il a pour contrepartie physique la glande thyroïde. Au niveau astrologique, il est en analogie avec Mercure (la communication) et Uranus (la transmission des ondes vibratoires). Il est en lien avec le corps mental, notamment au niveau de ses facultés objectives.

Le *chakra* du troisième œil – *Ajna chakra* – est situé au centre du cerveau et rayonne vers l'avant via le centre des sourcils. Il est le centre de commande de tous les champs vibratoires et des capacités extrasensorielles (et des facultés psychiques en général telles que guérison à distance, projection de la conscience hors du corps, etc.) et possède pour contreparties physiques l'hypophyse (ou glande pituitaire) et l'épiphyse (glande pinéale). Au niveau astrologique, il est en analogie avec Jupiter (le guide spirituel, le maître intérieur), le Soleil et la Lune (les deux polarités de la force vitale). Il est en lien avec le corps mental dans ses hautes fréquences (essentiellement intuitives et abstraites) ainsi qu'avec le corps spirituel, bien qu'il exerce un contrôle sur tous les niveaux de conscience.

Le *chakra* coronal – *Sahasrara chakra* – est situé au sommet du crâne et rayonne vers le haut. Il relie au divin et aux plans vibratoires de nature spirituelle situés au-delà du plan mental, donc au-delà de l'humain, et il est également relié à l'épiphyse ou glande pinéale. Au niveau astrologique, il est en rapport avec Saturne (les hauteurs spirituelles). Il est évidemment en lien avec le corps spirituel.

L'illustration ci-contre permettra de vous faire une idée exacte de l'emplacement des centres de perception et de la manière dont ils s'agencent dans les corps physique et subtil.

SAHASRARA CHAKRA OU LE CENTRE DE LA COURONNE

Le centre coronal a pour fonction principale de connecter définitivement l'individu à sa nature divine, ou aux plus hautes fréquences de son corps spirituel si vous préférez. En fait, lorsqu'il est pleinement éveillé, il ouvre l'individu sur les champs vibratoires universels se situant hors de notre portée actuelle (entendez au-delà du champ vibratoire mental). *Sahasrara chakra* est donc le centre du plan spirituel par excellence, alors qu'*Ajna chakra* est davantage celui du plan mental recevant les impulsions du plan spirituel. En fait, dès qu'*Ajna chakra* est stimulé, le centre coronal s'éveille également. C'est par ce centre que l'on quitte son corps au moment de la mort du corps physique, et que l'on rejoint le monde invisible pour y poursuivre son existence.



Du point de vue extrasensoriel, **le centre coronal est primordial en ce sens qu'il vous connecte aux énergies spirituelles puisque c'est par lui que vous les captez.** Vous en faites l'expérience depuis un certain temps grâce à l'exercice de canalisation de l'énergie que nous vous avons appris au chapitre sept dans le but d'aligner vos champs vibratoires. En résumé, **ce centre est donc le siège en l'homme de la haute conscience divine et c'est par lui que vous recevez les influx de votre soi profond et des êtres très évolués qui peuplent le monde spirituel.** Attention, ce à quoi nous faisons allusion n'a strictement rien à voir avec le « *channeling* » et autres expériences dangereuses dans

lesquelles le « *channel* » ou le « canal » s'efface. Au contraire, nous parlons d'une communication consciente et contrôlée avec le monde spirituel, davantage proche de la communion que d'une transe incontrôlée et incontrôlable.

Dans la pratique, il combine son action à celle du troisième œil et exerce aussi une fonction de protection du fait de la connexion avec le monde spirituel qu'il procure. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on commence en général par éveiller les centres supérieurs, car les basses fréquences du champ éthérique ou émotionnel peuvent se révéler très dangereuses pour les personnes non préparées et peu solides sur le plan psychologique ou psychique.

AJNA CHAKRA OU LE TROISIÈME ŒIL

Le centre de commande

Le terme *ajna* provient d'une racine sanskrite signifiant connaître, obéir ou suivre et il signifie littéralement « commande » ou « centre de contrôle ». **Ajna chakra est véritablement le centre de commande des perceptions extrasensorielles**, et son éveil provoque le réveil des véritables fonctions du mental que nous avons décrites au chapitre trois. Ainsi, vous devenez capable de percevoir les intuitions émanant du corps spirituel (le soi profond), et vous pouvez les réaliser puisque *Ajna* contrôle les énergies créatrices. Vous pouvez également accéder à n'importe quelle information souhaitée. En fait, le réveil d'*Ajna chakra* permet de retrouver la conscience spirituelle véritable dont nous vous parlons depuis le début, et permet de ce fait de devenir le « témoin », l'observateur détaché de toutes les manifestations. Car tout exercice d'orientation de l'attention stimule *Ajna chakra*. Vous l'aurez compris,

toutes les expériences que nous vous avons proposées contribuent puissamment à l'éveil du troisième œil.

De plus, le *chakra* du troisième œil est le centre de convergence des trois principaux *nadis* *Ida*, *Pingala* et *Sushumna*. Ces trois courants d'énergie se rejoignent en *Ajna* pour former un seul courant de conscience et monter vers *Sahasrara chakra*, le centre coronal. **Lorsque votre mental est concentré à ce point de jonction, une transformation de la conscience individuelle s'opère par fusion des trois grandes énergies.** Ainsi, votre conscience s'élargit et permet donc de transcender le domaine de l'ego, caractérisé par la dualité et la séparation. **En fait, le troisième œil est aussi et surtout le centre où l'on perçoit les directives du corps spirituel (le maître intérieur) lorsque l'on se trouve dans un état profond de méditation.**

L'éveil de ce centre de perception provoque une extension de la conscience. C'est pourquoi les sensations éprouvées sont souvent similaires à celles occasionnées par la prise de drogues telles que la marijuana. Il est donc normal d'avoir l'impression de « planer » lorsqu'il est stimulé et qu'il devient actif, aussi ne vous inquiétez pas lors des expériences à venir.

Le déchirement du voile

Avant l'éveil du troisième œil, vous êtes soumis aux illusions du monde (la *Maya* comme disent les Hindous) perçues par la conscience emprisonnée à l'intérieur de l'ego. Avec l'éveil d'*Ajna*, c'est comme si vous émergez progressivement d'un rêve, celui façonné par les illusions de l'ego. **De ce fait, vous saisirez petit à petit le sens profond des événements et les lois véritables qui régissent l'existence.** Après cela, votre approche de la vie changera totalement, et aucun événement n'exercera sur vous une influence néfaste, les

différentes expériences arriveront dans votre vie sans vous perturber. En effet, vous vivrez pleinement votre vie terrestre, mais tout en restant un témoin détaché en étant pleinement dans la conscience spirituelle. Car seul l'ego s'attache aux apparences et « prend des vessies pour des lanternes », pas le soi profond !

Les capacités extrasensorielles contrôlées par le troisième œil

Comme nous l'avons dit, *Ajna chakra* commande TOUTES les perceptions extrasensorielles. Ce qui signifie que c'est lui qui déclenche en réalité l'activité de tous les sens subtils : l'intuition pure, ainsi que la vision, l'audition, le toucher, le goût et l'odorat extrasensoriels. Bien qu'il soit traditionnellement enseigné que les autres *chakras* régissent l'éveil des sens subtils, c'est néanmoins *Ajna* qui contrôle tous ces processus. En tant que *chakra* de la perception extrasensorielle, *Ajna chakra* ouvre la porte des plans vibratoires invisibles et permet la communication avec les êtres qui habitent ces plans.

VISHUDDHA CHAKRA OU LE CENTRE DE LA GORGE

Ce centre de perception est tout d'abord celui de la communication. En premier lieu, il régit la communication entre nos niveaux conscients et inconscients, c'est-à-dire qu'il facilite le passage d'une information inconsciente au niveau conscient. En ce sens, il est par excellence le **centre de l'inspiration, de la prise de conscience et de la créativité**. En second lieu, il régit les facultés objectives du mental (raisonnement, logique), très importantes dans la communication verbale ou interne (le fait de penser constitue une manière de communiquer avec soi-même). En dernier lieu, il permet au mental de communiquer vers l'extérieur ses idées qu'il a captées grâce à *Ajna chakra*. Il les communique soit

physiquement grâce à la voix, soit de manière subtile grâce à la télépathie.

Par ailleurs, c'est aussi le *chakra* du son puisqu'il permet l'émission physique ou subtile de vibrations sonores. De ce fait, il est lié à la clairaudience ou audition extrasensorielle.

ANAHATA CHAKRA OU LE CENTRE DU CŒUR

Ce centre de perception est l'un des plus importants car s'il n'est pas correctement éveillé, le troisième œil aura des difficultés à fonctionner correctement. En effet, ce *chakra* canalise l'amour universel, permettant ainsi de transcender l'ego. S'il dysfonctionne, les capacités extrasensorielles de l'individu risquent d'être bloquées ou bien mal utilisées car influencées et perverties par les intentions de l'ego.

Ce centre a pour fonction d'élever en vibration le corps émotionnel pour l'accorder aux vibrations du corps spirituel, de manière à éveiller le sentiment d'amour universel. Sans cela, l'individu se maintient dans l'illusion de séparation et de peur, ce qui a pour effet de le couper d'autrui. Ce qui est donc un non-sens puisque nous sommes en réalité tous reliés les uns aux autres. De ce fait, **le *chakra* du cœur permet de se relier vibratoirement à l'univers entier**, et de ressentir de l'amour, de la compassion et de la bonté pour tout être humain, animal, végétal ou minéral. C'est le *chakra* qui nous relie à la nature et au monde qui nous entoure grâce à cette énergie qu'est l'amour véritable.

Anahata chakra régit tout ce qui relève du toucher extrasensoriel, que celui-ci soit physique (la sensation de symptômes physiques) ou qu'il soit de nature émotionnelle. C'est donc par lui que viennent à la conscience les ressentis et pressentiments divers. C'est pour cette raison que l'on emploie le terme « touché » au niveau émotionnel. Comme il

est en lien direct avec le corps spirituel, il est également le siège de l'intuition à l'instar d'*Ajna chakra*, mais d'une intuition basée sur le ressenti et l'émotion pure, sans aucun contenu mental (contrairement aux intuitions émanant d'*Ajna chakra*). C'est ce qui fait parfois dire « je sens bien cette situation » ou « je ne sens pas du tout cette personne ». **Les intuitions provenant du cœur sont toujours justes car non parasitées par l'ego.** C'est ce qui faisait dire à Antoine de Saint-Exupéry « *on ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux* » dans son merveilleux livre *Le Petit Prince*. C'est aussi pour cette raison que nous vous faisons répandre l'énergie dans votre aura via le centre du cœur, car de cette façon, vous captez son influx bénéfique de façon ininterrompue.

Enfin, en tant que centre de l'amour véritable, *Anahata chakra* contrôle également l'énergie vitale, car sans l'amour universel (dont nous vous avons déjà parlé), vous vous coupez en grande partie de la Source universelle. De ce fait, il joue un rôle primordial dans tout processus de guérison et de traitement avec la force vitale.

MANIPURA CHAKRA OU LE CENTRE DE L'EGO

Ce centre est le siège des peurs et des basses émotions qui sont à la base de la construction de l'ego. Il est malheureusement trop actif à l'heure actuelle (avec les deux centres qui lui sont inférieurs, que nous allons examiner ensuite).

Au niveau extrasensoriel, il joue le rôle d'alarme émotionnelle. En effet, si on est attentif à ses impulsions, il prévient la conscience d'états émotionnels discordants de manière à pouvoir y remédier. De même, il prévient des dangers provenant de l'extérieur de l'aura, en cas d'agression physique ou psychique par exemple. Il permet aussi de capter les vibrations émotionnelles de basses fréquences émanant d'une

personne ou d'un lieu. Ce sentiment de mal-être se traduira immédiatement par une sensation de serrement ou de pointe au niveau du plexus solaire, ou alors on aura « la peur au ventre ». Cette fonction d'alarme est importante car elle permet de prévenir d'éventuelles pertes d'énergie.

Lorsqu'il est correctement éveillé, ce centre exerce une action apaisante sur les émotions et le mental, ce qui permet de devenir réceptif aux vibrations plus élevées.

SWADHISTANA CHAKRA OU LE CENTRE SEXUEL

Ce centre ne joue pas un rôle essentiel dans la perception extrasensorielle. Il est le siège des énergies sexuelles et créatrices en vue de la reproduction de l'espèce. De ce fait, il intervient principalement au niveau de l'attraction énergétique (et par conséquent au niveau de l'attirance physique) entre les êtres.

MULADHARA CHAKRA OU LE CENTRE RACINE

Le fameux « *chakra* racine » est très important car il permet de :

- s'ancrer à la Terre, c'est-à-dire qu'il permet de capter plus particulièrement l'énergie vitale émanant de la planète ;
- se connecter à ses racines (généalogiques ou transgénérationnelles et karmiques).

Il est par ailleurs le point de départ d'*Ida*, *Pingala* et *Sushumna*. Ainsi que nous l'avons vu, *Ida* et *Pingala* se terminent en *Ajna chakra* qui les contrôlent. *Sushumna*, lui, monte directement vers le centre spirituel du sommet de la tête. Quand l'individu a suffisamment éveillé sa

conscience spirituelle, l'énergie créatrice nommée *Kundalini* monte à travers ce canal central et éveille définitivement les chakras en réveillant tous leurs pouvoirs. En fait, il vaut mieux commencer par travailler sur *Ajna chakra* ainsi que nous vous le proposons. En effet, la montée de la *Kundalini* correspond à l'évolution de la conscience au niveau spirituel, donc il n'y a pas lieu de s'inquiéter car cette force monte en son temps. Dans le yoga, elle est traditionnellement représentée par un serpent lové autour du *chakra* racine, qui se déploie le long de la colonne vertébrale lorsque l'énergie monte.

LA STIMULATION DES CENTRES DE PERCEPTION

MÉTHODE GÉNÉRALE DE STIMULATION DES CENTRES DE PERCEPTION

Pour stimuler les *chakras*, diverses méthodes sont possibles. L'une des plus efficaces est sans conteste l'utilisation de mantras, c'est-à-dire l'émission vocale ou mentale de sons précis. Voici la méthode à suivre pour chaque centre, que vous pourrez éveiller dans l'ordre suivant :

Centre de la couronne

Centre du troisième œil

Centre de la gorge

Centre du cœur

Centre du nombril

Centre sexuel

Centre racine

Étapes préliminaires :

- Adoptez une posture assise ou debout car il n'est guère pratique de réciter des mantras à voix haute en étant allongé (du moins dans un premier temps) ;
- Alignez vos champs vibratoires comme nous vous avons appris à le faire au chapitre sept, de telle sorte que vous puissiez avoir conscience dans une large mesure de votre corps spirituel et de tous vos champs inférieurs en même temps.

Réveil des centres de perception :

Effectuez les opérations suivantes pour chacun des sept centres, l'un après l'autre :

- Connectez-vous au centre considéré en inspirant et en formulant l'intention requise (par exemple : « connexion avec le *chakra* du troisième œil » ou « *Ajna chakra* ») ;
- Dans le même temps, sentez bien la zone du centre de perception considéré. Voici les emplacements pour vous concentrer sur les *chakras* :

Centre coronal : au sommet de la tête (au niveau des fontanelles)

Centre du troisième œil : au centre du cerveau
Centre de la gorge : dans la gorge

Centre du cœur : au centre de la poitrine (au niveau du cœur)

Centre du nombril : au niveau de l'ombilic (ainsi que dans la région du ventre)

Centre sexuel : au niveau des organes génitaux (à hauteur du coccyx)

Centre racine : au niveau du périnée (entre l'anus et les organes génitaux)

- Vibrez (à haute voix ou mentalement) le mantra destiné à réveiller l'activité du centre, et ce au moins trois fois de suite (limitez-vous à sept intonations) ;

- Demeurez ensuite dans un état de réceptivité et laissez venir les impressions, sensations et ressentis, etc. ;
- Passez ensuite au *chakra* suivant ;
- Lorsque vous avez activé les sept centres (de *Sahasrara* à *Muladhara*), terminez la pratique.

LES MANTRAS À UTILISER POUR ÉVEILLER LES CENTRES DE PERCEPTION

Méthode pour vibrer un mantra à voix haute :

Pour chanter un mantra, il suffit de se tenir bien droit (debout ou assis) et de prendre une grande inspiration. Retenez votre souffle une ou deux secondes, puis entonnez lentement le son sur l'expiration, lentement et avec le plus grand soin. En ce sens, veillez à bien prononcer les voyelles et les consonnes qui composent le mantra. La tonalité n'a guère d'importance, prenez le ton qui vous semble le plus naturel.

Vous pouvez également le vibrer mentalement, dans ce cas entendez-le de préférence sur l'expiration. En effet, les sons qui composent ces mantras mettent en action certaines forces qui agiront de toute façon. Les effets physiques ressentis lors d'une intonation mentale seront sans doute moins forts, mais les effets ressentis dans les champs vibratoires supérieurs seront toujours aussi efficaces. Ce qui importe avant tout est la qualité de votre concentration.

Voici les sons à utiliser pour réveiller les centres de perception extrasensorielle :

Centre coronal	OM (AUM)	« Ooommm... » (« A-ou- mmm... »)
----------------	-----------------	-------------------------------------

Troisième Œil	MARANATHA	« <i>MaaaRaaaNaaaZaaa...</i> »
Centre de la gorge	HAM	« <i>Haaamm...</i> »
Centre cardiaque	YAM	« <i>Yiiaamm...</i> »
Centre du nombril	RAM	« <i>Raaamm...</i> »
Centre sexuel	VAM	« <i>Vaaamm...</i> »
Centre racine	LAM	« <i>Laaamm...</i> »

Notes sur la prononciation des mantras :

Le son « R » de *Maranatha* et de *Ram* doit être de préférence « roulé » ce qui aura pour effet de lui donner de la puissance. De plus, le son « TH » de *Maranatha* se prononce « Z » en plaçant la langue entre les dents, de façon à obtenir une sonorité proche du « th » en anglais (comme dans le mot *that* par exemple). Enfin, le « H » du son *Ham* se prononce comme un souffle rude précédant et accompagnant la voyelle « a ». Il vous faut également noter que le son *Aum* qui active le centre coronal (comme *Om*) se prononce « Aaa-ou-mmm... ».

Vous pouvez donc employer les deux sons *Om* et *Aum* à votre convenance, selon le ressenti que vous en avez.

Nous en avons terminé avec les expériences qui réveillent la conscience extrasensorielle. Nous vous invitons à les pratiquer quotidiennement, en alternant le travail sur les centres de perception avec la mise en résonance avec vos champs vibratoires. En effet, toutes ces pratiques continuent d'éveiller et de renforcer l'extension de la

conscience. De plus, elles provoquent un nettoyage énergétique et psychique fort utile.

TROISIÈME PARTIE

**UTILISEZ VOS
PERCEPTIONS
EXTRASENSORIELLES**

CHAPITRE IX

MÉTHODE GÉNÉRALE POUR CAPTER ET ACCROÎTRE SES PERCEPTIONS EXTRASENSORIELLES

MÉTHODE GÉNÉRALE POUR LA PERCEPTION EXTRASENSORIELLE

Les principes fondamentaux de la captation extrasensorielle

Ceci va peut-être vous étonner, mais vous connaissez déjà la technique pour capter des informations extrasensorielles sur un sujet donné. En effet, vous avez utilisé et intégré cette technique en vous mettant en résonance avec vos propres champs vibratoires et vos centres de perception.

La différence réside en fait autour du sujet de la captation : vous ne vous branchez plus sur vous-même mais sur quelque chose d'extérieur. En fait, ce sujet de captation ne vous est extérieur qu'en apparence

(c'est-à-dire au niveau du monde matériel), puisqu'en réalité vous êtes naturellement connecté à son champ vibratoire.

Plus concrètement, dans les exemples suivants, le sujet de la captation extrasensorielle étant « quelqu'un », le processus fonctionne aussi bien :

- si l'on vous donne le prénom de ce quelqu'un ;
- si vous tenez sa photo ;
- si vous tenez un objet lui appartenant ;
- si vous vous concentrez (sans support objectif) sur ce quelqu'un en le visualisant simplement.

C'est donc toujours le même mécanisme qui a lieu : **vous vous connectez au champ vibratoire du sujet de la captation (« quelqu'un ») grâce à la photo, au prénom donné (ou de ce que vous voulez !) qui sont reliés naturellement au champ vibratoire de ce « quelqu'un ». Or, son champ vibratoire porte en lui toutes les données (ou informations) vibratoires en rapport avec lui.**

Retenez donc à ce sujet que :

Le champ vibratoire d'un sujet déterminé (vous par exemple) consiste comme son nom l'indique en **un vaste réseau d'informations vibratoires en perpétuel mouvement et en perpétuelle évolution**. En ce sens, il ne vaut mieux pas vous représenter ce champ comme une « bibliothèque » figée et statique.

Le champ vibratoire n'est soumis ni aux contraintes de l'espace, ni à celles du temps. C'est bien pour cette raison que l'on peut se brancher sur une personne à laquelle on pense, ou dont on tient la photo ou bien dont on a le prénom, indépendamment du lieu physique où elle se trouve. De même,

on peut capter aussi bien le passé, le présent et le futur potentiel d'un sujet donné.

Tous les champs vibratoires interagissent naturellement les uns avec les autres, ce qui fait que l'on peut passer de l'un à l'autre sans problème. Par exemple, vous obtenez une perception sur un homme et vous captez qu'il a un fils. Vous avez normalement la possibilité de vous connecter alors au champ vibratoire du fils en question et d'investiguer alors plus précisément sur lui. De ce fait, le champ vibratoire « initial » de l'homme vous a directement relié au champ vibratoire de son fils, puisque les deux sont en rapport étroit et s'attirent mutuellement du fait de leur lien.

La pensée humaine (le mental et son centre privilégié d'action : le troisième œil) possède la capacité de se brancher de manière sélective sur n'importe quel champ vibratoire. C'est le principe de l'orientation de la pensée vers une cible déterminée. C'est pour cette raison que l'on peut utiliser un prénom appartenant à un million de personnes pour obtenir des informations sur l'une d'entre elles, et sur elle seule. Nous avons déjà explicité les capacités prodigieuses du mental et ses principes dans la deuxième partie de cet ouvrage, aussi nous n'y reviendrons pas.

C'est donc de la capacité à orienter correctement son attention et à maintenir son écoute vers un sujet déterminé que dépendent essentiellement les facultés de perception extrasensorielle d'un individu.

MÉTHODE GÉNÉRALE POUR CAPTER DES INFORMATIONS EXTRASENSORIELLES

1 – Étapes préliminaires :

Déconnectez-vous de l'environnement et des stimuli extérieurs, et intériorisez-vous selon la méthode que vous connaissez désormais.

Connectez-vous ensuite à vos différents champs vibratoires personnels, cela accroîtra votre réceptivité de manière significative.

Enfin, alignez vos champs vibratoires de manière à vous trouver dans l'état optimal pour capter des perceptions extrasensorielles.

Remarque : il est bien évident que la perception extrasensorielle peut surgir spontanément et qu'au bout d'un certain temps, vous n'aurez plus besoin de cette mise en condition car vous saurez instantanément vous « brancher » sur un champ vibratoire donné. Mais pour l'instant, il faut développer votre faculté à orienter correctement votre attention, aussi ces étapes préliminaires sont-elles essentielles.

2 – Choisir le support de captation :

Vous avez plusieurs possibilités de départ. Vous pouvez par exemple :

- choisir un prénom ;
- tenir une photographie ;
- tenir un objet.

3 – Formulez votre « intention », qui va vous connecter au champ vibratoire de l'objet considéré, puis inspirez profondément.

Cette « intention » doit contenir plusieurs éléments :

- le sujet de la captation proprement dite ;
- l'orientation temporelle (passé, présent ou avenir) de la captation souhaitée ;
- les éléments spécifiques que l'on veut obtenir sur le sujet de la captation.

Ainsi par exemple, si vous voulez obtenir des informations sur le passé amoureux d'une jeune femme nommée élodie, vous devez formuler mentalement une intention du style : « capter le passé sentimental d'élodie durant les trois années venant de s'écouler ».

Remarques très importantes :

Bien évidemment, plus l'intention est précise, plus les informations captées le seront. Par exemple, vous pourriez très bien demander à obtenir des informations sur la « dernière » relation sentimentale d'élodie. Cela étant, avec l'expérience, **vous apprendrez à vous diriger à l'intérieur des champs vibratoires et vous constaterez qu'une information en attire une autre et ainsi de suite.** Cela est dû au principe de l'attraction qui régit ces champs vibratoires dont nous vous avons parlé. Car **l'intention de départ constitue déjà en soi une information faisant partie du champ vibratoire du sujet que vous souhaitez capter.** C'est en quelque sorte la **clé** qui ouvre la porte du champ vibratoire voulu.

C'est sans doute pour cette raison que toutes les traditions déclarent qu'il faut apprendre à dompter ses pensées, ces dernières étant créatrices puisqu'elles attirent à elles des vibrations de même nature. D'ailleurs, la genèse d'un événement obéit la plupart du temps à ce processus. Ce sont en effet nos pensées (conscientes et surtout inconscientes) qui attirent les événements que nous vivons. **En cela, l'avenir n'est en rien figé et le futur potentiel que vous captez n'est que la conséquence de ce que vous vivez et produisez dans le présent.** Si donc vous souhaitez que votre futur change, changez vos pensées.

4 – Retenez votre respiration, laissez venir l'information en lâchant prise et en restant à l'écoute, sans penser à rien, puis expirez lentement.

Peu importe la forme que prend l'information, l'essentiel étant que le message arrive. Noter les éléments reçus, ainsi que les diverses sensations ressenties. Il est en effet très important de reconnaître la manière dont la perception extrasensorielle se manifeste en vous.

LES ZONES DE LA RÉCEPTION EXTRASENSORIELLE ET LES SENS SUBTILS

Les zones de la réception extrasensorielle

Maintenant que nous avons établi la méthode universelle pour capter des perceptions, il convient d'examiner la façon dont elles se manifestent. La plupart du temps, l'information arrive sous forme visuelle. Mais il existe plusieurs manières de capter et nous allons les examiner. Souvenez-vous bien du fait que le centre du troisième œil commande toutes ces facultés.

– La vision extrasensorielle :

Elle se produit au niveau d'*Ajna chakra*, à savoir que les images sont perçues dans la tête ou bien au niveau de l'écran interne du front. On peut percevoir les yeux ouverts ou fermés, et même lorsque l'on se sert d'un support (boule de cristal, surface d'eau, épingles, sable, etc.) pour y voir des informations, ce sont les vibrations d'*Ajna chakra* qui se projettent dessus. En fait, le support physique joue le même rôle que l'écran interne du front. Mais dans l'absolu, vous n'en avez nul besoin. De même, lorsque l'on perçoit visuellement des formes subtiles (entités, « fantômes », courants d'énergie, couleurs de l'aura), on pense le faire avec ses yeux physiques. En réalité, c'est avec leur contrepartie subtile (donc *Ajna*) que cela s'effectue.

Les « clichés visuels » (c'est comme cela qu'on appelle les perceptions visuelles) sont très variés. Ils peuvent être flous ou très précis. Une information donnée peut être prise au premier degré (un lieu par exemple) ou bien symbolique (une plume qui signifie une signature de contrat ou bien l'écriture d'un livre). Ils peuvent prendre l'apparence d'un « flash », c'est-à-dire d'une image qui surgit d'un seul coup dans la conscience et repart aussitôt. Cela peut aussi être une scène dont les éléments se précisent petit à petit, tel un puzzle qui s'assemble. Enfin, cela peut être une sorte de petit film, une histoire qui nous est racontée, où plusieurs éléments se succèdent.

– L'audition extrasensorielle :

Elle se produit principalement au niveau de la tempe gauche (un peu au-dessus de l'oreille physique). Mais les sons subtils peuvent également être entendus via les oreilles (du moins c'est l'impression que l'on a) ou dans la tête.

Ces « clichés auditifs » prennent la forme de mots usuels, de prénoms, de noms et de phrases. Il ne faudrait toutefois pas penser que ces clichés sont la preuve d'une communication avec une entité ou des décédés. Cela peut être le cas, c'est vrai, mais la plupart du temps, ce sont tout simplement des informations vibratoires qui gravitent dans le champ de la personne que l'on veut capter (au même titre que les images) et qui prennent cette forme pour des raisons pratiques. En effet, il est plus simple d'entendre un prénom que de le voir ! On peut également entendre par ce biais des sons en tout genre, et percevoir la « musique des sphères » qui provient des plans spirituels. Cela demande toutefois un haut degré de développement psychique, que vous atteindrez à force de pratiquer assidûment.

– Le toucher extrasensoriel :

Par « toucher subtil », il faut entendre deux choses : ressenti physique et ressenti psychique.

En ce qui concerne le ressenti physique, il concerne les sensations ressenties dans le corps physique lui-même : symptômes de maladie présente chez le sujet de la captation, sensations de courants énergétiques qui traversent le corps, sensation de toucher des êtres ou des formes d'énergie invisible et non physique, mimétisme au niveau des mouvements (on adopte spontanément la démarche de la personne captée par exemple), etc.

Concernant le ressenti psychique, dont la zone de réception principale se situe au niveau du *chakra* du cœur – c'est-à-dire au centre de la poitrine –, il relève de la captation d'états psychiques et psychologiques (angoisse, joie, déprime, etc.), ainsi que de tout ce qui ressort du domaine de l'intuition ressentie au niveau émotionnel. Ainsi, les pressentiments et fortes certitudes sont ressentis au niveau du cœur.

Enfin, une autre faculté est liée au toucher subtil, que l'on pourrait comparer à une sorte de « radiesthésie interne ». En effet, votre corps réagit aux vibrations subtiles et vous en informe par des sensations kinesthésiques. Si vous apprenez à reconnaître quelles sont ces sensations en vous, cela vous donnera accès à bon nombre d'informations. Vous pourrez même interroger votre corps (comme si vous utilisiez un pendule) et celui-ci vous répondra. Par exemple, l'une de ces sensations caractéristique provenant du *chakra* du cœur consiste en une irradiation d'énergie via ce centre dans la colonne vertébrale, un peu comme lorsque une belle interprétation musicale nous « donne des frissons ». De ce fait, lorsque vous posez une question, si vous sentez cette irradiation, cela signifie « oui » et si rien ne se produit, la réponse est « non ».

– **L'odorat extrasensoriel :**

Cette capacité, ou « nez subtil », est plus rare dans ses manifestations, mais peut se travailler au même titre que les autres. La zone de réception de l'odorat subtil est évidemment située au niveau des narines. C'est donc la capacité à sentir des odeurs provenant des plans vibratoires subtils. Par exemple, dans certains lieux chargés très négativement (notamment ce que l'on dénomme « maisons hantées »), des personnes qui ne sont a priori pas « medium » sentent des odeurs particulièrement nauséabondes. à l'inverse, on peut sentir le parfum très agréable d'un disparu, signe de sa présence (au niveau subtil évidemment, certainement pas au niveau physique comme le font croire tous les spirites). Mais l'exemple qui est donné le plus fréquemment par les sensitifs est le fait de sentir une odeur de brûlé en voyant la photo d'une personne, et il s'avère que la maison de la personne a été détruite par un incendie.

– Le goût extrasensoriel :

Cette capacité est encore moins répandue que la précédente, pour la simple et bonne raison qu'elle n'est pas spécialement utile, sauf à un créateur de nouvelles saveurs culinaires peut-être ! Toujours est-il que le « goût subtil » peut être ressenti au niveau du palais.

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES POUR FAIRE SURGIR DES PERCEPTIONS

COMMENT FAIRE SURGIR UN CLICHÉ EXTRASENSORIEL AVEC UNE FORME PRÉCISE ?

Il est – en théorie – très simple de faire surgir un cliché ou une perception avec une forme définie (visuelle, auditive, etc.). Tout dépend de l'éveil de la zone subtile considérée. Concernant la technique à

appliquer, vous suivrez la méthode générale, mais **vous préciserez dans l'intention la forme de perception extrasensorielle que vous souhaitez capter**. Puis, vous vous concentrerez sur la zone de réception correspondant à la forme souhaitée du cliché et guetterez ce dernier. Voici donc la méthode spécifique :

- 1 – Veillez à rester dans l'état d'alignement vibratoire que nous vous avons montré, car de cette manière, le flux des informations vibratoires se fait tout seul, et via le centre du cœur, ce qui constitue une protection supplémentaire.**
- 2 – Formulez l'intention (exemple : « voir ce qu'un tel fait en ce moment »).**
- 3 – Inspirez alors et dans le même temps, dirigez l'énergie qui émane continuellement du centre du cœur vers *Ajna*.**
- 4 – L'énergie se trouvant au niveau d'*Ajna*, dirigez-la alors en direction de la zone de réception extrasensorielle considérée (dans le cas de la vision, cette étape n'est pas nécessaire puisque l'emplacement d'*Ajna* correspond à la zone de réception visuelle).**
Pour les autres sens subtils, l'énergie doit donc être dirigée vers :
 - la tempe gauche pour l'ouïe subtile ;
 - le cœur pour le toucher subtil ;
 - les narines pour l'odorat subtil ;
 - le palais pour le goût subtil.
- 5 – Portez alors votre attention sur la zone considérée et guettez le cliché (pour vous aider à vous concentrer, vous pouvez accompagner le mouvement de l'énergie avec celui de vos globes oculaires).**
- 6 – Une fois que vous avez pris conscience du cliché, expirez.**

COMMENT S'ENTRAÎNER À STIMULER LES DIVERSES ZONES ?

Nous vous proposons dans un premier temps de susciter des perceptions « factices », en ce sens qu'elles ne viseront pas à vous connecter au champ vibratoire défini d'un autre. Le but de ces exercices est de vous familiariser avec les différentes formes de perception. De ce fait, l'intention prendra ici la forme d'un mot-clé qui permettra d'attirer une perception.

La difficulté de ces exercices est de **ne pas susciter volontairement une perception**. En d'autres termes, **il faut laisser venir la perception et ne pas la créer avec la faculté d'imagination** (ou de visualisation si vous préférez ce terme).

Entraînement visuel : énoncez une intention du type « voir un éléphant » (ou ce que vous voulez), appliquez la technique donnée précédemment, et voyez l'image qui arrive. Refaites cet exercice avec des sujets divers et variés. Vous verrez que les images qui apparaîtront seront très différentes de ce que vous auriez volontairement représenté dans votre esprit. Vous pourrez ensuite développer cet exercice en demandant à voir des images de plus en plus complexes (lieux, scènes, etc.).

Entraînement auditif : énoncez une intention du type « entendre le son d'une cloche » et appliquez la technique que vous connaissez. Essayez divers types de sons, du plus grossier au plus subtil. De la même façon, vous pourrez progressivement solliciter des perceptions sonores de plus en plus complexes (ambiance sonore d'un lieu, d'une forêt par exemple, un orchestre interprétant un morceau musical, etc.).

Entraînement tactile : énoncez une intention du type « ressentir du froid » et appliquez la technique vue précédemment. Si ce n'est qu'au niveau du toucher subtil, c'est le corps entier qui peut devenir zone de réception extrasensorielle. Mais tout cela se fera intuitivement, ne vous

inquiétez pas. Vous pouvez aussi vous entraîner avec des ressentis émotionnels, tels que la joie, la tristesse, la colère, etc. Dans ce cas, concentrez-vous au niveau du cœur.

Entraînement de l'odorat : énoncez une intention du type « sentir le parfum de la lavande » et appliquez la technique connue. Sentez bien l'information subtile arriver dans vos narines. Faites cet exercice avec des parfums agréables et désagréables, que vous appréciez ou non.

Entraînement gustatif : énoncez une intention du type « goûter la saveur du curry » et appliquez la technique enseignée précédemment. Essayez des saveurs diverses et variées, subtiles et moins subtiles, aimées ou non, agréables ou désagréables.

D'où viennent les perceptions ainsi suscitées ? La plupart viendront de votre subconscient, autrement dit les informations de votre champ vibratoire qui ne sont plus dans votre conscience objective. Cela nous amène à une intéressante remarque : c'est de la même façon que l'on fait ressurgir les souvenirs refoulés, ou que l'on puise dans la mémoire. C'est juste l'intention de départ qui change. Cela vous donnera une idée intéressante des possibilités qui s'offrent à vous. En effet, puisque vous avez la capacité de vous brancher sur n'importe quoi, vous pourrez ainsi « fouiller votre passé » car celui-ci est bien évidemment inscrit dans vos champs vibratoires.

ENTRAÎNEMENT DE BASE À LA PERCEPTION

EXTRASENSORIELLE

Exercices de base pour s'entraîner à percevoir

Au-delà des exercices précédents, nous vous proposons quelques expériences de base pour aiguïser votre perception extrasensorielle.

Pour les réaliser, utilisez uniquement la technique de base présentée au début de ce chapitre. Cela vous permettra de percevoir librement et de voir quelle forme de perception s'impose à vous. De plus, ces exercices vous permettront de repérer comment votre être réagit lorsque vous percevez.

– **Entraînez-vous à deviner les choses**

Cela peut être deviner qui vous appelle lorsque le téléphone sonne (encore faut-il ne pas avoir la présentation du numéro !), ou bien le sujet d'une lettre dont vous ignorez le destinataire. Vous pouvez aussi deviner à quoi ressemble la personne qui va s'asseoir en face de vous lorsque vous prenez les transports en commun. Vous serez surpris des informations que vous capterez ! Vous pouvez aussi, lorsque vous regardez un film, pressentir le dénouement de l'intrigue ou bien la trame de l'histoire (sans faire appel à vos facultés objectives de raisonnement et de déduction bien évidemment). En fait, l'essentiel est de vous entraîner à **capter des informations sur des sujets qui vous intéressent**. Vous remarquerez que les domaines qui ne vous intéressent pas ou ceux qui vous posent un problème sur le plan émotionnel ou idéologique seront plus difficiles à capter. C'est l'un des grands principes de la perception extrasensorielle qui vient de la loi d'attraction : ce que vous rejetez peut difficilement être capté.

– **Écoutez, autant que faire se peut, la perception extrasensorielle spontanée**

Nous vous avons expliqué que vous captez en permanence un grand nombre d'informations extrasensorielles. De ce fait, sans le vouloir, vous allez être de plus en plus sujet à des perceptions spontanées (ce que certains appellent la « clairvoyance sauvage »). Ces perceptions

sont très importantes car elles témoignent du développement de votre acuité extrasensorielle. Cela pourra se manifester sous la forme d'intuitions et de ressentis très forts qui s'imposeront à vous. Vous capterez très vite les personnes que vous rencontrerez et obtiendrez spontanément des informations sur leur caractère ou leur vie. Vous sentirez spontanément l'ambiance d'un lieu. Vous saurez si une affaire ou une relation va aboutir positivement. Vous percevrez certains événements collectifs porteurs d'une forte charge émotionnelle. Malheureusement, ce sont souvent les événements négatifs (attentats ou autre) qui sont ressentis en priorité parce qu'ils génèrent beaucoup d'émotions négatives. Dans un registre plus gai, vous pourrez (si vous êtes célibataire) sentir l'approche d'une nouvelle relation affective.

Exercez-vous à ressentir les états extrasensoriels qui vous traversent, cela facilitera grandement l'émergence de vos capacités.

– Entraînez-vous à percevoir les « signes du destin » (résultant de la synchronicité)

La capacité à reconnaître les « signes » que le moi spirituel nous envoie pour nous guider relève clairement d'une intuition aiguisée, et c'est dans ce cadre qu'elle constitue un excellent entraînement à la perception intuitive. En effet, **détecter les « signes du destin » fait appel aux facultés intuitives, car l'on sait dans son for intérieur que l'on « reçoit » un signe.** Et ledit signe peut être absolument n'importe quoi car tout peut devenir symbole. Ainsi, un panneau de signalisation routière, un animal, une affiche ou un message publicitaire (souvent riches en symboles), une conversation d'autrui dont on capte des bribes répondant « comme par hasard » à votre interrogation du moment... La liste de ce genre de phénomènes est relativement illimitée, autant que les possibilités événementielles dans nos vies.

À partir de ce jour, soyez à l'écoute des signes que la vie de tous les jours pourrait vous envoyer. Ces signes porteront naturellement sur un problème qui occupe votre esprit, ou bien sur des événements encore à venir. Vous pouvez même demander à votre moi spirituel de vous envoyer volontairement un signe pour répondre à une interrogation au lieu de chercher la réponse en suscitant une perception extrasensorielle directe. Il ne vous reste plus ensuite qu'à rester à l'écoute.

Pour illustrer cette technique, nous ne résistons pas au plaisir de citer Emmanuel Orlandi Di Casamozza, qui définit admirablement cette capacité à déchiffrer les signes quotidiens dans son excellent ouvrage *Manuel pratique de voyance* :

« (...) Je me trouvais à Corte pendant ces jours d'été, trop courts lorsque l'on revient sur l'île de Beauté. Je devais offrir des fleurs et tranquillement j'allais chez le fleuriste. à peine rentré, j'entendis le client qui me précédait commander une couronne mortuaire... Dix jours plus tard, j'y retournai. Aucun client n'était à servir avant moi, mais le fleuriste était en train de prendre, par téléphone, la commande d'une couronne mortuaire... Deux jours plus tard, je remontai le cours Paoli ; j'allais traverser bien avant d'arriver sur la place du même nom lorsque je me trouvai face à face avec un fourgon de pompes funèbres dont les tissus endeuillés portaient le lettre "P". Cette insistance de la Destinée pour m'avertir ne devait pas m'échapper. Je compris qu'un deuil m'attendait mais ma prémonition n'allait pas jusqu'à trouver le nom du futur défunt. Un mois après, j'appris qu'un de mes meilleurs amis, résidant sur le continent, était décédé brusquement d'une crise cardiaque. Il s'appelait François Pietri...

Le deuxième exemple. Je m'interrogeai sur le sort réservé à une amie que j'avais perdue de vue ; elle aimait voyager mais elle était dépressive et instable ; à la suite de déménagements divers, nos adresses respectives s'étaient évanouies. Elle s'appelait Véronique. Je pensais

souvent à elle depuis quelque temps ; inquiétude ?... “non” me disait mon intuition, mais on ne sait jamais. Par paresse ou par manque de temps, je ne sus, je n'utilisai ni boule de cristal ni Tarot pour me rassurer. Un soir, en feuilletant le programme de télévision, mon regard tomba sur une photographie illustrant un film ; l'héroïne portait le même prénom que mon amie ; en sous-titre, je pus lire : “Pour Véronique, c'est enfin le bonheur...” Je sus que j'avais ma réponse : “Véronique s'est mariée ; elle va se marier... elle va donc bien.” Je cessai donc de m'interroger sur son compte lorsqu'un mois plus tard, je tombai nez à nez avec elle dans un grand boulevard parisien... Effectivement, après une vie d'incertitude affective, elle avait trouvé l'âme sœur et était mariée depuis trois mois. Au bonheur de la retrouver, d'échanger nos adresses et de rencontrer bientôt son mari, s'ajoutait celui d'avoir su “reconnaître le signe”.

Dans ce procédé, l'intuition, ou surconscient, joue un rôle fondamental. Il sait, lui, ce qu'il va advenir, ce qu'il en est de telle personne, il n'est pas limité par l'espace et le temps. Lorsque nous nous interrogeons sur le sort de tel ou tel individu que nous avons connu et dont nous ne savons plus rien, la question s'achemine au sein de notre être subtil et sollicite, sans que nous nous en rendions compte, l'intuition afin d'en recevoir la réponse. Notre surconscient guide le regard et rend l'attention interprétrice du message alors que d'autres forces (amis et parents défunts, résidant encore sur l'Astral moyen ; esprits des éléments ou élémentaux, etc.) conjuguent leur action pour provoquer certains faits que nous aurons à déchiffrer (exemple : le fourgon des pompes funèbres marqué justement de la lettre “P” et qui passe juste au moment et à l'endroit propices). »

Quelques conseils supplémentaires

D'autres obstacles issus de l'ego s'opposent également à la perception extrasensorielle, c'est pourquoi nous devons nous y attarder ici.

– Acceptez l'inconnu

Lorsque vous vous apprêtez à percevoir, vous devez accepter le fait que vous êtes à nouveau comme un petit enfant qui ne sait rien et qui rentre à l'école maternelle. Cependant, la différence (de taille) est que vous apprendrez beaucoup plus vite avec les connaissances issues des plans vibratoires subtils que vous ne l'avez fait avec les connaissances objectives. Vous devez donc impérativement oublier tout ce que l'on vous a appris, surtout en termes de définition de la réalité. Comme nous vous l'avons déjà expliqué, votre esprit a été formaté pour vous faire croire d'une part que la véritable connaissance ne peut venir que d'autrui (un livre ou une tierce personne plus instruite que vous), et d'autre part, que cette connaissance ne provient que du plan matériel objectif. Or, vous avez réellement la capacité, en orientant votre pensée vers l'intérieur, d'obtenir de nombreuses connaissances sur vous-même et sur le monde qui vous entoure.

– Chassez le doute tout en restant humble

Vous devez chasser la peur et le doute. La perception extrasensorielle n'est pas un don réservé à quelques élus, c'est une faculté naturelle. Vous n'y êtes pour rien, pas plus que vous n'y êtes pour quelque chose de respirer ou de digérer. Vous ne mettez d'ailleurs jamais en doute votre capacité à absorber de l'air ou à digérer les aliments absorbés ! Vous n'avez par conséquent pas à douter de votre capacité à percevoir des informations subtiles. En outre, vous n'avez pas non plus à vous enorgueillir de développer des perceptions extrasensorielles. En fait, s'il

est humain de douter de soi (c'est d'ailleurs une certaine marque d'humilité), cela ne doit pas non plus prendre des proportions trop grandes car le doute provient de votre conscience objective. Or, il se trouve que ce n'est pas elle qui capte, mais votre conscience extrasensorielle ! De ce fait, l'idéal serait à terme que votre conscience ordinaire développe une totale confiance en votre conscience extrasensorielle, de manière à produire une parfaite collaboration entre les niveaux objectifs et subjectifs de votre être. Cette confiance réciproque est la clé du succès dans la perception extrasensorielle.

– Ne vous censurez pas

Comme on doute de soi lorsque l'on commence à percevoir, on a peur de dire des âneries et de « tomber à côté », du coup on se censure. Grosse erreur ! La plupart du temps, ce que vous dites est juste donc n'ayez pas peur. Décrivez les images que vous recevez, verbalisez vos impressions, vos ressentis et énoncez les idées et les certitudes qui vous traversent le cerveau. Ne rejetez pas non plus les éventuels clichés auditifs, tactiles qui parviennent éventuellement à votre conscience. Apprenez par conséquent à vous désinhiber et à vous « jeter à l'eau ». Même si vous vous trompez qu'importe ! Vous êtes, en temps que récepteur, comme une radio qui capte des ondes au milieu d'innombrables fréquences, et il est parfois difficile au début de s'accorder correctement avec la fréquence juste. En effet, comme toute chose dans le domaine psychique, tout est une question d'harmonie vibratoire et de synchronisme, c'est pourquoi il n'est pas toujours évident d'être en phase avec le sujet que l'on souhaite capter.

– Abstenez-vous de tenter de percevoir dans un milieu hostile

La perception extrasensorielle ne fait guère bon ménage avec la malveillance, le scepticisme, la dérision ou la moquerie. Vous ne devez tenter de percevoir des informations que si vous vous sentez en confiance avec la personne qui vous l'a demandé (que ce soit pour une expérience ou pour une précognition par exemple). En effet, les ondes mentales et émotionnelles de méfiance, de scepticisme (etc.) bloquent la perception. En fait, si vous vous entraînez avec quelqu'un, cette personne doit être autant que vous désireuse que cela marche. Si elle a peur, si elle refuse l'existence des phénomènes extrasensoriels (pour des raisons psychologiques ou idéologiques) il y a toutes les chances que cela vous bloque. Cela aura pour résultat de vous décevoir, voire de vous faire douter de vous. C'est pourquoi nous vous conseillons de prendre grand soin de votre capacité qui s'éveille et de ne pas la dévoyer en « jetant vos perles aux pourceaux » !

– Respectez les rythmes inhérents à la perception extrasensorielle

Nous avons constaté la véracité des faits exposés par d'autres ayant mené des recherches parapsychologiques sur les rythmes se manifestant au niveau des perceptions extrasensorielles. En effet, **il a été constaté que l'on perçoit des informations extrasensorielles par groupe de cinq.** Autrement dit, vous pouvez avoir cinq clichés de manière successive, puis vous devrez attendre un peu. Vous constaterez cette loi par vous-même lors de vos expériences. C'est pourquoi ne forcez surtout pas, prenez le temps. Et si vous sentez que vous ne captez plus rien, alors vous n'avez eu que cinq perceptions justes, arrêtez-vous à ce point, c'est déjà excellent pour un début. Dans ce domaine, le mieux est l'ennemi du bien, aussi ne forcez pas car autrement, il y a toutes les chances que les clichés suivants soient faux, issus directement de votre inconscient ou créés par votre mental pour l'occasion !

Par ailleurs, et ceci est important, la perception extrasensorielle prend beaucoup d'énergie nerveuse (surtout au début), aussi évitez d'y avoir recours si vous êtes fatigué ou surmené. Si vous êtes malade, déprimé, angoissé, en proie aux idées fixes, abstenez-vous également. Vos champs vibratoires émotionnel et mental sont à ces moments-là trop perturbés pour que vous captiez correctement des informations sans les déformer.

En outre, il vous faut savoir que vous ne serez pas toujours réceptif pour certaines raisons d'ordre énergétique. Disons qu'il y a des moments où vous vous brancherez facilement, et d'autres où cela sera beaucoup plus difficile. Il y a plusieurs raisons à cela. D'une part, cela peut venir de vous. Mais cela peut également venir du fait que vous n'êtes pas en harmonie avec les personnes sur qui vous souhaitez obtenir des informations (de la même façon que sur le plan relationnel il existe des affinités naturelles entre les personnes).

– N'utilisez jamais d'excitants pour stimuler l'apparition des perceptions

S'il est indéniable que l'alcool (pris à petite dose) et certaines drogues peuvent provoquer des états modifiés de conscience favorisant l'apparition des perceptions extrasensorielles, il est totalement déconseillé d'y avoir recours. Vous ne devez compter que sur vous-même lorsque vous explorez l'invisible et conserver toutes vos facultés émotionnelles et mentales. Si le lâcher prise est indispensable, le laisser-aller est vraiment à bannir. Cela est d'ailleurs valable pour tous les domaines de l'existence !

– La perception extrasensorielle doit vous faire évoluer sur le plan personnel et spirituel

Comme nous vous l'avons expliqué dans la seconde partie de cet ouvrage, la perception extrasensorielle doit être pour vous un instrument d'évolution personnelle, voire de cheminement spirituel. En effet, comme il a été dit plus haut, son usage est fondamentalement incompatible avec un ego surdimensionné. Cela ne veut pas dire que dès lors que vous devenez « clairvoyant » vous évoluez spirituellement, mais ce nouvel état doit en tout cas vous stimuler à devenir meilleur, ainsi qu'à rechercher plus avant le sens profond de ce que vous vivez, et quel est votre véritable rôle à jouer ici-bas.

CHAPITRE X

LES APPLICATIONS DE LA PERCEPTION EXTRASENSORIELLE

PERCEVOIR DANS LE PRÉSENT : LA CLAIRVOYANCE ET LA VISION À DISTANCE

Ce que l'on nomme communément la « clairvoyance » concerne en fait la captation d'événements se déroulant dans le présent. De ce fait, la faculté nommée « vision à distance » relève très clairement de la clairvoyance. Toutefois, le terme de clairvoyance est à notre avis limitatif, en ce sens que l'on peut percevoir une réalité présente par un autre sens subtil que la vue. En effet, vous pourriez très bien entendre le bruit d'une explosion, par exemple, qui se déroule à sept cents kilomètres de chez vous, alors que vous ne pouvez physiquement l'entendre.

Pour vous entraîner, il suffit d'appliquer les méthodes indiquées au chapitre précédent. Dans un premier temps, utilisez la méthode générale, puis essayez de susciter des clichés visuels ou auditifs.

Attention à formuler votre intention correctement en précisant :

- le sujet de la captation : la personne ou le lieu que vous visez ;
- *capter au présent* où se trouve la personne et ce qu'elle fait, ou bien ce qui est en train de se passer dans le lieu visé au moment où vous vous concentrez.

Il est bien évident que la vision extrasensorielle paraît plus adaptée pour ce genre de travaux dans un premier temps, mais la clairaudience n'est pas dénuée d'intérêt, loin s'en faut. Concernant les autres sens, le toucher subtil peut être utile pour capter l'ambiance vibratoire d'un lieu, ou bien connaître l'état psychique ou physique d'une personne. L'odorat ou le goût subtils peuvent paraître moins utiles. Mais vous trouverez sans doute des applications. Par exemple, vous pouvez essayer de sentir à distance les effluves de parfum que porte une personne qui vous est chère, ou bien sentir ou goûter les mets que prépare votre amie chez qui vous allez dîner ce soir ! Ce n'est pas fondamentalement très utile, mais cela constitue un entraînement à la fois ludique et intéressant pour le développement de vos sens psychiques.

Surtout, sachez que ce qui importe avant tout, c'est que vous preniez plaisir à ces exercices. N'hésitez donc pas à faire des expériences dont le sujet de captation suscite chez vous un intérêt, sinon vous risquez d'obtenir un succès très moyen voire médiocre.

Un mot concernant la recherche de personnes disparues, qui implique en général la vision à distance. Vous pouvez vous y exercer mais sachez que c'est extrêmement difficile en raison de l'implication émotionnelle (parfois collective) souvent générée par ce genre de requête. De plus, la plupart des personnes qui se livrent avec succès à ce genre d'expérience sont aussi radiesthésistes.

PERCEVOIR DANS LE PASSÉ ET LE FUTUR : LA RÉTROCOGNITION ET LA PRÉCOGNITION

La rétrocognition et la précognition permettent de capter des événements et des informations ayant déjà eu lieu, ou qui ne se sont pas encore produits. Concernant la méthode, elle est identique à celle utilisée pour la clairvoyance dans le présent, si ce n'est l'orientation temporelle de la captation (passé ou futur).

Relativité des perceptions du futur et facilité à capter le passé

Concernant la rétrocognition, celle-ci est sans doute la plus simple à produire puisque les événements passés sont inscrits dans les champs vibratoires, et de ce fait plus faciles à capter. Au contraire, concernant la précognition ou perception d'événements à venir (donc non encore concrétisés sur le plan physique), ces derniers existent en tant que « potentialités vibratoires ». En effet, leur réalisation est conditionnée par trois éléments :

- la programmation des événements par le mental des personnes selon la loi d'attraction (le plus souvent inconsciemment) ;
- la loi de cause à effet (karma) qui établit que toute action entraîne tôt ou tard des conséquences sous forme d'événements (bons ou mauvais selon les actes de départ) ;
- le libre arbitre, c'est-à-dire la capacité à réagir aux événements (en écoutant soit son ego, soit son maître intérieur).

De ce fait, il est bien évident que votre avenir n'est pas déterminé. Ce qui est réellement déterminé, c'est le but à atteindre dans votre

existence ou en d'autres termes votre « mission de vie ». Et cette dernière a pour but de vous faire évoluer spirituellement de manière à ce que vous soyez de plus en plus conscient de votre moi réel (le soi supérieur). Pour redevenir ce moi réel, il est clair qu'il faut accepter de lui donner les rênes, et écouter ses directives au lieu de suivre celles de l'ego. La même chose est vraie pour un groupe de personnes telle une nation.

Il est important de prendre en compte ces éléments lorsque l'on effectue une précognition sur une personne ou sur un sujet collectif, car **ce que vous capterez alors correspond à la somme des trois des éléments déjà cités.** Donc l'événement en germe sur le plan vibratoire sera formé par les causes karmiques, par les intentions (conscientes et inconscientes émises grâce à la loi d'attraction), mais il pourra être modifié dans sa réalisation voire évité grâce au libre arbitre des individus. C'est pour cette raison qu'il ne faut pas être trop péremptoire lorsque l'on « prédit l'avenir » car sinon, on s'enferme ou l'on enferme autrui dans un déterminisme dont les conséquences peuvent s'avérer catastrophiques. Rappelez-vous que c'est l'être humain qui crée les conditions de son existence.

Techniquement, cela fonctionne comme la perception du présent, si ce n'est que dans l'intention, on oriente la captation dans le passé ou le futur. Pour le passé, la visée est relativement simple puisque les événements s'étant produits sur le plan objectif, ils sont imprégnés de la notion de temps. En revanche, concernant le futur, la visée dans le temps est plus difficile tout simplement en raison du fait suivant : le temps n'existant pas sur le plan spirituel (où se forment les événements), il est difficile de déterminer objectivement la période physique de leur concrétisation. à ce propos, il est intéressant de noter que l'action des grandes forces (ou énergies) qui façonnent les destinées est identifiable grâce à l'astrologie qui étudie leurs manifestations. Par

ailleurs, il est bien évident que plus un événement est proche dans sa réalisation, plus il est capté facilement. Car avant de se densifier dans le champ vibratoire physique, l'événement existe au niveau spirituel, mental, émotionnel et énergétique.

Les possibilités offertes par la rétrocognition

Cette capacité permet de connaître le passé d'un individu, d'un lieu, d'un pays, etc. Son application la plus intéressante est sans doute celle qui permet des recherches sur le plan historique, que ce soit sur un personnage célèbre ayant marqué l'histoire, sur un événement donné ou encore au niveau de l'histoire d'un pays, etc. Tout est permis en théorie. Cependant, une fois de plus, *il faut faire abstraction de ce que l'on sait déjà et de ce que l'on croit être évident*. Car l'histoire officielle est sans doute un peu différente de l'histoire réelle, ne serait-ce que pour la simple et bonne raison que les faits relatés par les historiens sont déformés par leur propre vision idéologique des choses. Sans vouloir insinuer que l'on nous cache tout, il faut bien admettre que les informations officielles (passées ou présentes) sont généralement tronquées car orientées. En effet, bien souvent, elles ne reflètent pas la réalité mais une représentation de la réalité à laquelle certains veulent nous faire adhérer...

Les possibilités offertes par la précognition

La précognition est sans doute la capacité extrasensorielle la plus convoitée car elle permet d'anticiper les événements à venir et donne de ce fait une plus grande marge de manœuvre au niveau de ses choix. Concrètement, vous pouvez l'utiliser pour toute question concernant l'évolution future d'une situation. Vous trouverez vous-même, avec le temps et la pratique, les sujets à explorer avec la précognition aussi

n'est-il pas nécessaire de développer davantage ce sujet. D'une manière générale, retenez tout de même que **la précognition est principalement destinée à vous guider sur votre chemin de vie.**

PERCEVOIR L'AURA DES OBJETS ET DES LIEUX :

LA VIBROTURGIE

La vibroturgie est, comme son nom l'indique, l'art de capter les vibrations (ou informations extrasensorielles) émanant d'un objet ou d'un lieu. Elle porte aussi le nom de psychométrie (qui signifie littéralement « mesure de l'âme »). Nous lui préférons le premier terme qui nous paraît mieux refléter le phénomène dont il est question. En fait, la vibroturgie relève essentiellement de la rétrocognition et de la clairvoyance – captation du passé et du présent –, à la différence près qu'il faut tenir l'objet dans ses mains ou placer une ou deux mains sur le mur du lieu que l'on veut capter (à moins que l'on tienne dans ses mains un fragment du lieu en question, ce qui peut s'avérer très pratique sur le plan matériel !). Bien entendu, la dimension la plus intéressante de la vibroturgie se porte avant tout sur le passé de l'objet ou du lieu, car elle permet de retracer des éléments de leur histoire.

En fait, les objets ou les lieux reçoivent au fil du temps une « charge » qu'un sensitif peut capter. En ce sens, la vibroturgie est liée à cette capacité que l'on nomme « toucher subtil ». à cet effet, il faut savoir que vous possédez un centre de perception dans chaque main (on parle souvent des « chakras de la paume des mains »). Ces deux centres sont en fait très utilisés par les magnétiseurs qui s'en servent (consciemment ou inconsciemment) pour émettre de l'énergie et la transmettre à leurs patients dans le but de les soulager. Cela étant, **ces deux centres peuvent évidemment capter l'énergie (et donc des**

informations extrasensorielles) en l'acheminant via le centre du cœur vers le centre du troisième œil.

C'est pourquoi la vibroturgie se pratique de la même manière que la méthode générale pour capter des informations extrasensorielles, à la différence près qu'elle tire les informations non pas du champ vibratoire du sujet concerné, mais directement de la charge énergétique accumulée sur l'objet ou le lieu en question (du fait des événements qui y sont liés).

MÉTHODE POUR RÉALISER UNE VIBROTURGIE

Si vous effectuez une vibroturgie sur un lieu, vous pouvez toucher le mur avec les paumes de vos mains. Mais vous pouvez également ne rien toucher physiquement, cela n'altèrera en rien le processus, l'essentiel étant de se brancher sur la charge vibratoire du lieu. Naturellement, si vous effectuez une vibroturgie sur un objet physique, tenez-le avec vos deux mains.

- Alignez vos champs vibratoires ;
- Formuler l'intention ;
- Concentrez-vous au niveau de la paume de chaque main et sentez que par ces centres vous captez de l'énergie ;
- Inspirez alors et dans le même temps, sentez l'énergie qui remonte le long de chaque bras pour arriver au *chakra* du cœur et ensuite arriver au niveau d'*Ajna* ;
- Portez votre attention sur l'espace intérieur du front et guettez le cliché visuel (pour vous aider à vous concentrer, vous pouvez faire converger vos deux globes oculaires vers le centre des sourcils), ou bien dirigez l'énergie vers la zone de réception extrasensorielle définie si vous souhaitez un cliché autre que visuel ;

- Une fois que vous avez pris conscience du cliché, **expirez** et recommencez le processus.

Remarque importante : vous pouvez, si cela vous facilite les choses, placer l'objet sur le front lorsque vous désirez obtenir un cliché visuel, le placer sur la tempe gauche si vous désirez un cliché auditif, ou bien au niveau du cœur si vous désirez des perceptions plus intuitives ou des ressentis. De même, vous pouvez le placer au niveau du nez ou de la bouche pour des perceptions olfactives ou gustatives. Cela dit, cela n'est pas une obligation. Bien évidemment, si cela devient difficile de garder l'objet dans les deux mains, vous pouvez n'en utiliser qu'une seule !

La rémanence ou phénomène d'imprégnation vibratoire

Les parapsychologues ont mis en lumière un phénomène très intéressant qui, justement, explique en partie le phénomène de la vibroturgie, à savoir que les pensées et les émotions des expérimentateurs imprègnent les objets utilisés pour les expériences extrasensorielles. En effet, les sujets qui effectuent des expérimentations sur des cartes, des objets (ou autre) projettent inconsciemment une charge vibratoire sur l'objet en question, qui pourra être ensuite captée par quelqu'un d'autre. Ce phénomène, nommé **rémanence**, est en fait une imprégnation inconsciente de la matière par des êtres humains. Au niveau des expériences parapsychologiques, on s'est rendu compte que certains supports sur lesquels des sensitifs avaient échoué étaient devenus inutilisables par d'autres expérimentateurs. C'est comme si les premiers avaient imprimé sur ces supports l'impossibilité de les capter, empêchant ainsi autrui de capter à nouveau l'objet. C'est pour cette raison que l'on perçoit de moins en moins bien une personne ou un objet sur lequel on a échoué, car nous imprégnons la personne ou l'objet en question de la « vibration d'échec ». C'est pourquoi il est recommandé de ne pas

poursuivre les expériences sur des supports qui n'ont pas bien fonctionné et il vaut mieux en choisir de nouveaux.

La rémanence sur les vêtements et les meubles

Au regard du phénomène vibroturgique, il n'est pas anodin de porter des vêtements, des bijoux ou bien d'acquérir des meubles ayant appartenu à quelqu'un d'autre. En le faisant, vous prenez le risque de recevoir l'influx vibratoire ayant pour origine le propriétaire initial de l'objet. En d'autres termes, si vous portez un vêtement ayant appartenu à une personne très dépressive qui s'est suicidée, vous prenez quelques risques ! Idem pour une maison où il s'est produit un drame. L'empreinte vibratoire sera toujours là. Sans basculer dans la superstition, sachez que ces phénomènes d'imprégnation sont très réels, et qu'il convient de nettoyer énergétiquement les lieux si le besoin s'en fait sentir.

Les phénomènes de hantise s'expliquent en partie par la rémanence

Il nous faut aborder un autre sujet important : celui des lieux hantés. Force est de constater par expérience que la hantise d'un lieu par des forces invisibles capables de provoquer des manifestations physiques est une réalité. En revanche, l'interprétation qui en est généralement faite est erronée, car basée sur des croyances superstitieuses. En effet, les « revenants » n'existent pas pour la simple et bonne raison qu'une âme décédée ne peut revenir sur le plan matériel qu'en se réincarnant dans un corps physique ! En effet, il n'y a que les personnes tout juste décédées qui peuvent produire des manifestations physiques car elles ont encore leur corps éthérique (nous en reparlerons dans le dernier chapitre de cet ouvrage). Donc que se passe-t-il en cas d'une présence, d'une apparition, de déplacements d'objets, d'odeurs nauséabondes ou autre phénomène de ce type ?

En fait, la plupart de ces phénomènes s'expliquent par une forte rémanence (empreinte psychique et énergétique) souvent causée par un drame s'étant déroulé quelques temps plus tôt (meurtre, incendie, mort violente, etc.). Le drame passé « reprend vie » grâce à l'énergie éthérique des personnes présentes, bien vivantes quant à elles ! On a, par exemple, constaté que les phénomènes de *poltergeist* (« esprit frappeur » en allemand) sont très fréquemment déclenchés par la présence de jeunes filles au début de l'adolescence. En fait, il n'y a pas « d'esprits » proprement dits, mais une forte énergie psychique qui redonne vie en quelque sorte aux événements s'étant déroulés quelques temps plus tôt (quelques années ou plusieurs siècles), provoquant ainsi des manifestations parfois terrifiantes, parfois inoffensives.

Nous vous avons expliqué que l'énergie suit la pensée (souvent inconsciente). C'est en fait le même processus qui s'applique aux phénomènes de hantise. Un lieu ayant été le théâtre d'événements particulièrement douloureux et intenses sur le plan émotionnel laissera une forte empreinte vibroturgique. Cette dernière pourra être facilement perçue et involontairement réactivée par toute personne sensitive se trouvant vibratoirement « en sympathie » avec la charge énergétique du lieu. De ce fait, la personne verra, par exemple, un ectoplasme présentant les traits de l'ancien propriétaire, marchant dans les couloirs comme il le faisait de son vivant, qui éventuellement se comportera d'une manière menaçante, fera bouger des objets, etc. La personne apprendra alors en se renseignant auprès du voisinage que cet ancien propriétaire était un abominable personnage qui a torturé et tué des innocents dans sa maison... Dans ce cas, elle conclura hâtivement que l'âme du propriétaire est restée emprisonnée dans ce lieu, et qu'elle continue de le hanter en guise de châtiment éternel... Mieux encore, elle effectuera une séance de spiritisme ou bien fera appel au service d'un médium pour essayer de communiquer avec l'esprit et connaître ce qu'il

veut. Et le prétendu « esprit » se manifestera en présentant bien entendu des traits de caractère de l'ancien propriétaire, etc. Tout semblera pencher pour la thèse du revenant.

Cela va peut-être vous décevoir, mais il n'y a aucun revenant, aucun esprit du propriétaire dans la maison ! En fait, la personne sensitive aura inconsciemment réveillé la mémoire du lieu, en donnant psychiquement vie aux événements passés (en l'occurrence à « l'abominable propriétaire »), par le simple fait de diriger involontairement son énergie éthérique et émotionnelle vers l'histoire de ce lieu qu'elle aura captée du fait de sa réceptivité psychique. Et bien entendu, comme elle est persuadée (consciemment ou non) de la réalité des revenants, tout se combine pour alimenter cette croyance, et provoquer ainsi les phénomènes étranges. Les pouvoirs de l'esprit humain dépassent tout ce que l'on peut imaginer, et plus nous croyons en une réalité vibratoire, plus elle devient réelle pour nos perceptions objectives, c'est le principe de la loi d'attraction qui s'applique une fois de plus ! En fait, les personnes victimes de hantise créent involontairement des égrégores, à l'image de l'empreinte rémanente, qui se nourrissent de leur peur et qui deviennent à la longue autonomes. C'est pour cette raison que l'on a l'impression d'avoir affaire à de réelles entités conscientes, alors que ce ne sont que des créations énergétiques humaines, résultant de la répétition de formes-pensées entretenues et orientées par de nombreuses personnes.

Que faire donc pour que la hantise cesse ? Un exorciste avec ses rituels peut se révéler très efficace, mais **il suffit en réalité de prendre conscience que le phénomène vient de soi-même et se libérer de ses peurs pour qu'il cesse**. Le problème est que l'on est habitué à projeter nos peurs les plus profondes sur l'extérieur, et à lui en attribuer la cause. Mais c'est le contenu des champs vibratoires des personnes qui attire et active ces phénomènes. La preuve en est que les phénomènes

cessent en général en présence d'un parapsychologue (nullement doté de capacités particulières) venu observer les phénomènes. On sentira toujours le malaise provenant de la charge vibratoire désagréable, mais un nettoyage énergétique et psychique permettra en principe de faire cesser les phénomènes. Si des meubles, des objets sont liés de près à la rémanence, il vaut mieux les détruire ou s'en séparer. Si ce sont les murs, il vaut mieux faire appel à un exorciste ou un praticien du genre. Ou déménager !

LA TÉLÉPATHIE OU ÉCHANGE VIBRATOIRE ENTRE DEUX ÊTRES

La télépathie, souvent appelée transmission de pensée, est en fait une communication ou transmission d'informations vibratoires entre deux êtres. En fait, cet échange vibratoire peut s'effectuer sur n'importe quel plan : éthérique, émotionnel ou mental (elle ne se limite donc pas à la transmission de pensée). De ce fait, ce ne sont pas uniquement des pensées qui peuvent se transmettre dans le cas de la télépathie. Ainsi, les phénomènes de guérison à distance (transmission d'énergie) rentrent aussi dans cette catégorie. De plus, la télépathie peut être réceptive ou projective. La télépathie réceptive est souvent spontanée, par exemple vous pensez à quelqu'un et l'appellez, et il se trouve que cette personne vous dit avoir souhaité vous téléphoner. La télépathie projective est davantage volontaire, et elle utilise les lois dont nous vous avons déjà parlé.

MÉTHODE DE PROJECTION TÉLÉPATHIQUE

La projection télépathique doit contenir plusieurs éléments :

- le récepteur du message : la personne à qui l'on destine cette projection ;
- la nature vibratoire du message : ondes éthériques et/ou émotionnelles, et/ou mentales ;
- le contenu du message : le sujet du message, les informations qu'il contient (énergie de guérison, information à transmettre, etc.).

Une fois que vous avez défini ces trois éléments, procédez de la manière suivante :

- Alignez vos champs vibratoires ;
- Connectez-vous au champ vibratoire du récepteur (à son psychisme donc) en formulant l'intention adéquate, puis inspirez ;
- Si cela vous aide, vous pouvez aussi visualiser la personne en question, bien que son image puisse vous apparaître spontanément ;
- Ensuite formulez l'intention contenant les trois éléments cités plus haut et expirez.

Exemples :

Votre amie Marie-Claire est très difficilement joignable et il serait plus simple qu'elle vous téléphone. Vous pouvez donc lui envoyer une intention du type « Marie-Claire, téléphone-moi d'urgence dans la semaine », en projetant à la fois l'idée que vous souhaitez qu'elle vous téléphone rapidement, mais aussi en projetant une charge émotionnelle d'urgence.

Si vous avez une amie nommée Cécilia qui est déprimée, vous pouvez lui envoyer un message de réconfort : « Cécilia, je t'envoie du réconfort pour que tu te sentes mieux » (ou quelque chose du genre) et vous

projetez de l'énergie à partir du centre du cœur et des émotions apaisantes de réconfort et d'amour.

- Ensuite, déconnectez-vous et **n'y pensez plus**. Le message projeté est passé dans le plan vibratoire et il sera projeté en temps et en heure vers le récepteur, et pénétrera dans sa conscience objective lorsqu'elle sera réceptive.

Naturellement, vous pouvez vous entraîner avec un récepteur « complice », à condition qu'il soit bienveillant et ouvert à ce genre de phénomènes. Si vous n'obtenez pas de résultat probant dans un premier temps, n'ayez pas l'impression que votre projection télépathique a échoué. En effet, votre message a bien été projeté vers la personne visée. Le problème qui se pose est souvent le manque de réceptivité de cette dernière aux messages extrasensoriels. Soit elle n'a pas pris conscience du message, soit elle n'y a pas prêté attention, bien qu'il lui ait traversé l'esprit. Souvenez-vous en effet que nous sommes pour la plupart inconscients des perceptions extrasensorielles qui parviennent à notre être, car tout se joue en dehors de la conscience objective.

MÉTHODE DE RÉCEPTION TÉLÉPATHIQUE

La technique de réception télépathique est encore plus simple, et elle consiste simplement à se brancher sur le champ vibratoire de l'émetteur et de se mettre à l'écoute, de la même manière que l'on procède pour capter quelqu'un en précognition ou en clairvoyance par exemple.

Dans le cas de la télépathie, il vaut mieux ne pas se concentrer sur une zone de réception extrasensorielle précise, mais laisser venir simplement les informations.

Ainsi, voici la méthode à appliquer :

- Alignez vos champs vibratoires ;
- Connectez-vous au sujet émetteur choisi en formulant une intention adéquate (« connexion au psychisme ou au champ vibratoire d'untel ») et inspirez ;
- Une fois que l'on est branché sur la personne, on pose simplement des questions (des intentions) du type « Que pense-t-il de moi ? », « Que veut-il que je sache ? », « A-t-il un message important pour moi ? », etc.

En fait, ce processus de télépathie réceptive est le même que pour les autres techniques de perception extrasensorielle, à la différence près que vous investiguez son psychisme. Lorsque vous faites de la précognition, de la rétrocognition, de la clairvoyance dans le présent ou de la vision à distance, vous captez des faits. Autrement dit, il n'y a pas d'échange énergétique au sens où il peut y en avoir un lorsque deux personnes communiquent. De ce fait, vous ne captez pas des faits énergétiques en télépathie, mais des désirs, des sentiments et des pensées.

Vous avez naturellement la possibilité de vous entraîner avec un émetteur « complice » à condition qu'il soit bienveillant et ouvert à la télépathie. Mais ce n'est pas obligatoire. Un exercice ludique est de demander à l'émetteur de se concentrer sur un objet, une couleur (etc.) et de la projeter ensuite en direction de votre psychisme.

Nous en avons terminé avec les principales applications liées à la perception extrasensorielle. Vous disposez désormais d'un vaste champ d'investigation qui n'aura de limite que votre créativité personnelle. En effet, vous possédez maintenant des techniques très efficaces qui vous permettront de scruter bon nombre de choses invisibles à l'œil nu.

CHAPITRE XI

DOMAINES COMPLÉMENTAIRES ET VOISINS DE LA PERCEPTION EXTRASENSORIELLE

LA PERCEPTION EXTRASENSORIELLE AVEC SUPPORT

Les supports libres ou non codés

La perception extrasensorielle se passe bien évidemment de tout support. Cependant, les sensitifs de tous les âges se sont rendu compte que la fixation d'une surface réfléchissante ou unie facilitait spontanément la déconnexion du monde sensoriel et la mise en résonance avec l'être intérieur. C'est pour cette raison que toutes les cultures ont développé leurs supports de prédilection. Ainsi, la surface d'un lac, une coupe (ou un verre) d'eau, une boule de cristal ou de verre, un plat rempli de graines, de cailloux ou de sable, un ongle noirci au charbon, des épingles sans tête répandues sur un tapis, du marc de café (...) constituent d'excellents supports pour se concentrer et capter des messages extrasensoriels. Si vous ressentez le besoin ou si vous vous

sentez attiré par un support de ce type, vous pouvez très bien en essayer l'utilisation, tout en sachant que ce n'est qu'une béquille et que fondamentalement, vous n'en avez pas besoin. Comme nous vous l'avons déjà expliqué, ce support libre sert de point focal pour recevoir les vibrations d'*Ajna chakra*.

En revanche, nous vous déconseillons formellement l'usage de miroirs, car leur utilisation n'est pas sans danger sur le plan psychique. En effet, au-delà de sa fonction de point focal pour la réception des informations extrasensorielles, le miroir joue également, de par sa nature, le rôle d'une porte d'entrée et de sortie sur les plans vibratoires invisibles. Et certaines entités vibratoires vivant « de l'autre côté » ne sont pas forcément dotées des meilleures intentions à l'égard de ceux qui s'aventurent dans leur monde. C'est pourquoi il vaut mieux ne pas « tenter le diable », et s'abstenir dans un premier temps. Bien que vous ayez pleinement le pouvoir de vous brancher sur le plan souhaité, votre psychisme contient des impuretés (peurs, etc.) qui de par la loi d'attraction peuvent vous brancher à votre insu sur des fréquences négatives de ces plans. Ne soyez donc pas trop pressé, dans ce domaine il convient de se « hâter lentement » !

Les supports codés

Les supports codés n'ont rien à voir avec les supports libres. Il s'agit en fait des systèmes de divination dotés d'un code d'interprétation, code qu'il convient de connaître pour les utiliser. Ces systèmes divinatoires sont extrêmement répandus dans nos cultures actuelles. Il s'agit des cartes divinatoires, des divers tarots, des runes et du *Yi King*, pour ne citer que les plus célèbres.

Ces supports facilitent l'intuition et peuvent à la longue favoriser la mise en résonance sur le plan extrasensoriel, mais tel n'est pas leur rôle

initial. Vous pouvez bien évidemment apprendre le langage de l'un des ces supports, mais cela ne vous dispensera pas d'effectuer les pratiques données dans ce livre. En effet, vous ne devez en aucun cas être dépendant d'un support divinatoire, car sinon vous seriez dans le cas d'un infirme qui ne peut marcher sans l'aide d'une béquille. Et vous ne devez pouvoir compter que sur les facultés que vous possédez en propre. Le support divinatoire doit être là en complément, pour vous permettre d'approfondir certaines perceptions.

La captation extrasensorielle sur photographie

La perception sur photo peut s'avérer très utile. En fait, la captation sur photographie est comparable à la vibroturgie, car une photographie ne véhicule pas seulement la photographie physique d'un lieu ou d'une personne. En effet, est « imprimée » sur la photo l'ambiance vibratoire (éthérique, émotionnelle, mentale) du moment. De ce fait, la photographie véhicule une empreinte énergétique puissante, sur laquelle il est possible de se brancher, et elle relie automatiquement au champ vibratoire de la personne. En ce sens, une photographie constitue à la fois un support vibroturgique, mais aussi et surtout un relais pour la perception extrasensorielle. D'ailleurs, les objets ayant appartenu à une personne peuvent aussi servir de relais. En effet, si vous avez effectué une vibroturgie sur une montre par exemple et que vous captez son propriétaire, vous pouvez naturellement faire de la précognition sur ledit propriétaire. Et dans ce cas, ce n'est plus la charge vibratoire de l'objet qui vous donnera les informations précognitives, mais le champ vibratoire personnel du propriétaire de la montre.

LA PERCEPTION DE L'AURA

La nature de l'aura émotionnelle

Comme nous vous l'avons expliqué, l'aura est formée par le rayonnement des champs vibratoires subtils, notamment au niveau éthérique et émotionnel. En fait, c'est le rayonnement du corps astral que l'on désigne généralement par le terme d'aura. En effet, celle-ci est connue pour être de forme ovoïde et multicolore. Les couleurs de l'aura correspondent au taux et à la qualité vibratoire de notre champ émotionnel. Ainsi, plus les couleurs perçues sont lourdes, chargées, « visqueuses » et sombres, plus la fréquence vibratoire est basse. Plus les couleurs sont claires, transparentes, brillantes, éclatantes, plus la charge émotionnelle du corps astral est positive.

Plus précisément, les couleurs de l'aura (qui sont l'expression des vibrations émotionnelles) renseignent sur la personnalité, le caractère, la nature psychique d'un individu. L'aura révèle également l'état de santé. En effet, avant d'être matérialisée dans le corps physique, la maladie existe au niveau psychique. Plus une personne est évoluée spirituellement, plus son aura est vaste et rayonne vers l'extérieur, et inversement. Les courants vibratoires de l'aura prennent leur source dans les *chakras*. C'est pour cela qu'il est important de les purifier régulièrement afin d'accroître le rayonnement de votre aura.

PERCEVOIR L'AURA ASTRALE

Autant l'aura éthérique se perçoit aisément du fait que le champ éthérique appartient au monde physique, autant l'aura émotionnelle est-elle peu aisée à percevoir « à l'œil nu ». Cela vient du fait que l'aura émotionnelle provient du plan astral et que pour la voir, il faut avoir éveillé notre vue extrasensorielle astrale (autrement dit, la partie astrale d'*Ajna*).

Pour percevoir l'aura, il est conseillé de se concentrer au niveau de la zone située autour de la tête et au-dessus des épaules, car c'est à cet endroit que l'on capte les vibrations colorées reflétant la personnalité psychique d'un individu.

Voici une méthode pour vous brancher sur votre aura ou celle d'autrui :

- Si vous observez votre propre aura, placez vous devant un miroir de manière à voir reflétée la zone couvrant votre tête et vos épaules (le haut de votre aura en fait), et placez derrière vous un tissu de couleur uni (blanc, noir ou violet), qui facilitera la perception des vibrations de l'aura. En effet, si vous cherchez à voir votre aura sur un fond chargé d'objets multicolores, votre vue physique va interférer avec votre vue astrale, ce qui aura pour effet de détourner l'orientation de votre mental vers le plan physique. Souvenez-vous du fait que toute perception extrasensorielle est facilitée par une déconnexion psychique et physique de l'environnement sensoriel objectif ;
- Si vous observez l'aura d'autrui, placez la personne devant le tissu uni, et demandez-lui de se détendre ;
- Alignez vos champs vibratoires ;
- Stimulez votre troisième œil de la manière précédemment apprise en récitant le mantra *MARANATHA* plusieurs fois, jusqu'à ce que vous sentiez une modification significative de votre état de conscience, de manière à perdre partiellement conscience de votre environnement sensoriel objectif ;
- Formulez l'intention de capter l'aura astrale (la vôtre ou celle de la personne en face de vous) ;
- Inspirez alors, retenez votre respiration autant que faire se peut (sans vous asphyxier !), et tentez de capter les couleurs de l'aura sur la rétention d'air poumons à plein ;

- expirez lentement, et refaites ce processus autant de fois que nécessaire.

Avec le temps, vous percevrez les couleurs de l'aura spontanément de chaque côté et au-dessus de la tête (c'est en général à cet endroit qu'elles apparaissent) des gens que vous rencontrerez, ou bien vous percevrez d'un seul coup la partie couvrant cette zone (vous aurez l'impression de voir une sphère plus ou moins ovoïde composée d'une ou plusieurs couleurs). Il suffira de formuler une intention mentalement et cela apparaîtra.

Il faut savoir que si vous avez la chance de percevoir l'aura dans son intégralité, des « taches sombres » (marron, grises ou noires entre autres) se situant au niveau d'organes sont révélateurs d'un problème de santé à ce niveau, plus ou moins grave selon les cas.

De plus, il faut savoir que l'aura de la personne peut être perçue visuellement de manière interne (en fermant les yeux si vous préférez, et en utilisant une intention adéquate). Vous pouvez même vous brancher sur les *chakras* d'une personne ou sur ses organes pour connaître son rayonnement vital. écoutez votre intuition qui vous dira quelle est la méthode de perception de l'aura qui vous convient le mieux. En théorie, un simple branchement avec une intention devrait présenter à votre vue subtile (même les yeux fermés) les couleurs de l'aura d'une personne. Naturellement, vous vous en doutez, la subtilité des perceptions auriques rend malaisée ce type de clairvoyance pour les néophytes (et également pour les moins néophytes !), c'est pourquoi il faut faire preuve de patience, car tout vient en son temps.

Attention également au fait que l'aura révèle l'état vibratoire du moment, et qu'il convient de ne pas figer les choses, ni d'enfermer la personne captée dans un carcan.

Les couleurs de l'aura

Nous allons maintenant vous donner la signification des principales couleurs de l'aura que l'on peut observer. Cela dit, cette perception varie selon les individus, et sachez que chacun perçoit l'aura d'autrui à travers la sienne ! De plus, si vous ressentez en vous une symbolique des couleurs différente de celle donnée ici, vous devez privilégier la vôtre. En effet, c'est celle qui vous correspond le mieux, et qui est juste pour vous. Nous ne captons pas tous les vibrations de la même manière.

Rappelez-vous que plus la couleur est claire, lumineuse, limpide et brillante, plus élevée est la vibration de l'aura. *A contrario*, plus la couleur est lourde, sombre, chargée, sale, terne, plus la vibration est basse et négative. **Les significations données sont celles qui sont généralement admises, mais lorsque vous voyez des couleurs, écoutez également votre ressenti et toute perception accompagnant la vision.** En effet, ces derniers donnent la clé du sens des couleurs que vous percevez.

Blanc – Or

Une aura teintée de blanc et d'or indique le plus haut degré de développement spirituel existant. On trouve là l'explication de l'auréole dorée ou blanche que les peintres représentaient pour les saints et les adeptes. Ces êtres sont en effet très proches de l'état de perfection, et sont animés d'un amour inconditionnel pour l'humanité.

Violet – Indigo

Le violet indique de grandes convictions religieuses ou spirituelles, ainsi qu'un très haut développement des capacités psychiques. De même, cette couleur, comme l'indigo, indique un profond engagement dans une voie mystique ou ésotérique.

Bleu

Le bleu indique en général un tempérament tourné vers la spiritualité et des idéaux élevés. Une haute conscience et de véritables valeurs morales habitent l'individu. Cette couleur dénote aussi l'optimisme et la générosité. Plus le bleu est pâle, clair et brillant, plus la spiritualité est profonde, et la liaison aux plans subtils forte. Les individus doués au niveau extrasensoriel ont souvent du bleu clair dans leur aura. Plus il est foncé et tire sur le gris, plus cela dénote une nature rigide, égoïste ou faussement orientée vers les valeurs spirituelles. Par ailleurs, le bleu lilas indique une spiritualité extrêmement élevée, surtout s'il est parsemé de blanc.

Jaune

Le jaune est la couleur de l'intellect, du mental, de l'esprit de synthèse. Un jaune très clair dénote une pensée très abstraite, un esprit porté vers la philosophie, l'abstraction voire la spiritualité. Si le jaune est foncé en virant sur l'ocre, cela dénote un excès de rationalité, de l'égoïsme voire de la méchanceté. S'il est teinté de rouge, cela dénote un mental très vif, voire piquant ou irritable.

Orange

L'orange est une couleur qui dénote l'ambition, la volonté de grandeur. Plus l'orange est clair, plus l'ambition est orientée vers des fins altruistes, et dénote une grande bonté. Plus l'orange est foncé, plus l'ambition est dirigée vers des buts égoïstes et individualistes.

Vert

Le vert indique les capacités de guérison d'un individu, sa vitalité ainsi que son respect envers la nature. Plus le vert est clair, plus la vitalité est bonne. Le bleu-vert océan dénote une grande compassion envers les autres. Le vert dénote aussi une bonne adaptabilité envers les autres. Le vert foncé ou mélangé à de l'ocre (ou du marron) dénote une mauvaise santé, ainsi que de la jalousie, de la méchanceté et un manque d'empathie pour les autres.

Rose

Le rose indique un tempérament porté vers l'affection, l'amour, la passion et les arts. Le rose lilas indique l'amour spirituel, désintéressé. Le rose clair dénote de l'affection, un amour sincère. Plus le rose est foncé, sale ou chargé, plus la personne est dans la passion, la séduction voire entretient un goût certain pour la luxure.

Rouge

Le rouge indique l'énergie, la combativité, l'agressivité, l'irritabilité, la colère, la pulsion, la sensualité, le sexe. Le rouge clair indique une personnalité énergique et portée sur l'action. Si le rouge est foncé ou virant sur le marron, voire le rouille, cela peut dénoter une grande cruauté, du sadisme, de la perversion voire une inclinaison vers la magie noire.

Marron – Ocre

Le marron et l'ocre dénotent un tempérament jaloux, méchant, traître. Plus ils sont foncés, plus les défauts sont prononcés. Lorsqu'ils se mélangent à d'autres couleurs, ils pervertissent leurs vibrations. Ils dénotent aussi une évolution spirituelle très basse, une nature

superstitieuse et matérialiste. Ils indiquent également la maladie ou des problèmes énergétiques.

Gris

Le gris dénote un tempérament dépressif, pessimiste, une tendance à se replier sur soi, de la peur. Plus le gris est foncé, plus le mal-être est grand.

Noir

Qu'il apparaisse en taches dans l'aura ou bien que celle-ci soit noire, c'est une vibration absolument désastreuse. On est en face d'un être coupé de la source divine, pratiquant la magie noire, œuvrant pour que le niveau de conscience de l'humanité reste emprisonné dans les ténèbres de la matière et du mal. Cette couleur dénote encore une absence des valeurs humaines, une intense cruauté, une insensibilité à la souffrance, une absence totale de compassion. Le but d'une telle personnalité est la destruction à tous les niveaux.

LA RECHERCHE DES VIES ANTÉRIEURES

La capacité à retrouver des fragments de nos vies antérieures relève bien entendu de la rétrocognition. Cela étant, nous vous déconseillons de la provoquer volontairement lorsqu'il s'agit de connaître des faits provenant d'une incarnation antérieure. **Dans le domaine de la recherche des vies antérieures, il faut avant tout écouter votre ressenti et vos intuitions sur vos liens avec le passé lointain.** En d'autres termes, vous constaterez que des époques vous parleront plus que d'autres, certaines cultures vous sembleront plus familières, une œuvre historique (écrite ou audiovisuelle) vous touchera, un lieu vous

semblera déjà connu, etc. Ensuite, vous pourrez, au cours de vos périodes de communion avec votre corps spirituel, approfondir ces réminiscences en les laissant se développer dans votre âme selon la méthode classique de la rétrocognition. Cela dit, au lieu de vous donner une intention claire et précise, vous évoquerez en pensée l'époque, le lieu, la culture avec laquelle vous vous sentez en sympathie, et la loi d'attraction fera le reste : des perceptions liées à ce passé vous viendront et vous donnerons la clé que vous cherchez. **Car une réminiscence d'une vie passée dénote souvent un nœud à débloquent dans la vie présente.** C'est donc dans cet état d'esprit que vous devez mener ce genre d'investigations.

LES DANGERS DE LA MÉDIUMNITÉ, DU SPIRITISME ET DU CHANNELING

Les dangers du spiritisme et de la transcommunication instrumentale (TCI)

Il est maintenant temps d'aborder un sujet qui égare bon nombre de personnes intéressées par la perception extrasensorielle. En effet, le spiritisme ou « communication avec les esprits » attire bon nombre de gens qui s'imaginent – à tort – pouvoir communiquer par ce biais avec leurs chers disparus. Nous n'allons pas nous pencher, dans le cadre de cet ouvrage, sur la fausseté de la doctrine spirite, cela n'est pas notre propos. Cela étant, vous pouvez être absolument certain du fait que ce ne sont pas les morts qui se manifestent et communiquent avec vous lorsque :

– vous faites tourner les tables ;

- vous faites bouger un verre à pied formant des mots grâce à l'alphabet disposé en cercle autour de lui ;
- vous utilisez le *Ouija* (planchette de bois montée sur roulettes en forme de flèche).

Qui répond alors durant ces séances de spiritisme ? Il faut savoir que lorsque vous faites une séance de spiritisme, vous vous branchez sur le plan éthérique, qui constitue la partie invisible du monde matériel. Le problème, c'est que vous vous branchez sur les basses fréquences de ce plan. Or, les décédés ne séjournent sur le plan éthérique que peu de temps (sauf exception), et c'est durant quelques semaines ou quelques mois (grand maximum) après leur mort physique qu'il sont en contact direct avec nous, et qu'ils peuvent se manifester physiquement (ressenti très fort de leur présence sur le plan physique ou énergétique, apparition, déplacement d'objet, émanation de parfum caractéristique, signes et coïncidences « bizarres », et autres phénomènes dits « étranges »). Ensuite, ils « montent » vers le plan astral puis vers le plan mental. Et lorsqu'ils ont quitté le corps éthérique, celui-ci, à l'instar du corps physique, se désagrège. De ce fait, les morts ne peuvent plus revenir dans le plan physique.

Pour répondre à la question posée plus haut, ce qui se manifeste dans les séances de spiritisme est très rarement l'âme des morts. Il arrive en effet que certaines personnalités désincarnées répondent lors de ces séances, mais il s'agit alors d'êtres humains peu évolués, et vivant de ce fait dans des plans de basse fréquence vibratoire, souvent nommés « bas-astral ». Mais le plus souvent, ce sont des entités peu évoluées (et non humaines) qui vivent sur le plan éthérique. Inutile de préciser que certaines d'entre elles sont clairement inamicales voire très dangereuses, comme en témoignent certains cas réels dont le plus célèbre a inspiré un roman et un film : il s'agit bien sûr de *L'Exorciste*.

Il y a également d'autres êtres qui peuvent se manifester, et on ne les mentionne que rarement : ce sont des êtres humains vivants qui se trouvent temporairement hors de leur corps physique (parce qu'ils dorment ou bien sont sous l'emprise de drogues particulièrement fortes qui ont favorisé cet état). Dans les deux cas, ce genre de communication n'est pas souhaitable et nous vous recommandons vivement de vous abstenir de faire du spiritisme. Il faut enfin signaler que les corps éthériques « en décomposition » (errant sur ce plan éthérique) peuvent également devenir « vivants », du fait d'un égrégoire créé par les personnes restées sur terre qui pleurent la personne défunte. Dans ce cas, « l'esprit » ainsi créé présentera tous les traits (au niveau physique ou au niveau de la personnalité) de la personne puisque tout est gravé dans le corps éthérique. Mais encore une fois, ce n'est pas l'âme du défunt. Ce phénomène est à rapprocher des cas de hantise dont nous avons parlé précédemment.

Dans le même ordre d'idée, la transcommunication instrumentale (TCI) est à bannir. Elle consiste à enregistrer les voix des défunts sur des bandes audio ou bien à enregistrer une apparition du défunt sur un téléviseur. Bien que dans ce cas les manifestations soient plus « concrètes », rien ne prouve qu'il s'agisse bien de l'âme des défunts. Il peut très bien s'agir d'une « impression » (sur le téléviseur ou la bande sonore) des vibrations de l'éther ayant gardé en mémoire les informations relatives à la personne défunte. Et de toute façon, le danger est ici très grand d'ouvrir la porte à toutes sortes de courants vibratoires éthériques de nature plus que douteuse...

Les « médiums spirites »

La médiumnité est en fait un terme employé lorsque l'on fait allusion à une personne qui a la (prétendue) capacité de communiquer avec les morts. Le problème est que la plupart du temps, une séance de

médiumnité spirite est une supercherie. En effet, le médium ne converse pas avec l'esprit du mort de son client, mais se connecte en réalité au champ vibratoire de celui-ci, dans lequel sont contenues toutes les informations sur ses ancêtres, que la personne les connaisse ou non ! De ce fait, la plupart des informations données par le médium, lorsqu'elles sont pertinentes (et elles peuvent être surprenantes de justesse) – comme donner le prénom d'un aïeul que la personne ignore – ne sont pas données par le mort lui-même. Ce fait est frappant lors des séances publiques de communication avec les morts, où des médiums officient devant une assistance plus ou moins crédule. Souvent, le médium a devant lui des photographies des personnes décédées, et il attend que les « morts » viennent lui parler. Et des prénoms arrivent, des événements passés relatifs à la vie de certaines personnes sur les photos sont révélés par le médium aux personnes de l'assistance, bluffées bien évidemment. En fait, le médium se livre à une captation extrasensorielle sur photographie, rien de plus. Et le fait d'entendre des prénoms ou des phrases n'a rien à voir avec une communication *post-mortem*, comme nous vous l'avons déjà expliqué, il s'agit tout simplement d'informations extrasensorielles en relation avec les champs vibratoires des personnes concernées. Même entendre le son de la voix de la défunte personne, et capter ses expressions ou ses mimiques ne signifie pas que l'on est en contact avec elle.

Les *channels*

Le *channeling*, au sens où nous l'entendons dans cet ouvrage, est une adaptation moderne et plus New Age d'un autre aspect de la médiumnité. Habituellement, il correspond généralement à une possession d'un corps physique par une entité résidant sur les plans vibratoires. Cette entité, parfois un mort, parfois un ange, parfois un être de lumière (...), délivre bien entendu des messages censés être de

véritables trésors de sagesse. La réalité est souvent bien différente, et l'expérience laisse à penser que les êtres hautement évolués qui vivent dans le haut plan spirituel communiquent avec nous autrement que par ce biais. Nous vous laissons par conséquent tirer vos propres conclusions sur la source des messages délivrés en *channeling*. De plus, et ce point mérite vivement d'être souligné, **le *channeling*, ou médiumnité par incorporation, produit un anéantissement de la volonté et de la capacité si importante de l'orientation de la pensée, fondamentale pourtant dans la perception extrasensorielle.** Pour prendre un exemple plus trivial, c'est comme si vous partiez en vacances et laissiez les clés de votre demeure à quelqu'un dont vous ignorez absolument tout. De ce fait, ***tout ce qui annihile votre gouvernail psychique, c'est-à-dire la capacité de votre mental à diriger votre attention et la capacité à vous brancher sur une source vibratoire (quelle que soit sa nature) est à proscrire.*** Et le *channeling* fait naturellement partie de cette catégorie.

Peut-on communiquer avec les êtres décédés, ainsi qu'avec des êtres vivant sur d'autres plans de conscience que le plan physique ?

Oui, naturellement ! Mais le principe de base pour communiquer avec un être vivant dans un plan subtil est qu'il faut préalablement se mettre en résonance vibratoire avec ce plan. Car l'être contacté (qui peut être une personne décédée à laquelle vous étiez très attaché durant sa vie terrestre) ne possède ni corps éthérique, ni corps physique, et il ne peut par conséquent se manifester à vous physiquement. En revanche, il peut vous atteindre via le plan astral ou mental, à condition que vous soyez conscient (ou à l'écoute) de ce plan. La méthode que nous vous proposons maintenant est basée sur le principe suivant : c'est à vous de vous mettre en harmonie avec le plan où réside le défunt, et non à lui de « descendre » à votre niveau.

COMMUNIQUER AVEC UN ÊTRE CHER DÉCÉDÉ SANS DANGER

Dans le cas de la perte d'un être cher, le lien privilégié qui vous unissait à lui durant la vie terrestre existe toujours lorsque la personne a quitté cette existence. De plus, il y a toutes les chances pour que la personne décédée cherche à protéger et à inspirer les siens restés « ici-bas ». Dans ce cas, nous vous conseillons d'employer la méthode qui suit.

- **Harmonisez-vous en conscience au niveau de votre corps spirituel, comme vous avez appris à le faire.** Votre moi spirituel (ou âme) possède la capacité instantanée de contacter le moi spirituel de la personne décédée que vous cherchez à atteindre (puisque, en fait, le moi spirituel n'est pas individuel comme nous vous l'avons déjà expliqué). De ce fait, vous serez certain d'être dirigé vers la personnalité que vous visez, et vous mettrez à l'abri des nombreuses interférences inhérentes à ce type de communication subtile ;
- **Appelez ensuite (mentalement ou à voix basse) la personne défunte que vous désirez contacter par son prénom ou bien par le surnom que vous lui donniez durant sa vie terrestre** (si vous appelez par exemple l'âme de votre mère, vous pouvez naturellement vous adresser à elle en l'appelant « maman », etc.), *et expirez*
- **Restez ensuite dans un état passif d'écoute et de parfaite réceptivité. Si le contact a lieu, vous saurez intuitivement, sans l'ombre d'un seul doute, que vous êtes en contact avec l'âme concernée ;**
- **Laissez ensuite venir les perceptions qui arrivent à vous, quelle que soit la forme qu'elles prennent. Le contact peut se**

manifester sous forme visuelle, auditive, tactile, etc. Il se peut que votre conscience objective soit « mise en veille » durant cette expérience, ce n'est pas un problème. Et quand bien même vous ne percevez rien consciemment au moment de votre communion, soyez certain que votre « appel » a été transmis, et que la réponse viendra « en différé » sous forme de rêve (qui en réalité n'en sera pas un), sous forme d'une intuition ou d'un contact psychique ultérieur. Car ce n'est pas parce que vous ne percevez rien sur le moment que rien ne se passe. C'est juste que votre conscience objective bloque le processus.

Cette méthode est la seule qui soit naturelle et sans danger pour contacter un défunt. Elle peut bien-sûr connaître des variantes selon la culture et les inclinaisons philosophiques, religieuses ou mystiques de celui qui l'effectue, mais c'est toujours le même principe qui s'applique. Vous conviendrez qu'elle est radicalement opposée, dans son processus, aux pratiques spirites qui prétendent faire « descendre » les défunts au niveau terrestre et objectif.

À ce propos, si vous souhaitez consulter un médium qui prétend pouvoir vous mettre en relation avec l'un de vos proches décédé, nous vous recommandons la plus grande prudence. Il est certain que de tels individus existent, car ils ont développé une connexion instinctive aux plans subtils et reçoivent aisément des messages par clairaudience, clairvoyance et par « toucher subtil ». Cela étant, ces médiums sont assez rares. Comprenez que les morts ne viennent pas leur « chuchoter » à l'oreille physique, et que ces médiums reçoivent leurs messages directement au niveau astral. Bien évidemment, fuyez les prétendus médiums qui utilisent des techniques spirites (*Ouija*, écriture automatique, tables tournantes, etc.), car ceux-là ne contactent pas les morts, mais sont les jouets d'entités qui se moquent d'eux et qui

délivrent des messages erronés, ainsi que nous vous l'avons expliqué précédemment.

LA PROJECTION PSYCHIQUE ET LES RÊVES

La nature du phénomène de projection psychique

Les sujets précédemment abordés nous conduisent tout droit vers un autre passionnant domaine : celui de la projection psychique. C'est cette technique qui est souvent qualifiée par les expressions « dédoublement », « voyage astral », « sortie hors du corps », « décorporation », etc. Comme son nom l'indique, la projection psychique consiste à projeter une partie des corps subtils (éthérique, astral et mental) à l'extérieur du corps physique. C'est comme si vous projetiez en quelque sorte un « rayon vibratoire » (constitué de la substance de vos corps subtils) le long duquel votre conscience se déplace en dehors de votre corps. Ce n'est donc pas véritablement un « corps » subtil que vous envoyez hors du corps mais une masse vibratoire servant à véhiculer votre conscience. De ce fait, c'est votre intention ou pouvoir mental qui éventuellement façonne ces rayons psychiques à l'image d'un « corps ». Précisons que cette technique correspond au fameux « don d'ubiquité » que l'on attribue aux initiés et aux saints de toutes les traditions.

Bien évidemment, cette expérience peut être traumatisante car elle reproduit en partie ce qui se passe au moment de la mort. Elle a donc un impact extrêmement fort sur le psychisme, et il convient d'être très équilibré psychologiquement et bien préparé psychiquement pour la tenter. C'est pourquoi nous ne donnerons pas la technique à suivre dans cet ouvrage. De plus, nous souhaitons attirer votre attention sur le fait que la plupart des méthodes données dans les ouvrages de vulgarisation

traitant du « voyage astral » sont inefficaces, pour la simple et bonne raison que la préparation donnée dans ces ouvrages est nettement insuffisante, et que leurs auteurs méconnaissent les véritables lois psychiques qui entrent en jeu dans ce processus. En effet, la réalisation d'une telle expérience ne dépend aucunement de votre conscience objective. Soyez donc très vigilants, car les méthodes proposées peuvent se révéler dangereuses, car basées sur des conceptions erronées de la projection psychique. De plus, il est très dangereux de s'aventurer sans préparation dans le domaine psychique. Nous ne souhaitons pas être alarmistes, mais sachez que certains expérimentateurs imprudents ont fini internés en hôpital psychiatrique après avoir malencontreusement joué aux apprentis sorciers avec le dédoublement psychique...

Les rêves

Nous terminerons par un sujet directement lié à la projection psychique : celui des rêves. Il est généralement admis à leur sujet qu'ils sont le produit de l'activité du subconscient, et qu'ils nous restituent de manière souvent symbolique ce que nous vivons pendant les heures de veille, en particulier nos refoulements. En effet, la conscience de veille (objective) est inactive durant le sommeil et la censure que nous nous imposons à l'état de veille ne peut plus opérer. Nous sommes alors à même d'appréhender toutes nos inhibitions les plus profondes. Le rêve possède donc une dimension psychologique et thérapeutique évidente. Il est aussi admis qu'un repas trop copieux perturbe l'activité onirique, provoquant ainsi des cauchemars ou des rêves désagréables. Cela étant, les rêves sont plus que cela.

En fait, lorsqu'un individu dort, il se trouve la plupart du temps projeté hors de son corps, et il est alors naturellement en contact avec les plans subtils. Il peut ainsi voyager dans des lieux géographiquement très éloignés d'où il se trouve physiquement, il peut également

rencontrer des êtres humains eux-mêmes en état de projection, et il peut aussi rencontrer des êtres habitant les plans subtils (dont les défunts). Ainsi, certains rêves sont en réalité des souvenirs de projection psychique, et le fait de se les remémorer peut vous donner accès à une connaissance très intéressante. Les rêves prémonitoires entrent aussi dans cette catégorie car, l'être intérieur n'étant plus limité par les contraintes matérielles, il peut lire son futur très facilement. Nous n'allons pas nous étendre sur ce sujet car tel n'est pas le but de cet ouvrage, mais sachez néanmoins que la meilleure période pour se souvenir de ses rêves se situe juste au réveil, alors que la conscience objective n'a pas repris le dessus. De ce fait, rappelez-vous que **le rêve constitue donc une voie privilégiée d'accès vers l'invisible et l'extrasensoriel.**

CONCLUSION

Vous voici donc arrivé au terme de ce fantastique voyage à travers vous-même qui, nous l'espérons, vous permettra de réveiller de manière significative votre intuition et vos perceptions extrasensorielles.

Vous avez ainsi pu prendre conscience du fait que vous êtes en réalité un être multidimensionnel, et que votre conscience perçoit et fonctionne bien au-delà du niveau physique, objectif et sensoriel. Vous avez également intégré le fait que les barrières du temps et de l'espace sont en réalité illusoires car dès que votre conscience s'oriente à un niveau plus subtil, ces frontières spatio-temporelles s'effacent progressivement pour laisser place à un état où n'existe que le temps présent.

Vous possédez désormais les bases techniques et pratiques nécessaires pour mener vos propres investigations dans le domaine extrasensoriel. Sachez que c'est pour vous le début d'une quête qui peut durer toute une vie, et qui vous mènera aussi loin que vous le

souhaiterez. Les seules limites que vous rencontrerez seront celles de votre ego. Et dites-vous bien qu'un jour, cet ego doit mourir pour laisser totalement la place à l'être réel qui sommeille en vous, attendant patiemment le jour de sa résurrection dans le monde de la matière. Puissiez-vous atteindre ce haut degré de développement en cette incarnation !

Pour conclure, nous souhaiterions préciser à nouveau que ce livre a essentiellement traité des capacités extrasensorielles « réceptives » ou « passives », autrement dit qui concernent la recherche et la captation d'informations vibratoires. Or, nous l'avons clairement énoncé au dernier chapitre, vous possédez des capacités psychiques dites « émettrices » ou « actives ». Ces facultés permettent d'accroître encore plus avant votre champ d'action dans le domaine vibratoire invisible. Mais comme nous vous l'avons précisé (notamment au sujet de la projection psychique), ces capacités demandent une maîtrise et un équilibre psychiques avancés, et il aurait été malvenu voire risqué de les traiter ici. Par conséquent, ces facultés hors du commun et leur développement feront l'objet d'un prochain ouvrage.

BIBLIOGRAPHIE

CARADEAU, Jean-Luc – *Nouveau manuel pratique du guérisseur*, éditions Trajectoire.

CHARBONIER, Jean-Jacques – *Les Preuves scientifiques d'une vie après la vie*, éditions Exergue.

DE MELLO, Anthony – *Appel à l'amour*, éditions Albin Michel.

DELCLOS, Marie – *La Voyance en seize leçons*, éditions Trajectoire.

DI CASAMOZZA, E. Orlandi – *Manuel pratique de voyance*, E. Casamozza éditeur.

DUPONT, Paul – *Les Glandes endocrines et notre santé*, Association Rosicrucienne.

DUPONT, Paul – *Propriétés physiques et psychiques des huiles essentielles*, Association Rosicrucienne.

GUTIEREZ, Grégory – *Les Aventuriers de l'Esprit – une histoire de la parapsychologie*, Presses du Châtelet éditeur.

KATIE, Byron – *J'ai besoin que tu m'aimes : est-ce vrai ?*, Guy Trédaniel éditeur.

LEWIS, Harvey Spencer – *Les Demeures de l'âme*, Association Rosicrucienne.

RÉANT, Raymond – *Parapsychologie pratique pour tous*, éditions du Rocher.

RÉANT, Raymond – *Pratiquez la parapsychologie*, éditions du Rocher.

REDFIELD, James – *La Prophétie des Andes*, éditions J'ai lu.

TOLLE, Eckhart – *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent*, éditions Ariane.

VARVOGLIS, Mario – *La Rationalité de l'irrationnel*, Interéditions éditeur.

WALSCH, Neale Donald – *L'Abondance véritable ? Bonheur, processus de création personnelle et maîtrise*, éditions Ariane.

REMERCIEMENTS

À ma famille pour son soutien.

À Sandrine Bui, Claire Davryle, Brigitte Faccini et Roland Sement pour leur assistance et leur amitié.

À Estelle Guerverne et Cathy-Anne Hackspill pour leur soutien et leur aide professionnels.

À Claudia et Guy Trédaniel pour leur confiance.