

# VOYAGE ASTRAL ET RÊVES LUCIDES

*Un guide pour explorer le monde astral*



**KENSHO**

# **Voyage Astral et Rêves lucides**

## **Un guide pour explorer le monde astral**

### **Par Kensho**

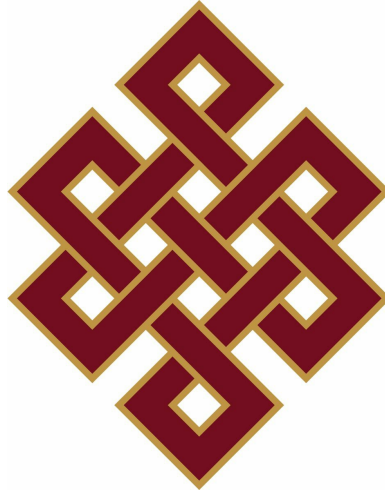
#### **Droit d'auteur**

Toutes les informations contenues dans ce livre sont la propriété de l'auteur et ne peuvent être copiées, reproduites ou vendues sans autorisation écrite préalable.

#### **Avis juridique**

Les informations contenues dans ce livre sont fournies à des fins générales d'information et de divertissement et ne constituent en aucun cas des conseils médicaux, psychiatriques, juridiques ou autres. L'auteur de ce livre n'accepte aucune responsabilité pour toute perte pouvant découler de l'utilisation des informations contenues dans ce livre ou de tout site Web ou blogue associé. L'auteur de ce livre n'est PAS un thérapeute agréé et ne prétend pas l'être. Il sera tenu pour compte que le lecteur a pris la diligence de ce message.

## **Le Nœud Infini**



**Ce symbole ancien représente l'interrelation du chemin spirituel, du flux du temps et de son mouvement intérieur éternel. Toute existence est liée au temps et au changement pour finalement se reposer sereinement dans un esprit exempt de confusion, un esprit qui a atteint la réalisation de soi.**

---

**Pour en savoir plus sur les sorties dans Astral et sur d'autres thèmes liés aux avantages spirituels et au développement personnel, recherche «Dharma TV en anglais ou en espagnol» sur **YouTube**.**

# **Table des Matières**

## **Introduction**

## **Chapitre 2: Les différentes dimensions**

Les enfers

Les différents corps de l'existence

## **Chapitre 4: La différence entre les rêves, les rêves lucides et la projection astrale**

## **Chapitre 5: Préparation au voyage astral**

Ta chambre

L'état d'esprit

Durer

## **Chapitre 6: Techniques pour sortir du corps**

La technique du mantra FARAON

Paralysie du sommeil

## **Chapitre 7: Plus de techniques pour sortir du corps**

La technique du mantra LARASS

La technique du mantra ÉGYPTE

La technique du mantra RUSTI

La technique du mantra Tai re re re re re

La technique sonore du cricket

La technique du réveille-matin

Masques de rêve

Applications

L'avenir de la technologie des voyages astraux

## **Chapitre 8: La technique magique de l'ange de la trompette**

## **Chapitre 9: Tes premiers pas dans la dimension astrale**

Visibilité astrale

Voyager dans des endroits lointains

Mes voyages en Égypte

Créer des choses dans l'astral.

## **Chapitre 10: Techniques de rêve lucide**

Évacuation

Passer d'un rêve lucide à l'astral pur

## **Chapitre 11: Connaître les gens en dehors du corps physique**

Résidents temporaires du monde astral

Résidents permanents du monde astral

Mise en place d'une pratique collective

## **Chapitre 12: Mots de la fin**

**À propos de l'Auteur**

# Avant-propos

Cher lecteur,

À travers l'étude et la pratique de ce matériel, tu seras en mesure de réaliser des expériences extraordinaires et enrichissantes, comme être éveillé dans tes rêves, faire des interactions créatives et dynamiques avec ton subconscient et encore plus intéressant; créer de nouveaux symboles et significations dans ton univers transcendantal.

Kensho, l'auteur de ce livre est mon ami et étudiant. Pendant plus de 8 ans, il a fait un travail intensif sur les différentes techniques de projection astrale dont je suis témoin qu'il connaît et applique dans sa vie quotidienne.

Depuis que nous avons eu l'expérience de renouer dans cette vie, je savais qu'il allait être un étudiant très sérieux et dévoué et au fil des années, il m'a montré son intérêt sincère et profond dans la connaissance transcendantale du monde des rêves.

Avec lui, j'ai dirigé des pratiques extraordinaires telles que: les expériences en dehors du corps, le dédoublement du corps physique, les rêves collectifs lucides, des souvenirs et récapitulations de vies antérieures, des méditations avancées et des remèdes et révélations psychospirituels. Pour ces raisons, je t'encourage, cher lecteur, à lire et à étudier ce livre qui ouvre d'une importance extraordinaire les portes de la vie spirituelle et t'aidera à profiter de huit heures de sommeil que les gens ordinaires gaspillent généralement sans jamais connaître tout le potentiel qu'ils ont dans leur propre esprit.

Depuis plus de 20 ans, je travaille en étroite collaboration avec des ateliers de rêve lucide et je prépare les gens pour qu'ils transmettent ces connaissances aux autres.

J'ai étudié et pratiqué avec de grands maîtres Orient et d'Occident, qui, au fil des ans, m'ont apporté un héritage d'expériences qui ont contribué à faire de ma vie un trésor de connaissances et de plénitude.

Sans aucun doute, faire l'expérience de rêves lucides et des voyages astraux est quelque chose qui va changer positivement la structure du cerveau et va te donner plus d'outils pour mener ta vie à travers la voie transcendantale de l'éveil et de ton développement.

J'espère que tu appliqueras ces connaissances avec une vision claire qui enrichira ta vie intérieure et que ton esprit atteindra la lucidité que ton âme a besoin. Je te souhaite beaucoup de succès et de bonheur...

Om Ah Hung

Dharmapa



# Introduction

Ce livre est une invitation à faire un pas dans une réalité que tu as entendu que dans les histoires. Cet endroit regorge de merveilles réservées uniquement à ceux qui ont l'esprit ouvert avec une volonté de se démarquer et de faire l'expérience d'une autre dimension. Une fois que tu l'auras expérimenté, tu ne seras plus jamais la même personne, et peut-être qu'un jour, tu te réveilleras avec un potentiel encore plus grand.

Cette réalité donc je te parle est le monde astral et tu peux découvrir cette autre dimension grâce à la projection astrale.

La projection astrale ou voyage astral est en fait une expérience hors du corps. C'est une expérience extraordinaire à vivre, qui te projette en dehors de ton corps physique que tu observes immobile dans sa période de sommeil. Il est alors possible de te déplacer dans ta chambre consciemment, de sortir et de vivre un autre monde que tu ne connaissais pas auparavant.

Ce phénomène intrigue l'humanité depuis l'Antiquité et abonde dans les traditions, la mythologie et les récits spirituels des sociétés les plus anciennes et les plus modernes.

À travers le voyage astral, il est possible de vivre une réalité plus élevée et de voyager dans des endroits inaccessibles au corps physique. Cela signifie que tu peux visiter d'autres planètes, explorer des vies passées, remonter le temps, assister à des événements historiques, voir des parents décédés, comprendre ce qui se passe lorsque nous mourons, aller dans des temples sacrés normalement impossibles à percevoir, étudier avec des êtres illuminés, voir l'avenir, aller dans des sanctuaires de médecine et guérir de maladies, rencontrer des gens à l'autre bout du monde. Bref, les possibilités sont illimitées.

Ce livre est conçu comme un guide pour voyager dans l'astral. Il est basé sur mes expériences de vie personnelle et constitue un outil éducatif, car n'importe qui peut apprendre à voyager dans l'astral. Je les vis depuis l'âge de 15 ans et cela m'a conduit à une découverte de soi dans laquelle j'ai étudié différentes traditions mystiques et avec différents enseignants spirituels. Inutile de dire que cela a apporté beaucoup de satisfaction à ma vie.

J'ai aussi l'intention de démystifier les mythes et les peurs entourant le voyage astral qui se posent encore et qui sont basés sur l'ignorance.

*L'ignorance est la malédiction de Dieu; la connaissance est l'aile grâce à laquelle nous volons vers le Ciel.*

- William Shakespeare



# Chapitre 1: Où cela a commencé

Quand j'étais à l'école primaire, mon livre de sciences naturelles contenait un paragraphe qui disait quelque chose comme ceci:

*Le cycle de la vie humaine comprend les étapes suivantes:*

1. *Naître*
2. *Grandir*
3. *Avoir des enfants*
4. *Vieillir*
5. *Mourir*

Je devais mémoriser ceci encore et encore parce que je savais que cette question allait être à l'examen, et plus que je la mémorisais, plus la vie devenait ennuyeuse et dénuée de sens.

Cela a été un impact pour moi. Je ne pouvais pas me contenter de si peu; je ne voulais pas être comme les autres. Il devait y avoir plus dans la vie. Je comprends maintenant pourquoi la plupart des gens ne sont pas satisfaits de leur vie. Le système éducatif est conçu pour créer des machines et ils ne remettent pas en question ce qui est écrit dans les livres; ils font simplement ce qu'on leur dit: nous sommes nés, nous grandissons, nous reproduisons, nous vieillissons et nous mourons. C'est le sort de la plupart des gens et c'est bien triste.

J'ai passé mon enfance dans une école catholique. Les maîtres et le prêtre parlaient toujours de Dieu, du paradis et de l'enfer. Ils ont surtout parlé de l'enfer, mais tout ce qui concerne la création et Dieu était entouré de mystère. Je savais qu'ils ne savaient tout simplement pas les réponses que je cherchais, parce qu'ils étaient trop effrayés et attachés à leurs dogmes pour jeter un œil sur l'inconnu et trouver des réponses par eux-mêmes.

Étant victime d'intimidation à l'école pour une grande partie de ma vie, je passais mon temps à utiliser mon imagination. Je voulais m'échapper dans une réalité différente en pensant à d'autres mondes et d'autres possibilités. Mes lectures habituelles étaient des bandes dessinées, des magazines et des livres sur les ovnis, les fantômes, les pouvoirs psychiques et les autres mystères du monde. Je dois avouer qu'aucune de ces lectures n'a directement influencé mon intérêt pour les voyages hors du corps: elles parlaient des extra-terrestres, de la voyance, de la télékinésie, etc., mais le sujet des voyages astraux était toujours manquant.

Mon premier intérêt pour le sujet venait de ma mère. Elle m'a raconté que lorsqu'elle était petite, elle s'est enfermée dans la salle de bain et a commencé à répéter la phrase « Je suis, je suis, je suis ... » encore et encore. Elle ne sait pas comment elle a appris cette phrase en particulier, mais ce qui arrivait ensuite était très intrigant. Elle m'a décrit qu'elle a senti laisser son corps et flottait autour de la maison sans être vue des autres qui exerçaient leurs activités quotidiennes, puis est revenue à son corps.

Sa plus jeune sœur a également appris cette compétence et a obtenu le même résultat. Elles avaient peur, mais en même temps, elles étaient emballées d'avoir vécu cette expérience. Après l'avoir souvent répété, elles l'ont dit à leur grand-mère et elle leur a dit de ne plus jamais jouer avec ces choses parce que c'était dangereux. Elles ont alors arrêté et ont perdu tout intérêt pour ne plus jamais réessayer. Plus tard, ma mère a perdu intérêt pour les questions ayant attiré au mystique ou à

l'inexplicable. Cependant, il est intéressant de noter qu'elle a toujours fait référence à cette expérience comme quelque chose qui n'a jamais été simplement l'imagination d'un enfant.

J'ai essayé de recréer cette expérience, mais je ne réussissais pas à vivre ce que ma mère m'a raconté. Je suppose que je n'ai pas mis assez d'efforts et que le sujet n'était pas mentionné dans mes livres ou lectures préférées. Mon intérêt s'est alors décoloré.

Cependant, pendant mon enfance, j'ai appris une technique qui s'est révélée utile dans le monde des rêves: la capacité d'échapper aux cauchemars. Chaque fois que j'avais un cauchemar, il s'agissait généralement d'un monstre qui me poursuivait pour me détruire. Lorsque le monstre m'attrapait finalement, mon cœur battait si vite que je me réveillais en sueur et je restais effrayé durant le reste de la journée. Alors que je me concentrais davantage sur l'attention portée à mes rêves, j'ai appris que si j'avais un cauchemar, le mieux qu'il pouvait arriver était de me réveiller. Et ainsi, lorsque j'avais un cauchemar, je me concentrais à ouvrir les yeux le plus grand possible pour arriver à me réveiller. Ceci m'a été très utile et m'aidait à m'en sortir. Cette technique est similaire lorsque tu fais un mouvement brusque dans un rêve et finis par te réveiller en sentant que tu tombes de très haut.

J'avais l'habitude d'utiliser cette technique souvent et quand je suis arrivé à l'école secondaire, les cauchemars consistaient à refaire les examens piégés à l'intérieur de la salle de classe. Je continuais à utiliser la même technique pour m'échapper tout le temps.

Un jour, j'ai eu une expérience très inhabituelle: je faisais un cauchemar et j'ai appliqué ma technique d'évasion habituelle, mais quand j'ai ouvert mes yeux, je ne pouvais aucunement bouger mon corps. Plus je luttais, encore moins je pouvais bouger. J'étais complètement paralysé. Cela m'a fait tellement peur qu'après ce qui m'a semblé plusieurs minutes de combat, j'ai perdu conscience et me suis endormi. J'ai rêvé durant un certain temps puis je me suis réveillé finalement capable de bouger mon corps. Je n'ai pas associé cet épisode à une expérience extra-corporelle à cette époque et même à cause de mon ignorance, j'ai pensé pendant un moment que j'avais été victime d'une possession démoniaque ou quelque chose du genre. Bref, je suis longtemps resté effrayé par cette expérience. Cependant, cela se répèterait tous les quelques mois à peu près. L'expérience n'a jamais duré aussi longtemps, néanmoins, cela me faisait peur à chaque fois.

Cela a continué à se produire pendant plusieurs années, jusqu'à ce que j'arrive à l'université. Un jour, lors de mon échange étudiant en France, j'étais en vacances avec mes amis dans la ville d'Avignon au sud de la France. Nous avons dû passer la nuit dans une petite pièce: deux hommes et deux filles. Je faisais un cauchemar et j'ai décidé de me réveiller comme d'habitude. Encore une fois, je pouvais voir la pièce, mais j'étais paralysée et j'ai commencé à appeler mes amis pour m'aider, espérant qu'ils m'aident à me réveiller. Ils ne m'ont pas réveillé, cependant, ils ont pu m'entendre murmurer et mon amie m'a demandé en plaisantant si j'avais un rêve érotique. Me sentant un peu gêné, j'ai décidé de clarifier l'incident et de lui parler de mes expériences.

À ma grande surprise, elle m'a dit que par le passé, elle avait vécu la même chose quand elle dormait sur le dos, et c'est pourquoi elle dormait toujours sur le côté pour éviter cela et croyait que c'était ce que les gens appelaient « voyage astral ». Ce terme m'a frappé immédiatement. J'ai toujours voulu voyager dans l'astral, j'en avais un peu entendu parler, mais je n'ai jamais trouvé de livre expliquant le sujet. Étais-je enfin en train de vivre ce que ma mère et ma tante ont fait lorsqu'elles étaient jeunes? Bientôt je le découvrirais.

Grâce à la magie d'internet, j'ai immédiatement eu accès à de nombreuses techniques de voyage astral. Une fois que j'ai appris ma première technique, je l'ai rapidement mise en pratique:

Ce même jour, après avoir lu la pratique, j'ai eu une bonne séance d'entraînement au gymnase, je suis rentré chez moi très fatigué et je me suis allongé sur le dos en prononçant un mystérieux mantra que j'avais appris. J'ai continué à le faire jusqu'à ce que je commence à avoir sommeil, puis j'ai ressenti une sensation électrique autour de mon corps. La première chose que je savais est que je flottais dans ma chambre et je pouvais voir un cordon d'argent attaché à mon corps qui était immobile sur le lit. Je suis allé à la fenêtre et j'ai pu sentir le verre froid et entendre les bruits de la rue. Dans mon enthousiasme, j'ai essayé de passer par la fenêtre, mais mon corps physique m'a tirée en arrière. Je me suis immédiatement réveillé et j'étais très heureux parce que je pensais avoir accompli quelque chose de grand.

Ce fut le début d'une recherche formidable et au cours des années suivantes, j'ai vécu des centaines d'expériences qui ont changé ma vie. J'ai même commencé à enseigner aux gens comment faire un voyage astral avec beaucoup de succès et j'espère que ce livre t'aidera à vivre le monde astral comme je le fais.



# Chapitre 2: Les différentes dimensions



Pour mieux comprendre le phénomène astral, il faut parler des différentes dimensions. C'est un sujet très utile pour essayer de comprendre la création, la religion, la vie après la mort, etc. Mais gardons les choses simples et rapides pour que nous puissions passer à la section pratique de ce livre.

Le monde physique: On l'appelle la troisième dimension, car c'est la base des trois dimensions et elle est longue, grande et large. Il y a 48 lois divines différentes qui contrôlent chaque objet physique dans cette dimension. Cela inclut les lois de la physique telles que la gravité et les lois dimensionnelles telles que la distance. Il faut comprendre que plus il y aura de lois, plus il y aura de restrictions et, par conséquent, plus les résidents de cette dimension souffriront.

**Le monde vital:** C'est la **quatrième dimension**, le temps réel est basé sur cette dimension. C'est cette dimension dans laquelle les objets et les personnes disparues disparaissent de la surface de la Terre, comme dans les récits populaires de disparitions dans le triangle des Bermudes. Il est important de garder à l'esprit qu'il s'agit d'une autre dimension physique, comme celle dans laquelle nous vivons. En revanche, cette dimension physique possède moins de lois (36 au lieu de 48). En tant que dimension physique, la manière correcte de l'explorer serait dans ton corps physique actuel. La visiter est alors encore plus difficile que la cinquième dimension puisque ton corps physique est adapté à la troisième dimension. La quatrième dimension rejetterait automatiquement ton corps actuel. Cette quatrième dimension peut encore être visitée en utilisant des techniques secrètes appelées "Jinas" que je ne vais pas mentionner dans ce livre (peut-être dans le deuxième).

On dit que lorsque les Mayas ont découvert que leur civilisation allait rencontrer les conquérants espagnols et être condamnée, ils ont transporté beaucoup de temples et de personnes dans la quatrième dimension. Certains de ces temples sont devenus des montagnes dans la troisième dimension, alors que les temples eux-mêmes et le peuple sont invisibles pour nous. Dans la quatrième dimension, il est possible de voler avec son corps physique. Nous pouvons amener le corps physique dans la dimension vitale, transporter le corps physique sur de grandes distances et finalement revenir

à la troisième dimension, dans un endroit totalement différent. Tu connais bien la téléportation après tout! Le film Jumper (Jumper, 2008) est basé sur le principe de la téléportation. Les anciennes civilisations, les intraterrestres, les nombreux temples et enseignants vivent en harmonie dans cette dimension physique supérieure.

Ensuite, le monde astral et le monde mental font partie de la cinquième dimension divisée par les sphères inférieures et supérieures. La partie inférieure est le monde astral et la partie supérieure est le monde mental. Normalement, nous visitons la partie inférieure du monde astral chaque nuit quand nous allons dormir, et nous le faisons avec un corps spécial que nous avons appelé le corps astral. C'est notre véhicule que nous utilisons lorsque nous faisons un voyage astral, et c'est le corps utilisé par les résidents du plan astral.

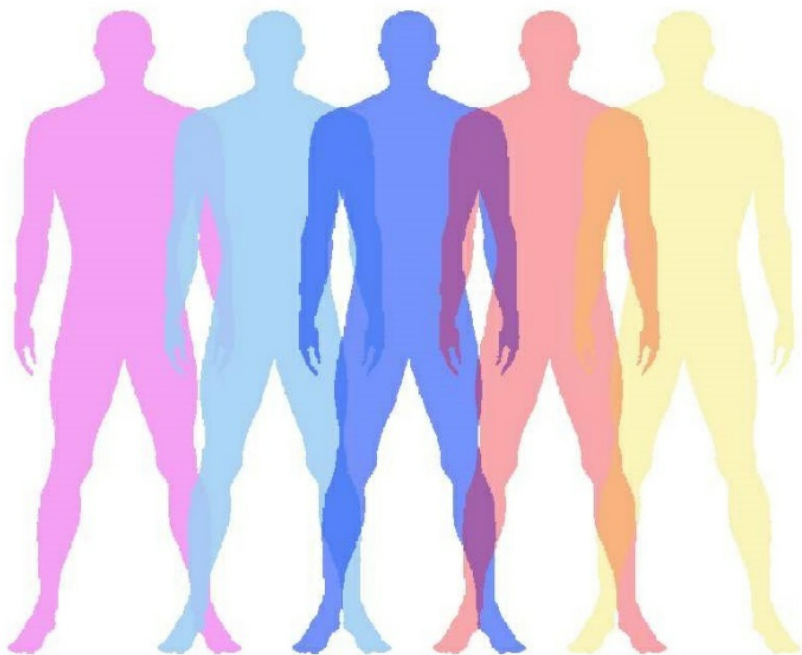
Il y a 24 lois dans cette dimension. La gravité, le temps, la distance et d'autres lois n'existent pas, il est donc possible d'aller n'importe où et à n'importe quel moment, aussi rapidement que possible. Les enseignants, les temples et les autres êtres supérieurs résident également dans cette dimension. Bien que nous visitons ce plan chaque fois que nous allons dormir, nous ne le réalisons même pas parce que notre perception est complètement distraite par les images de rêves produites par le mental. Cet ensemble d'images nous aveugle pour voir le vrai monde astral; et notre manque de pratique, de concentration et de conscience nous fait oublier de nombreuses parties de nos rêves, ainsi que des interactions avec le monde astral.

Par conséquent, la cinquième dimension est la dimension dans laquelle les rêves ont également lieu et c'est également la dimension à laquelle les gens se rendent habituellement quand ils meurent. Plus une personne a de conscience et moins de karma dans sa vie, plus il sera conscient de sa mort dans la cinquième dimension et plus cette personne sera consciente, plus il aura le pouvoir d'explorer, d'interagir et de connaître son existence sur ce plan supérieur. C'est ce que nous appelons normalement "aller au paradis". Plus une personne est dormante dans sa vie (inconsciente sur le plan spirituel et qui possède une grande quantité de karma résultant de ses actions négatives), plus cette personne sera endormie dans la dimension astrale quand il mourra. Cela pourrait conduire à des conditions négatives dans l'astral, avec lesquelles il vivrait dans ses propres cauchemars et ses souvenirs négatifs, ce qui pourrait être similaire à ce que nous pensons normalement "aller en enfer". (Remarque: il existe d'autres plans plus spécifiques qui pourraient être considérés comme de véritables enfers et cieux, mais ce sujet dépasse ce que ce livre couvre).

Suit alors la **Sixième Dimension**, qui est divisée entre le monde bouddhique et le monde causal. Cette dimension et la septième représentent le "vrai" paradis que les maîtres spirituels à travers les âges nous apprennent à aspirer.

On peut avoir un aperçu de ces mondes supérieurs à travers la méditation. Certaines personnes décrivent ces expériences de méditation comme «perdre l'ego» ou perdre le «sens de soi» et «fusionner avec tout», etc.

Enfin, nous arrivons au **Monde atomique**, ou à la **septième dimension** qui abrite notre être intérieur; cette étincelle divine qui fait partie de Dieu. En d'autres termes, Dieu vit dans cette dimension. Ces deux dernières dimensions sont difficiles à décrire, parce que ce sont des mondes qui nécessitent des corps supérieurs de notre être intérieur.



Garde à l'esprit que la vie sur les plans supérieurs est généralement que temporaire, car la plupart des gens doivent retourner dans les mondes physiques pour éliminer le karma (action négative qui provoque une réaction négative) et le karma est également lié au niveau de conscience d'une personne. Une fois que la personne a éliminé son karma dans le monde physique, cela signifie également que la personne a éveillé une conscience supérieure qui la rendra capable d'arrêter de se voir limitée par la perception d'être soumis à un corps physique qui vit dans un monde matériel. Alors, son parcours d'apprentissage dans le monde physique aurait pris fin, et elle serait maintenant prête à commencer un autre processus d'apprentissage dans le monde astral, et ainsi de suite, en approchant peu à peu Dieu, en évoluant et en vivant dans les différents cieux. C'est ce que les religions ont essayé de nous apprendre tout ce temps. Comme tu peux le voir, la vie est une évolution constante pour l'âme.

Grâce au voyage astral, une personne peut commencer à expérimenter des dimensions plus élevées, des réalités différentes et des possibilités différentes. L'un des problèmes auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui est que les gens n'ont pas conscience de l'existence de dimensions plus élevées; lorsque la vie dans le monde physique est mauvaise, il y a beaucoup de souffrance parce que cette personne croit qu'il n'y a pas d'autres possibilités. Les gens ont tellement peur de la mort que lorsqu'une personne meurt, on pleure. Les gens disent qu'ils croient au ciel (ce qui n'est qu'une dimension supérieure) et pourtant, ils ont peur de voir cette réalité de leurs propres yeux. Ils pourraient surmonter la peur s'ils pouvaient découvrir ce qui les attend dans l'au-delà!

Aussi compliqué que cela puisse paraître, tout devient clair quand une personne est encline à s'aventurer dans le monde astral.

# Les enfers

Les enfers sont les dimensions inférieures à la troisième dimension ou au monde physique. C'est la raison pour laquelle le monde physique est décrit comme "la frontière entre le paradis et l'enfer". C'est la ligne de démarcation.

Le contraste entre l'enfer et un royaume céleste plus subtil réside dans le fait qu'à mesure que l'on se déplace vers des plans plus élevés, on devient plus libre et moins restreint par les lois. Cependant, à mesure que l'on se déplace vers des royaumes inférieurs, on est restreint et étouffé par des lois supplémentaires que nous n'avons même pas sur Terre. Le premier enfer a 96 lois (c'est le double des 48 lois de notre monde physique) et l'enfer suivant a 192 lois.

Pour t'aider à comprendre ce concept, réfléchis un instant aux lois du monde physique: boire de l'eau, manger, respirer pour rester en vie, etc. Et en plus de cela, nous rendons nos vies plus difficiles en créant des passeports, des taxes, etc. Dans une dimension céleste supérieure, telle que la dimension astrale, on peut se nourrir de la lumière astrale comme seule source de subsistance, sans avoir besoin d'eau ou de nourriture comme conditions préalables à la survie. En conséquence, nous éprouvons une plus grande liberté de nous exprimer sans être confinés par ce que nous appelons la routine quotidienne.

Maintenant, imagine une dimension inférieure à l'enfer, la quantité de lois supplémentaires à vivre crée une souffrance indescriptible.

Heureusement, il est important de noter que d'aller en enfer n'est pas facile. Il faut avoir entraîné beaucoup de karma à travers de nombreuses vies dans le monde physique pour commencer à obtenir l'accès à l'enfer. Par exemple, une personne liée à une dimension infernale peut commencer à vivre une sorte d'enfer sur terre. Un toxicomane incapable de se libérer de sa dépendance étant esclave de son vice, ou une personne en mauvaise santé, vivant une terrible situation dans la rue attirant des individus, des énergies et des événements liés à cet état infernal d'être. Lors de la mort physique, la conscience de cette personne continuerait à vivre dans une infradimension liée à l'état psychologique qu'elle était avant sa mort.

Les religions tentent d'enseigner les techniques pour se débarrasser de l'attachement et le voile de l'illusion dans le monde physique pour ainsi nous sauver de l'enfer sur le chemin. Et parce que notre plan existe entre le ciel et l'enfer, les humains vivent beaucoup de bons et de mauvais moments. En réalité, la plus grande partie de l'humanité souffre énormément et ces mauvais moments prennent la grande majorité de leur vie. Le message que les grands maîtres ont essayé de communiquer est que nous pouvons évoluer, nous libérer de la souffrance que nous éprouvons dans ce monde et d'arrêter le cycle de la renaissance dans le monde physique. Si nous pouvons terminer ce cycle, nous pouvons continuer notre cheminement évolutif vers de plus grandes dimensions.



# Chapitre 3: Concepts erronés courants sur le voyage astral

Quand je ramène le sujet du voyage astral à la table de conversation, la première chose qui vient à l'esprit de beaucoup de gens est: "C'est dangereux, tu pourrais mourir. C'est comme jouer avec le feu, ton âme pourrait être perdue. Ton corps physique peut être "arraché" par un fantôme ou un démon. "

Il y a même de nouveaux films d'horreur qui traitent le sujet sous un jour négatif, comme le film *"Insidious"*.

Il est important que tu comprennes que ces croyances sont fausses, car elles peuvent totalement détruire ton expérience astrale ou ta capacité à sortir du corps pour toujours. Il existe une relation étroite entre les croyances, l'esprit et l'astral.

Croire que le voyage astral est dangereux peut totalement bloquer ta capacité à sortir de l'astral. Remplir ton esprit de peur peut créer des projections mentales effrayantes dans tes rêves et dans l'astral. Regarder trop de films d'horreur peut apporter des scènes d'horreur directement à tes rêves ou à ton voyage astral. Dans le monde astral, l'esprit a la capacité de créer des choses à partir de l'éther. En d'autres termes, tes pensées deviennent des créations.

Cela est également vrai pour le monde physique, sauf que les pensées prennent plus de temps à se matérialiser (ceci est lié à la loi de l'attraction, qui dépasse ce que ce livre couvre).

Avant d'aller plus loin, je pense qu'il est important de commencer par énumérer certaines des peurs et des insécurités qui pourraient empêcher un nouvel explorateur astral de développer pleinement cette capacité.

## Concept erroné 1: Tout est une fabrication de ton esprit

Certains estiment que toute l'expérience astrale est subjective (non réelle) et qu'elle fait partie d'un phénomène similaire à un rêve. Par conséquent, la sortie astrale est une perte de temps. Comme nous le verrons plus tard, il y a parfois un mélange de phénomènes subjectifs (créations de rêves) qui proviennent généralement de l'état de rêve lucide plutôt que de l'état astral. Cependant, ceci n'est qu'une partie de l'expérience, car lors d'une véritable visite sur le plan astral, tu verras l'expérience de personnes réelles (objectives) (autres voyageurs astraux, maîtres, résidents des plans astraux, etc.). Il est important de noter que les sorties astrales sont étroitement liées aux rêves lucides et que les personnes qui ont connu les deux phénomènes n'ont aucun problème à reconnaître la différence.

Comme je l'expliquerai plus loin dans ce livre, des expériences personnelles peuvent également se produire pour éliminer rapidement les doutes d'un sceptique. En apprenant cette compétence, il est probable que certaines de ces expériences t'arrivent également.

## Concept erroné 2: C'est un péché

Beaucoup de religieux semblent craindre le voyage astral et prétendent qu'ils sont condamnés dans les Écritures, la Bible, le Coran, etc. Comme je l'ai déjà mentionné, établir un lien direct avec les dimensions supérieures permet à une personne de comprendre la réalité derrière les leçons que les

Écritures et les livres sacrés essaient d'enseigner. Se séparer de son corps physique est aussi quelque chose de naturel que nous faisons tous la nuit, même si tu ne le réalises pas. Selon cette définition, puisque tout le monde peut quitter son corps, ils seraient tous des pécheurs!

En fait, de nombreuses religions mentionnent le voyage astral, souvent comme des événements vécus par un disciple ou un prophète. À titre d'exemple, le verset 12: 6-7 du Livre de l'Ecclésiaste fait référence à des éléments du voyage astral.

### Concept erroné 3: Des esprits peuvent t'attraper

Il y a ceux qui croient qu'il y a des créatures qui se cachent dans l'astral et qui vont te piéger. Tout d'abord, aucune créature ne peut faire du mal à ton corps astral. En effet, ton corps astral est fait d'énergie et est donc indestructible. Deuxièmement, même si certaines personnes ont des expériences négatives sur Internet, elles ne s'appliquent pas à tout le monde. Comme je l'ai dit, nos pensées peuvent créer la réalité qui nous entoure (ou du moins, des illusions de rêves convaincants), et peut-être que certaines personnes remplies de peur projettent une idée d'un film d'horreur qu'elles ont absorbé et vont alors croire à tort que le plan astral a des créatures maléfiques vivant en son sein. Cependant, comme je parlerai plus tard, les projections de rêves ne sont qu'une partie de ton esprit et peuvent être facilement éliminées. Dans tous les cas, laisse cet exemple servir de leçon pour éliminer les doutes et les pensées négatives de ton esprit.

### Concept erroné 4: Tu peux mourir en faisant un voyage astral

Certaines personnes pensent que l'expérience du voyage astral peut potentiellement te tuer puisque "ton âme quitte ton corps et pourrait ne pas revenir". Cette phrase m'a été dite par une dame qui me lisait le tarot quand j'étais adolescent, puis quand j'ai commencé à voyager en astral, je lui en ai parlé. Ainsi, beaucoup de gens qui ne connaissent rien au sujet disent la même chose, font même des vidéos sur YouTube qui parlent des « dangers possibles » d'avoir des voyages astraux pour tromper les curieux. La peur est un outil puissant dont certains profitent.

Tout d'abord, il est important de préciser que lorsque tu sors dans l'astral, ton âme ne quitte pas ton corps. L'âme humaine est au-delà de la barrière de l'existence du corps physique. L'âme est ton étincelle divine, la partie de toi qui fait partie de Dieu, ton lien avec Dieu, et cette étincelle se manifeste à travers tes différents corps et à travers différentes dimensions. Il est alors impossible de perdre ton âme.

Ce qui laisse vraiment ton corps physique à travers le voyage astral, c'est ton corps astral. Le corps astral est l'un des multiples corps de ton existence, ce qui te permet de faire l'expérience de la réalité à travers différentes dimensions. Ces corps sont connectés, mais sont interdépendants.

Comme nous avons déjà parlé des différentes dimensions, ce serait un bon moment pour parler des différents organismes que nous avons.

# Les différents corps de l'existence

1. **Corps physique:** Je suppose qu'il n'y a pas besoin d'explication sur ce qu'est un corps physique, sauf pour préciser que ton corps physique est ton véhicule pour la troisième dimension.
2. **Corps vital ou éthérique:** C'est l'aura qui entoure le corps physique et qui peut être perçue par certaines personnes ou après avoir développé certaines compétences. Le corps éthérique est un corps d'énergie qui donne "l'étincelle de la vie" à toutes les créatures vivantes. Lorsque le corps éthérique tombe malade, soit par des maladies naturelles, soit par des problèmes de l'esprit (tels que le stress), le corps physique devient malade. Le corps vital ou éthérique est lié à la dimension physique avec le corps physique.

3. **Corps astral :** C'est ton véhicule pour la cinquième dimension. Sa composition est plus subtile puisque cette dimension est plus subtile. Pour cette raison, le corps astral peut traverser des objets qui sont dans le monde physique, léviter, se dilater, se contracter, voyager instantanément et changer à volonté. Il appartient à la 5e dimension, également appelée Astral, avec beaucoup moins de lois pouvant le restreindre (24). Bien que le corps astral soit subtil, quand il interagit avec d'autres matières astrales, il en vient à ressentir une certaine solidité, par exemple: on peut traverser des murs dans l'astral, mais on ressent une certaine sensation de passer ou de franchir une barrière très légère.

Lorsque tu rêves, tu fais déjà l'expérience de la dimension astrale, sauf que ta conscience est très diminuée et tu ne peux pas pleinement percevoir la réalité de l'astral qui t'entoure.

4. **Corps mental:** Ton véhicule pour la cinquième dimension supérieure. Le monde astral est la cinquième dimension inférieure, tandis que le monde mental est la cinquième supérieure. Ce monde est lié à l'esprit et il est aussi connu sous le nom d'astral supérieur. Ton corps devient encore plus subtil et fluide dans ce monde.

Il existe 3 autres corps qui composent l'existence humaine. Cependant, ses explications vont au-delà de ce que couvre ce livre et seront sauvegardées pour des études plus avancées.

## *Le cordon d'argent*

Enfin, nous ne pouvons pas oublier que le corps astral est relié au corps physique par un cordon d'argent. Quand l'existence de la personne se termine dans la dimension physique, son cordon d'argent se rompt et elle acquiert un degré de conscience de la 5e dimension. Plus le niveau de conscience de la personne dans la dimension physique était élevé, plus sa conscience de la 5e dimension après la mort sera grande. En d'autres termes, les gens qui vivent obsédés par la vie matérielle, leur argent, leurs possessions ou des drames émotionnels/psychologiques et qui manquent de spiritualité meurent un jour et croient qu'ils vivent encore dans le monde physique. Leur esprit commence à recréer toutes ces scènes sur le plan astral, y compris ses derniers moments de maladie et de mort. Peu à peu, la personne commence à se rendre compte qu'elle est décédée et se familiarise avec le plan astral en tant que nouvelle patrie et peut commencer à profiter de la vie sur ce plan d'existence supérieur. Plus la conscience de la personne dans la vie physique est grande, plus cette personne reconnaîtra et adoptera la vie dans le monde astral.

La corde d'argent ne sera coupée que lorsque le temps de la personne sur terre aura pris fin selon le karma de cette personne (action et réaction) et les autres lois divines qui entrent en jeu. En

d'autres termes, le cordon d'argent est coupé et la personne ne meurt physiquement que lorsque cette personne est destinée à mourir, et cela ne peut pas être influencé simplement en effectuant un voyage astral.

Donc, comme tu peux le voir, nous ne mourrons jamais vraiment, nous changeons simplement de corps et prenons conscience d'une réalité. En vérité, la proposition philosophique de René Descartes "Je pense, donc je suis" reçoit un intérêt renouvelé: Avoir un corps physique ne te fait pas vivre, être conscient le fait.



# Chapitre 4: La différence entre les rêves, les rêves lucides et la projection astrale

Pendant la journée, notre corps ressent des centaines, voire des milliers de sensations: stimuli visuels, odeurs, sons, sensations, goût, température, etc. C'est durant ce temps que notre cerveau est synchronisé sur certains types de fréquences d'ondes cérébrales appelées **ondes cérébrales bêta**.

Les ondes cérébrales bêta sont associées à une conscience normale de l'éveil et à un état élevé de vigilance, de logique et de raisonnement critique.

Lorsque nous entrons dans le processus de sommeil, nous traversons différentes étapes d'ondes cérébrales:

1) **Alfa**: Notre corps commence à se détendre, c'est ce qu'on appelle le stade des ondes cérébrales alpha. La méditation légère induit également cette activité des ondes cérébrales alpha et est vraiment relaxante.

2) **Theta**: Nous entrons alors dans une étape différente de l'activité cérébrale dans laquelle le corps est « désactivé » de la plupart des sensations. **L'état des ondes cérébrales thêta** permet à notre conscience de cesser de s'identifier autant au corps physique à tel point que plus tard, il pourra se concentrer sur le **corps astral** en tant que carapace/véhicule. En d'autres termes, c'est le scénario parfait pour déclencher une expérience hors du corps. Cette étape est également réalisée lors de la méditation profonde et, à travers elle, nous pouvons établir une connexion mentale avec des dimensions supérieures et avec notre moi supérieur. Malheureusement, la plupart d'entre nous ne sont pas habitués à vivre cette étape d'activité cérébrale pendant une longue période et tombent rapidement dans l'étape suivante.

3) **Delta**. Le stade de l'onde cérébrale delta est lorsque nous perdons complètement connaissance. Elle dure 30 minutes et c'est le moment où nous nous "éteignons". Les zones Deltas gâchent tout lorsque nous voulons avoir une expérience hors du corps, et cela arrive à la plupart des gens tous les soirs.

Après la phase delta, notre cerveau retourne aux stades de l'activité des ondes cérébrales Theta et Alpha et le corps astral se sépare du corps physique et erre librement dans la 5e dimension. Nous ne le remarquons pas puisqu'à cause du stade delta, notre cerveau a du mal à récupérer conscience. Nous avons une conscience minimale, mais cela ne suffit pas pour réaliser ce qui se passe et, de ce fait, nous commençons généralement à rêver. Beaucoup de gens ont aussi tendance à oublier leurs rêves et croient simplement qu'ils n'ont pas du tout rêvé.

En d'autres termes, ton corps astral quitte ton corps chaque fois que tu dors et après tout ce temps, tu ne l'as probablement même pas remarqué. Cependant, notre capacité à maintenir notre conscience peut être gravement affectée par notre cerveau physique qui lance des ondes interférentes (delta) vers nous. Ainsi, notre manque général de conscience et de pratique pour prendre conscience en astral doit être travaillé (voir plus en bas).

Mais pourquoi les rêves se produisent-ils et quelle est leur différence avec les voyages astraux?

Tout comme nous ne sommes pas conscients à 100% pendant la journée, les rêves se produisent parce que la personne n'est même pas à moitié consciente pendant son sommeil. Si nous l'étions, nous serions entourés de génies. Et à cause de ce manque de conscience, la personne commence à "projeter" des souvenirs et des pensées dans le monde astral et aussi appelé, la 5e dimension. Puisque la personne n'est pas très consciente, alors elle ne peut pas contrôler ces projections et est identifiée/attirée vers ceux-ci, en suivant ces illusions qui ne mènent nulle part.

Bref, la personne crée essentiellement une sorte de "bouclier d'illusion" autour d'elle qui l'empêche d'observer le vrai monde astral.

J'aime décrire cela comme en utilisant une visionneuse de réalité virtuelle qui montre des souvenirs et des pensées alors que la personne ne se rend pas compte qu'elle est, par exemple, dans une belle forêt du monde astral, et si cette personne pouvait enlever le masque alors elle pourrait vraiment voir cette belle forêt astrale.

J'ai été dans beaucoup de situations dans l'astral où j'ai vu des gens marcher avec un regard blanc, en marmonnant des mots et en répétant des actions quotidiennes telles que le travail, très similaire aux individus somnambules. Je les ai parfois approchés et leur ai dit qu'ils rêvaient dans le but de voir si je pouvais les sensibiliser de l'astral, mais d'une manière ou d'une autre, ils ne pouvaient pas m'entendre et ils continuaient à rêver.



Il est bien meilleur et beaucoup plus productif réussir à avoir un voyage astral plutôt que de rêver, mais les rêves ne doivent pas être vu comme des inventions inutiles de l'esprit, car ils contiennent également un langage spécifique et des messages internes des désirs réprimés de notre esprit subconscient. Nous pouvons trouver leur sens et ensuite essayer de les rendre réalité dans le monde physique. Ils sont un système de rétroaction. Pendant les rêves, nous recevons également des messages de notre « supra-consciente ». Ce soi supérieur en nous, cet esprit universel auquel nous sommes connectés peut nous donner des messages importants ou des signes pour notre développement évolutif. C'est pour cette raison que nous devons tenir un journal des rêves. Je recommande d'étudier le travail de Carl Jung, car il pourrait t'aider à comprendre le symbolisme de tes rêves. Certains rêves peuvent être de nature prophétique et ce sentiment est incroyable lorsque tu lis ton journal de rêve pour vérifier qu'en fait, le rêve avait été écrit un certain temps avant que cela arrive. Je me souviens que j'ai déjà rêvé que je roulais à vélo avec un ami dans une rue animée des États-Unis et que nous nous amusions beaucoup. Puis, un mois plus tard, ce même ami, qui vivait dans une

autre ville, est venu me rendre visite et a suggéré de louer des vélos pour aller au centre-ville de San Diego. Nous l'avons fait, et tout à coup toutes les images du rêve ont commencé à me revenir à l'esprit. Je lui en ai fait part au sujet du rêve et à la fin de la journée, je pouvais lui montrer ce que j'avais écrit dans le journal. Il a été étonné de la précision de ce qui était arrivé. Ceci est juste l'un des nombreux rêves prophétiques que j'ai eus dans ma vie.

Puis, comme je l'ai mentionné plus tôt, sortir en astral est essentiellement la capacité de supprimer cette illusion causée par des rêves et de percevoir le monde astral comme dans sa forme pure, sans illusions, affabulations de l'esprit ou des éléments imaginaires du sommeil. Cela peut être réalisé de deux manières que je vais expliquer maintenant: *Projection astrale et rêve lucide*.

## **La projection astrale**

La projection astrale se produit lorsqu'une personne se couche et commence consciemment à exécuter certaines techniques afin d'éviter à la fois la "perte de conscience" et l'état de sommeil qui s'ensuit afin de faire l'expérience directe du monde astral en dehors du corps physique.

En faisant cela correctement, la personne sent que son corps physique s'est endormi et ne répond pas lorsque le mental est encore conscient. En ignorant les stimuli constants du corps physique, l'esprit peut facilement séparer le corps astral du corps physique. À ce stade, le mental fera immédiatement l'expérience de la dimension astrale.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le processus de séparation du corps astral du corps physique se déroule chaque nuit lorsque la personne s'endort. Cependant, elle ignore ce phénomène parce qu'elle a perdu connaissance. Même lorsque cette personne récupère un niveau de conscience, celui-ci est très limité, confus et concentré sur le rêve, mais en réalité, elle se trouve sur le plan astral.

## **Les rêves lucides**

Les rêves lucides, quant à eux, se produisent lorsque la personne commence à rêver. À l'aide de techniques spécifiques pratiquées pendant la journée, elle réalise qu'elle dort et arrête de suivre les images de rêve/créations de son esprit et commence à explorer le monde astral.

Normalement, dans cette situation, le monde astral conserve des images de rêve, donc la personne n'est pas aussi consciente et le monde astral n'est pas vu avec autant de « clarté » que lorsque le voyage astral est effectué directement, mais la personne peut encore explorer et expérimenter le monde astral dans une large mesure, surtout lorsque l'état de rêve s'estompe.

La personne peut également interagir consciemment avec les images et les personnages du rêve et obtenir certaines informations, car ils contiennent la connaissance de l'esprit subconscient et supraconscient de cet individu. Par conséquent, les rêves lucides ont de nombreux degrés de « clarté », tout dépend de ta conscience du moment où ils sont vécus.

Alors sans plus tarder, passons maintenant à la partie pratique du livre.





# Chapitre 5: Préparation au voyage astral

La partie la plus importante de la projection astrale est d'être dans un bon état d'esprit. Si tu es une personne constamment nerveuse, craignant de l'inconnu, du négatif, etc., il lui sera très difficile de voyager en astral.

En fait, le mot "difficile" doit être supprimé de ton vocabulaire. Le voyage astral est principalement dirigé par le mental. En voyageant dans l'astral et en explorant le monde des rêves, tu réaliseras à quel point tes pensées se réalisent rapidement dans ces plans supérieurs. Tu dois donc commencer à entraîner ton esprit pour augmenter tes chances de voyager dans l'astral avec succès.

# Ta chambre

Tu dois faire un effort pour garder ta chambre propre et rangée. Les espaces désordonnés apportent de lourdes énergies négatives. Prends soin de ta chambre pour qu'elle sente agréable. Je suggère d'utiliser de l'encens et des huiles aromatiques ou des bougies parfumées.

Bref, transforme ta chambre en ton propre sanctuaire magique si tu le souhaites.

Si possible, essaye d'amener ton lit au nord (c'est-à-dire avec la tête vers le nord lorsque tu dors), cela augmente considérablement tes chances de quitter le corps. Si ce n'est pas possible, essaye de le pointer vers l'est.

Le son est important, je ne conseille pas d'écouter beaucoup de heavy rock, de heavy métal ou de musique dysharmonieuse. Écouter de la musique classique et paisible ou se détendre avant d'aller se coucher est une bonne idée.

Évite également de regarder la télévision au moins une heure avant d'aller au lit, car les images seront fraîches et imprimées dans ton esprit.

**Toujours dormir sur le dos.** Le meilleur moment pour dormir est entre 9h30 à 22h00. Ton corps et ton esprit sont synchronisés avec le cycle nocturne et, en accord avec les vibrations et les cycles de la nature, tu maximiseras tes possibilités. Cependant, si tu ne peux pas suivre cet horaire le soir, ne te laisse pas tenter; Il est entendu que plusieurs ont des horaires chargés qui ne peuvent pas être compromis.

Dîne très léger pendant au moins une heure avant d'aller au lit.

# L'état d'esprit

Tu dois éviter les pensées négatives ou les choses mauvaises qui pourraient t'arriver.

Lorsque tu t'allonges, dis-toi: "Je vais sortir en Astral", entraîne-toi avec cette affirmation.

Libérer ton esprit de quelconques préoccupations. Le voyage astral n'est pas un moment pour s'appesantir ou réfléchir sur ses peurs, ses angoisses et ses soucis quotidiens. Tout cela va interférer sur ta capacité à quitter ton corps et peut même générer une expérience négative.

Certains exercices de respiration simples et pratiques de méditation pour la relaxation sont une bonne idée. Prends ton temps avant de commencer, et si tu le souhaites, allume un encens ou effectue d'autres routines qui t'aideront à te concentrer sur le moment et à te soucier moins de ce qui t'est arrivé pendant la journée. N'utilise pas Facebook ou YouTube pendant ce moment ou ton esprit s'inquiètera de ce stimulus et interférera avec ta capacité à quitter ton corps.

# Durer

La durée précédant une expérience extra-corporelle dépend entièrement de la volonté de la personne. Si tu n'obtiens pas d'expérience hors du corps et que tu ne peux pas dormir non plus, mais que tu n'as pas à aller au travail ou à l'école le lendemain ou cette nuit-là, ne cesse pas d'utiliser les techniques (résumé ci-dessous) pendant que tu restes au lit. Il y avait des moments où je n'avais rien à faire le lendemain et je ne me suis pas endormi non plus, ce qui était une condition parfaite pour essayer la technique jusqu'à 7 heures du matin. À l'entour de cette heure, je commençais enfin à avoir sommeil, ce qui signifiait de devoir se battre pour ne pas s'endormir tout en continuant à faire la technique. Puis, finalement, après une nuit d'essais, j'ai réussi à sortir l'expérience hors du corps. Pour moi, pour une raison quelconque, être incapable de dormir pendant un certain temps jusqu'à ce que je commence enfin à me sentir fatigué le matin fonctionne très bien pour que je puisse vivre une expérience hors du corps.

Tu dois également pratiquer chacune des techniques que je suis sur le point de te présenter pendant au moins deux semaines chacune et **ne mélanger pas ces techniques pendant la même nuit.**



# Chapitre 6: Techniques pour sortir du corps

Après avoir suivi les conseils de préparation et s'être couché sur le dos, ferme les yeux, puis continue en disant cette phrase: "Mère divine, aidez-moi à faire un voyage astral". "Père Divin, aidez-moi à avoir un astral". Note: Je te dirai plus tard pourquoi nous avons mentionné la mère Divine ou le Père Divin au chapitre 11. Ensuite, utiliser une technique telle que:

# La technique du mantra FARAON

Un **mantra** est un mot dont les sons activent les chakras (points d'énergie) du corps. Les mantras pour quitter le corps physique activent les chakras spécifiques qui aideront la personne à quitter son corps.

Inspire et prononce

**Fffffaiaaaaaaaaaa**

[Inspire]

**Rrrrrrraiaaaaaaaaa**

[Inspire]

**Oooooonnnn**

Inspire et recommence avec Fffffaiaaaaaaaaaa et ainsi de suite...

Selon ton état de fatigue, tu te sentiras somnolent et le mantra deviendra difficile à prononcer, ce qui est bien et souhaitable.

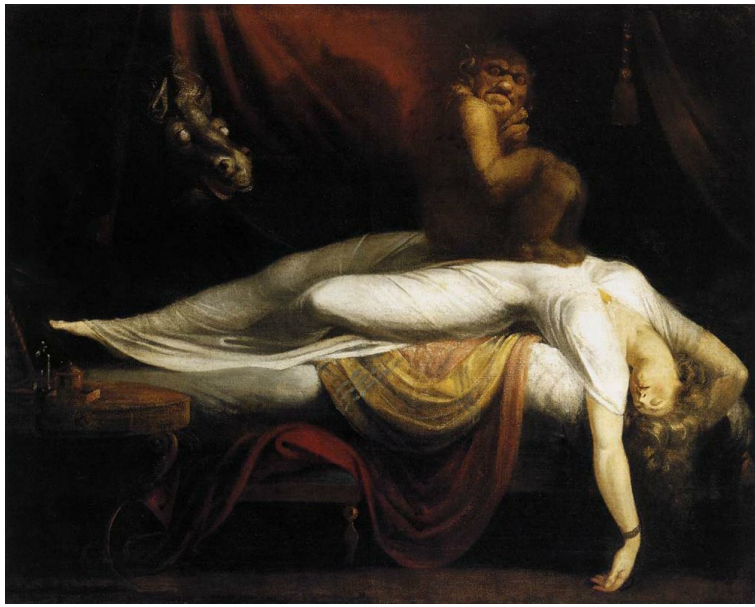
La personne peut également choisir de dire le mantra verbalement au début et ensuite changer mentalement (surtout si la personne ne se sent pas fatiguée) ou mentalement dès le début. Tout cela est acceptable, bien que le faire verbalement puisse avoir un effet plus important et t'empêchera de t'endormir.

S'il est fait correctement et avec la pratique, le corps de la personne va s'endormir, mais son esprit restera éveillé. La personne peut ressentir tout ou partie de ce qui suit:

- Une sensation de picotement dans le corps
- Une sensation d'électricité traversant le corps
- Écouter des sons étranges
- L'impossibilité de bouger le corps
- Écouter des sons étranges
- Sentir son corps léger ou lourd ou sentir comme si quelqu'un était assis dessus.

Ce dernier point est important parce que beaucoup de gens le décrivent comme un fantôme ou un démon assis au-dessus d'eux, ce qui peut être effrayant. En réalité, cela concerne les changements et les effets du corps astral sur le physique pendant la phase de détachement naturel du corps physique. Comme nous l'avons dit auparavant, c'est quelque chose qui se produit chaque fois que nous dormons, mais cette fois, notre perception est éveillée et attentive depuis le début.





*Une peinture ancienne représentant la croyance d'un démon ou d'un fantôme est assis sur le corps. En fait, ce n'est qu'une sensation pour mettre en image le corps astral se déconnectant.*

Par conséquent, il est important de faire une pause et de passer au sujet de la paralysie du sommeil.

# Paralysie du sommeil

Un phénomène que beaucoup de gens éprouvent pendant le sommeil et qui leur fait profondément peur est la paralysie du sommeil. Lorsque cela se produit, la personne décrit qu'elle ne peut pas bouger son corps physique et, parfois, elle entend des bruits ou ressent le phénomène que nous venons d'évoquer d'un poids qui presse sur son corps.

Nous craignons ce que nous ne comprenons pas et, malheureusement, sans une compréhension claire, ces expériences incitent les gens à les éviter à tout prix. La plupart des personnes qui vivent des expériences précoces hors du corps ignorent complètement le fait que parce qu'elles peuvent ressentir une paralysie du sommeil, elles étaient très proches de la dimension astrale et qu'il n'y a rien à craindre. Comprends que toute crainte d'expérimenter de ces phénomènes t'empêchera d'avoir un voyage astral.

Pour cette raison, nous allons expliquer dans ce chapitre comment traiter la paralysie du sommeil.

Certaines théories affirment que la paralysie du rêve résulte d'un rêve en phase de MOR (Mouvements oculaires rapides) interrompu. Ce qui induit normalement une atonie musculaire complète (faiblesse musculaire) pour empêcher que le rêveur représente son rêve dans son lit (une fois, j'ai cassé une table de nuit et je me presque cassé le pied à cause d'un rêve qui s'est avéré très fort). Comme tu vois, la paralysie du sommeil est un phénomène très utile et naturel du corps humain. Il t'empêche de sortir de ta chambre et éviter tout mouvement dangereux pendant que tu dors.

Quelque soit la raison que la paralysie du sommeil se produit, nous devons apprendre à l'utiliser à notre avantage, puisque de ne pas en mesure de se déplacer/sentir son corps physique est un excellent outil pour découvrir le monde astral. C'est pendant la paralysie du sommeil que l'on peut facilement induire une expérience hors du corps.

Conserve donc toujours ces 3 règles pendant la paralysie du sommeil:

## 1. Reste calme

Combattre seul apportera plus d'anxiété, ce qui donnera un ton négatif à l'expérience et ne t'aidera pas à garder un bon état d'esprit. **Lorsque tu vis la paralysie du sommeil, tu dois te concentrer en mentalisant, comme indiqué ci-dessus, ou avec toute autre technique que tu utilises pour obtenir une expérience hors du corps.**

## 2. N'aie pas peur

Rien de mal ne peut t'arriver pendant ce temps. Tu passes toujours par ce stade de paralysie, mais tu es toujours inconscient et tu ne le réalises pas. Chaque matin, tu te réveilles sans égratignures/dégâts et si tu lis ce livre, alors tu n'es pas mort et la paralysie du sommeil n'est pas une cause de décès. Le mental est très fort dans la dimension astrale, donc tes pensées deviendront réalité. C'est la raison

pour laquelle l'esprit peut être très utile ici, mais cela peut aussi avoir une influence négative. C'est pourquoi tu dois apprendre à le contrôler, car toutes tes peurs deviendront "réelles" ou du moins visiblement manifestes d'une manière ou d'une autre dans l'astral.

Après de nombreuses années de voyage astral, j'ai réalisé que ce que la plupart des gens décrivent comme des fantômes ou des démons ne sont rien de plus que des créations de l'esprit. Je me souviens d'un jour, j'ai vu un film d'horreur appelé "Mama" à propos de deux filles qui ont perdu leur mère, qui revient ensuite en tant que fantôme. Le film était assez effrayant et je l'ai vu au milieu de la nuit, alors quand je suis allé au lit, j'avais l'impression de l'image du fantôme. Cette nuit-là, j'ai pu faire un voyage astral. Quelle a été la première chose que j'ai vue? Le fantôme du film!

Cependant, pendant ce voyage astral et grâce à mes années d'expérience, je savais que mon esprit avait créé l'image de ce monstre et que le monstre lui-même n'était rien d'autre qu'une création mentale qui attendait mes instructions. Si j'avais perdu le contrôle de mon esprit et craignais d'être attaqué par ce dernier, alors ce monstre serait allé directement vers moi avec l'intention de m'attaquer, mais comme ce n'était pas le cas, il est simplement resté là sans une programmation. Cependant, son apparence était trop dérangeante pour continuer à voyager et je n'ai pas pu rester longtemps dans l'astral.

### **3. Ne perds pas ton temps**

Si tu as déjà souffert de paralysie du sommeil, tu seras une chose: cela n'arrive pas très souvent.

Désormais, lorsque cela se produira, tu sauras que ton corps physique est endormi et que tu te retrouves à un moment propice pour effectuer la transition vers la dimension astrale. C'est pour cette même raison que tu dois souhaiter la bienvenue et essayer de profiter de cette expérience. Nous allons maintenant discuter de la procédure pour réaliser cette transition.

**Le processus de séparation de ton corps astral de ton corps physique.**

Donc, tu es maintenant rendu à t'entraîner pour induire une expérience hors du corps. Peut-être que tu as utilisé un mantra ou une autre technique et tu éprouves toutes sortes de sensations. Tu as peut-être eu une sensation de picotement dans ton corps, tu as entendu des bruits étranges ou sentis un poids assis au-dessus toi et alors, tu as senti que tu ne pouvais plus bouger ton corps physique. Félicitations, tu es prêt!

Tu remarqueras que la plupart du temps quand tu sens la paralysie du sommeil, tu peux voir ta chambre, ton lit et ton corps comme si tu aurais les yeux ouverts. Comme je l'ai mentionné précédemment dans la procédure de préparation, tu as en fait fermé les yeux lorsque tu t'es allongé dans ton lit. En fait, tes yeux sont fermés et tu en train de voir à travers de tes yeux astraux.

C'est à ce moment que tu peux essayer les techniques suivantes pour séparer ton corps astral de ton corps physique. S'il te plaît, note comme mentionné ci-dessus, que ton corps astral sort toujours de ton corps physique quand tu dors, et il est vrai aussi que, bien que le corps astral se sépare du corps physique, il est toujours relié à lui par un cordon argent puissant qui ne peut être coupé par personne et seuls les anges de la mort quand il est temps de la transition vers le monde des morts. La seule différence entre ton corps astral et ces occasions est que tu en es conscient.

Garde à l'esprit que tu ne dois pas prendre tout comme un absolu dans ce livre, car nous sommes tous différents. Ce qui fonctionne pour certains peut ne pas fonctionner pour d'autres. Certaines personnes découvrent qu'il est naturel et facile de quitter leur corps physique après une paralysie du sommeil; d'autres peuvent trouver cela plus difficile. Bref, tu ne dois pas entraîner ton esprit à croire qu'il n'y a qu'une seule manière de réaliser des sorties astrales, tu peux tout aussi concevoir tes propres techniques qui fonctionnent mieux pour toi, etc.

Ceux que je vais t'énumérer ici ne sont que quelques **techniques pour faciliter le processus de laisser-aller ton corps physique de ton corps astral**. Ces techniques sont basées sur les enseignements que je recevais, les choses que j'ai appris et les commentaires des expériences des autres gens. Choisis l'une ou l'autre de ces techniques selon tes besoins:

## **1. Sors du lit**

Après avoir souffert de paralysie du sommeil et de tout ce que j'ai décrit ci-dessus, la technique la plus simple pour quitter son corps physique avec son corps astral consiste à sortir du lit comme tu le fais normalement avec ton corps physique, mais cette fois-ci, tu te concentreras sur ton corps astral.

Lorsque tu vis une paralysie du sommeil, détends-toi, continue à faire ta technique de mentalisation mentalement et fais les mêmes mouvements que ceux que tu ferais normalement pour te lever du lit, mais sans forcer et sans appliquer trop d'effort. Tu peux compter jusqu'à trois, puis te tourner vers le côté du lit d'où tu te lèves normalement. Si tu échoues, détends-toi, compte jusqu'à trois et réessaye. Parfois, tu peux même sentir une partie de ton corps se séparer de ton corps physique, alors que d'autres ne le font pas et tu as l'impression d'être ramené à ton corps physique. C'est bon, continu d'essayer, tu y parviendras.

## **2. La technique des mains fantomatiques**

Lorsque tu rencontres la paralysie du sommeil, détends-toi, continue à mentaliser ta technique astrale et imagine que tu lèves des mains fantômes. Imagine ton corps astral comme une enveloppe translucide qui couvre ton corps comme une couche externe et qui a la même forme comme une figure fantomatique de toi. Et ce que tu veux faire est d'abord de séparer ces mains fantomatiques astrales. Ne le fais pas avec beaucoup d'effort physique ou avec des mouvements brusques qui pourraient te réveiller, il suffit d'utiliser principalement ton imagination et surtout une fois que tu vois ces mains fantomatiques émergeant de ton corps physique observe-les.

Maintenant que tu vois tes mains astrales, essaye de sortir du lit avec ce corps fantomatique astral en utilisant les mêmes mouvements que tu utiliserais normalement quand tu sors du lit avec ton corps physique. Cette fois, tu le feras doucement et tu te concentreras sur ton corps astral.

C'est tout, c'est comme ça que cette technique fonctionne!

## **3. La technique du roulement**

Lorsque tu es dans une paralysie du sommeil, détends-toi, puis roule avec ton corps astral sur le côté

du lit autant de fois possible afin d'être expulsé du lit et libéré de ton corps physique.

#### **4. La technique de la corde**

Imagine qu'une corde soit suspendue au-dessus de toi, visible ou invisible. Imagine que tu la tiens avec tes mains astrales et commence à tirer ton corps astral jusqu'à ce que tu quittes ton corps physique.

#### **5. La technique de téléportation**

C'est la technique que j'utilise le plus à l'heure actuelle. Lorsque tu ressens les effets de la transition de ton corps ou de la paralysie du sommeil, imagine que tu es téléporté dans un espace de la pièce, par exemple à quelques mètres de ton lit, car tu connais bien cet environnement. Sens que tu es là, et à partir de ce moment, tu y seras transporté avec ton corps astral.

Ceci termine les quelques techniques de base du détachement. Tu peux aussi inventer celle qui te convient le mieux.

Une fois que tu t'es levé avec ton corps astral, reste calme. Tu peux regarder ton corps physique si tu le souhaites, mais ce n'est pas recommandé, car penser à ton corps physique te ramènera à lui. En fait, tu vas bientôt apprendre que rester dans l'astral nécessite beaucoup de concentration. Ne t'inquiète pas sur la manière que tu vas retourner dans ton corps physique, car tu vas bientôt apprendre qu'il est fait difficile de demeurer longtemps dans l'astral.

Si tu regardes ton corps physique, tu peux voir que ton corps physique est endormi, tu peux voir le cordon d'argent qui y conduit. Il est aussi possible de ne pas le voir, ce qui est normal parce que tu es maintenant dans une autre dimension. Parfois, tu peux voir des choses du monde physique. C'est pourquoi il y a des gens qui sortent dans l'astral et peuvent voir d'autres personnes interagir normalement sur le plan physique sans être perçus. Ou tu peux sortir dans l'astral et ne jamais voir un équivalent d'objets et de personnes. En effet, la dimension astrale est complètement différente, mais en étant si familier avec la dimension physique, il y a des moments que tu pourras la regarder depuis le monde astral. Ceci est très intéressant, parce que tu peux voir les deux dimensions: l'astral et le physique. Tu vois alors la même chose que les « médiums » et « clairvoyants », mais de la dimension astrale.

La capacité d'observer une autre dimension en même temps s'apprend par la familiarisation; lorsque tu as vécu une expérience, il devient plus facile de la revivre si tu la recherches.

Tu peux également voir l'équivalent astral des choses, des gens, des animaux et des lieux. Parfois, un endroit que tu connais bien dans le physique peut être complètement différent dans l'astral.



# Chapitre 7: Plus de techniques pour sortir du corps

Maintenant que tu comprends les bases, explorons plus de méthodes pour sortir dans l'astral.

# La technique du mantra LARASS

La personne prend une respiration et prononce

**Llllllaaaaaaaaaaaaaa**

[Inspire]

**Rrrrrrrraaaaaaaaaa**

[Inspire]

**Sssssssssssssssssss**

Fais une pause et recommence avec Llllllaaaaaaaaaaaaaa et ainsi de suite...

En fonction de ta fatigue, tu te sentiras somnolent et le mantra sera difficile à prononcer. C'est bien et c'est souhaitable.

La personne peut également choisir de dire le mantra verbalement au début et ensuite le faire mentalement (surtout si la personne ne se sent pas fatiguée) ou de le faire mentalement dès le début, tout cela est acceptable, bien que le faire verbalement puisse avoir plus d'effet.

Si cela est fait correctement et avec la pratique, le corps de la personne va s'endormir, mais l'esprit de la personne restera éveillé.



# La technique du mantra ÉGYPTE

La personne prend une respiration et prononce

**Eeeeeeeeeeeeeee**

[Inspire]

**Gggiiiiiiiiiiiiiiiiippppppppp**

[Inspire]

**Ttoooooooooooooooooooo**

Inspire et recommence avec Eeeeeeeeeee et ainsi de suite...

# La technique du mantra RUSTI

La personne prend une respiration et prononce

**Rrrruuuuuuuuuuuuuuu**

[Inspire]

**Sss**

[Inspire]

**Tiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii**

Inspire et recommence avec Rrrruuuuuuuuuuuuu et ainsi de suite...

# La technique du mantra Tai re re re re re

La personne prend une respiration et prononce

**Tttaaaiiiii**

[Inspire]

**Re re re re re**

[Inspire]

**Tttaaaiiiii**

[Inspire]

**Re re re re re**

Inspire et recommence avec Ttt Aiiii et ainsi de suite...

# La technique sonore du cricket

Cette technique consiste à rechercher le son du cricket. Tu as probablement entendu ce son de cricket dans ta tête à certaines occasions. Il est similaire au son que tu entends lorsque tu laisses un vieux téléviseur sans signal ou allumé sur mute. Certains appareils produisent également ce bruit vibratoire subtil lorsqu'ils sont en attente.

Une fois que tu entends ce son de cricket dans ta tête, concentre-toi dessus, plus tu le fais, plus le son sera clair.

Fais cela lorsque tu es allongé dans ton lit, prêt à dormir. Cela aura un effet similaire à celui des mantras, alors suit la procédure.

On peut améliorer cette technique en écoutant le son d'un vrai cricket la nuit ou d'un enregistrement, puis tu remarqueras que ce son résonne dans ta tête. C'est la glande pinéale qui est stimulée par la concentration.

C'est la raison pour laquelle les grillons représentent la voix de la conscience dans de nombreuses cultures, religions et contes de fées. Te rappelles-tu Pepito Grillo dans le dessin animé Pinocchio de Disney?



*Symbole aztèque du cricket à l'extérieur du château de Chapultepec, Mexique*

## La technique du réveille-matin

Cette technique consiste à régler un réveil de sorte qu'il sonne plusieurs fois pendant la nuit, ce qui te réveillera sans doute pour l'éteindre et te laissera fatigué et somnolent, car ce n'est pas ton heure normale de réveil. Si tu travailles avec l'idée de vivre une expérience hors du corps, tu te rendormiras en utilisant une autre technique, comme le mantra. Comme tu es fatigué, ton corps n'aura pas de problèmes pour se détendre et dormir, tandis que ton esprit restera éveillé pendant que tu continues à faire un mantra. L'alarme peut être réglée plusieurs fois pendant la nuit pour maximiser tes chances.

## Les techniques sonores binaurales/thêta

Cette technique est très intéressante en raison des vibrations évidentes que tu ressentiras dans ton corps. Procure-toi un lecteur MP3, un iPhone, un lecteur CD, etc., et une bonne paire d'écouteurs confortables (l'aspect confort est très important), ou tu peux également utiliser des haut-parleurs. Maintenant, télécharge toute musique son/binaurale pour les voyages astraux et écoute-la. Ces sons peuvent être trouvés sur Internet, en particulier sur YouTube, à la recherche des mots clés: projection astrale, binaurale, musique, son. Si tu effectues une recherche sur Google, il existe également des sites Web qui permettent de convertir des vidéos YouTube en MP3.

Souvent, lorsque tu les écoutes, tu ressens une sensation de picotement dans ton corps qui peut augmenter progressivement. Pendant que tu sens les picotements, applique les autres techniques ou mantras pour sortir du corps physique.

Un voyageur astral expert peut vivre une expérience hors du corps pendant la journée avec cette technique, mais le débutant peut avoir besoin d'autres considérations pour l'obtenir. Il faut être un peu somnolence. Le débutant pourrait également boire un verre de vin ou de thé pour dormir afin de se détendre.

Tu as peut-être déjà essayé cette technique auparavant sans succès, mais cela est peut-être dû au fait qu'il te manquait les autres astuces de ce livre (que faire pendant une paralysie du sommeil, techniques de détachement du corps astral, etc.). Donc, si tu mets tout en place, je te garantis que les résultats seront très positifs.

# Masques de rêve

Maintenant, ceci est quelque chose qui vaut la peine d'être essayé!

Les masques de rêve, également connus comme masques pour rêves lucides (tu les trouveras dans Google) sont essentiellement des masques qui couvrent les yeux lors du sommeil qui intègrent une technologie de projection de signaux visuels ou auditifs pour induire un rêve lucide ou une projection. Ils fonctionnent de manière similaire aux vérifications de réalité (une technique de rêve lucide que nous analyserons dans un chapitre ultérieur).

J'en ai essayé quelques-uns, principalement des modèles de bricolage, et je peux te dire que ce sont d'excellents outils pour réaliser des expériences hors du corps.

Les conceptions les plus populaires et de base consistent en un masque pour dormir avec des diodes lumineuses (semblables aux lumières D.E.L.) au niveau des yeux et une minuterie intégrée. Une fois que le masque est activé, les diodes lumineuses commencent à clignoter après 45 à 60 minutes et pendant quelques secondes jusqu'à quelques intervalles.

Alors lorsque tu rêves, tu vois tout à coup le monde des rêves changer de couleurs, puisque les lumières du masque interviennent dans ton rêve te donnant le signal de prendre conscience. À ce moment, tu t'arrêtes dans ton rêve et tu te demandes "qu'est-ce que c'est que ça?" et c'est alors que tu découvres que rêve et que tu as le masque. Tu peux alors commencer à explorer consciemment le rêve, ou essayer de réaliser la projection astrale d'un rêve lucide (comme discuté plus tard dans le chapitre).

Alternativement, les éclairs de lumière peuvent te réveiller du rêve, même si tu es toujours fatigué et somnolent. Cependant, cela va te permettre d'avoir une conscience plus fraîche et le fait d'être légèrement éveillé t'introduira dans un état de paralysie du sommeil, auquel cas tu as déjà lu dans ce livre les techniques pour utiliser cet état à ton avantage pour te séparer de ton corps physique.

Les 45-60 minutes première minutes du sommeil sont considéré comme le moment où la plupart des gens passent par l'état Theta et MOR (mouvement rapide des yeux), comme mentionné précédemment. C'est l'état parfait pour obtenir un OBE et c'est le moment idéalement pour que ton masque de rêve allume ses signaux.

À mon avis, ces masques sont vraiment efficaces, mais ils présentaient des inconvénients, en particulier pour une utilisation à long terme. Le principal problème est qu'ils peuvent manquer de confort et parfois, on peut même sentir les lumières. Ce n'est alors rien comme un masque de sommeil régulièrement. Il est donc parfois difficile de se sentir assez confortable pour dormir.

Bref, les masques de base utilisaient une de ces piles boutons comme celles utilisées dans les calculatrices ainsi que des diodes lumineuses qui sont ces petites lumières utilisées dans les arbres de Noël et qui constituent une technologie ancienne. Ils étaient très énergivores et ces lumières étaient trop intenses que je me réveillais parfois en sursaut. Parmi ces masques bon marché se trouvaient de nombreux projets de bricolage que tu peux réaliser pour moins de 30 USD (masque Google DIY pour des rêves lucides).

Un autre problème est que ce n'est pas tout le monde qui éprouve l'état de Theta et des mouvements oculaires rapides entre 45 et 60 minutes après le coucher. Pour remédier cela, des masques programmables ont été créés dans lesquels une minuterie peut être réglée, des intervalles intermittents, une durée modifiée, etc.

Par la suite, des produits vraiment sérieux ont été lancés; des masques capables de détecter les mouvements oculaires rapides grâce à des capteurs infrarouges et d'activer les lumières clignotantes. Le meilleur de tous était le NovaDreamer. Il était programmable et avait aussi les réglages du son, ce qui est certainement une technologie de pointe et qui a été le meilleur produit du moment. Dernièrement, j'ai eu l'occasion de voir le produit et de réaliser qu'il utilise un grand compartiment dans le masque et deux piles AAA qui rendrait le sommeil difficile". De plus, les gens ont dit qu'il avait beaucoup de « faux déclencheurs ». Par exemple, ils disent que le fait de bouger la tête la nuit peut être perçu comme un MOR par le masque, ce qui active le signal lumineux ou sonore. Il était également vendu pour environ 1000 dollars US au départ. Actuellement, le Nova Dreamer a été abandonné et est difficile de s'en procurer un.

Puis, un autre masque appelé "REM-Dreamer" a été lancé. Ce masque se vend actuellement à 200 dollars. Il est doté d'une pile de types cellulaires qui le rend beaucoup plus confortable que l'ancien Novadreamer et les utilisateurs disent qu'ils ont de meilleurs résultats avec ces capteurs et technologie de détection des mouvements oculaires rapides par infrarouge. Le REM Dreamer utilise des lumières D.E.L. et une intensité constante qui ne dépend pas de la durée de vie de la batterie.

En raison de l'intérêt renouvelé récemment pour les expériences hors du corps, de nouveaux masques sont en cours de développement, dont beaucoup ont été rendus possibles par des sites de financement collectifs tels que Kickstarter.com. Celui qui est sorti récemment sur le marché s'appelle "Remee". Il est commercialisé en tant que premier masque lucide induisant le rêve qui est confortable, abordable et entièrement fonctionnel. Le meilleur attribut de ce masque est son confort; il est exactement comme un masque de sommeil ordinaire, ce qui le rend assez confortable pour dormir avec lui tous les jours. Il est également hautement programmable et cela peut être fait via son site Web. Le masque utilise de véritables D.E.L. au lieu des anciennes diodes utilisées dans les arbres de Noël, ce qui permet à la pile de durer jusqu'à 5 mois avant de devoir être remplacée.



Je porte ce masque depuis un moment et cela m'a aidé à vivre de nombreuses expériences astrales. Cependant, comme je suis un voyageur astral expérimenté, d'autres personnes peuvent avoir besoin d'un temps de pratique avec le masque pour réaliser ces expériences. Le meilleur avantage qui soit, c'est qu'il est presque aussi confortable qu'un masque de sommeil ordinaire et que de nombreuses programmations peuvent être effectuées via le site Web. À l'origine, le masque coûtait 100 dollars US et tu peux maintenant l'obtenir à moitié prix, c'est pourquoi il vaut la peine d'en acquérir un.

Malgré qu'il soit confortable, j'ai découvert qu'un masque comme celui-ci ne peut pas être utilisé toutes les nuits, puisque j'ai remarqué que le cerveau commence à s'habituer et crée à résistance. Mon corps me réveille avant que le masque ne se déclenche. C'est comme s'il voulait éviter les lumières. Pour cette raison, le masque doit être reprogrammé avec différents temps, intervalles et types de signaux.

En conclusion, j'ai découvert que ces masques de sommeil ne sont qu'un outil de plus. Cependant, nous devons utiliser toutes sortes de techniques pour réussir à réaliser un voyage astral et des rêves lucides.



# Applications

J'ai téléchargé une application de l'App Store sur mon iPhone appelée "Lucid Dreamer". Elle était gratuite et facile à utiliser. En fait, elle est très similaire à un réveil, sauf qu'elle produit de la musique douce (elle peut également être binaurale) et éteint l'écran pour induire un état d'alerte doux sans se réveiller complètement. Cela se produit plusieurs fois dans la nuit à des intervalles différents (je mets le mien pour qu'il commence après 56 minutes), puis il continue pendant la nuit. L'objectif de l'application est de s'éloigner des rêves profonds lorsque tu es complètement inconscient et de te mettre à l'état Theta pour réaliser un voyage astral.

Je dois dire que c'était si simple que j'étais sceptique quant à son efficacité. À ma grande surprise, cela m'a rendu lucide dans mon rêve, alors j'ai fait mon truc (j'ai induit une expérience hors du corps), et le lendemain matin quand je me suis réveillé j'étais très heureux, car cela faisait un moment que j'avais fait un voyage astral, puis je me suis rappelé que j'avais mis l'application Lucid Dreamer et que j'ai aimé la voir fonctionner pour la première fois. Cependant, rappelle-toi que je suis un voyageur astral expert et que l'utilisation de cette application peut donner des résultats immédiats ou nécessite un peu de temps. L'important est que tu ne te décourages pas si les résultats ne sont pas rapides.

Tu dois configurer Lucid Dreamer pour qu'il démarre après une période spécifique pendant laquelle tu penses être complètement endormi.

J'ai vu d'autres applications similaires, certaines gratuites, certaines payantes, mais je ne les ai pas essayées. Pour les rechercher, utilise simplement les mots-clés "Lucid Dream".

# L'avenir de la technologie des voyages astraux

Actuellement, mon maître Dharmapa développe de nouvelles technologies pour provoquer des voyages astraux et des rêves lucides par le son et les vibrations. Une fois cette technologie disponible, je serai parmi les premiers à la tester et à la faire connaître.



# Chapitre 8: La technique magique de l'ange de la trompette

J'espère que tu es prêt pour une technique de voyage astral très intéressante, car elle implique une véritable magie élémentaire. Les élémentaux, également appelés "élémentaux de la nature", désignent les âmes des animaux, des plantes et des minéraux. Je ne sais pas si ce sont techniquement des âmes, mais je sais que ce sont fondamentalement des corps astraux d'animaux, de plantes et de minéraux qui ont une intelligence supérieure, des manifestations différentes et travaillent main dans la main avec la nature. Bien qu'ils soient très intelligents, ils sont aussi absolument naïfs comme de petits enfants.

On dit que les gnomes et les fées sont des élémentaux de la nature que chaque personne peut percevoir différemment et inspirer des fables et des histoires. Les enfants qui ont la glande pinéale non encore atrophiée peuvent parfois les voir. Ils regardent avec les yeux des choses que nous ne pouvons pas voir ou avoir des "amis imaginaires".

Les personnes qui ont travaillé dans les champs ou avec la nature pendant toute leur vie semblent également être capables de les percevoir parfois; ils te racontent des histoires du jour où ils ont vu un homme courir dans les champs et soudainement disparaître dans un rocher et que quelques jours plus tard ils voyaient le même homme quitter le rocher pour disparaître quelque part. Ce n'est un secret pour personne que les cultures amérindiennes qui ont des liens très forts avec la nature. Ils développent des relations avec les élémentaux et deviennent des chamans et des magiciens de la nature.

Les humains ont traversé une période d'évolution dans l'environnement physique dans lequel ils commencent leur existence physique en tant que minéraux, puis, au cours de milliers de vies, ils évoluent dans les plantes, puis chez les animaux, jusqu'à arriver à l'existence humaine.

Dans tout ce processus d'évolution avant d'atteindre la scène humaine, nous nous sommes développés et nous avons chargé un corps astral qui avait la forme élémentaire de la nature.

Dans notre stade humain, notre corps astral n'a plus la forme élémentaire de la nature, mais l'information de cet élémentaire nous est fusionnée et fait partie de notre ADN. Cet élément contient toutes les informations sur notre développement dans le monde physique dont nous avons besoin pour nous aider dans le voyage le plus difficile que constitue l'évolution humaine.

Nous pouvons toujours invoquer notre élémental de la nature et lui demander d'intercéder pour nous et de communiquer avec d'autres élémentaux de la nature pour produire de la magie et développer des relations avec d'autres élémentaux. C'est ce qu'on appelle la magie élémentale. C'est quelque chose que les gens de nombreuses cultures utilisaient fréquemment par le passé et les groupes modernes comme les Wiccans et de nombreuses personnes de la nouvelle ère.



*Arbre de l'ange trompette ou Brugmansia*

Mon maître élémentaire Dharmapa Rinpoché m'a enseigné la magie élémentale suivante. Pour cette magie, il est nécessaire d'avoir un arbre trompette d'ange (Brugmansia). Ces arbres sont populaires dans les climats tempérés et chauds et sont très attrayants avec de grandes fleurs jaunes, orange ou blanches en forme de trompette.

Prends soin de l'arbre, arrose-le souvent et établis une relation avec lui, parle-lui, caresse ses fleurs et son tronc. Une fois la relation établie, tu peux te tenir à côté de lui et dire ce qui suit:

"Mon Père, toi qui es mon être véritable, mon Dieu intérieur, je te demande de commander à mon intermédiaire élémental de communiquer avec l'élémental de cet arbre de trompette d'ange et de demander ton aide pour m'aider à avoir un voyage astral cette nuit. Chère trompette d'ange, aide-moi, je t'en en prie, KAAAAAAAAAAMMMMM, KAAAAAAAAAAMMMMM, KAAAAAAAAAAMMMMM. "

Ensuite, prends une fleur sèche de l'arbre et mets-la sous ton oreiller, et quand tu iras dormir, utilise ce nouveau mantra: (Inspire)

KAAAAAAAAAAMMMMM,

(Inspire)

KAAAAAAAAAAMMMMM, etc., ce qui peut également être fait mentalement en suivant les conseils précédemment discutés dans le livre.

Avec cette magie, quelque chose d'extraordinaire te sera présenté. Dans cette occasion, tu recevras une aide directe de la trompette d'ange élémental. L'élémental peut être considéré comme un enfant humain, mais il peut également prendre des formes similaires. Dans mon cas, il semblait être une sorte d'arbre adolescent. C'était un arbre avec des jambes, des bras et des traits du visage. Par conséquent, il est important d'être détendu et de ne pas avoir peur.

L'élémentaire m'a aidé quand j'étais dans la paralysie du sommeil à sortir de mon corps physique. C'était un sentiment si étrange de voir ce garçon demi-arbre parler devant moi et je lui ai

dit que j'avais besoin de lui pour m'aider à sortir de mon corps chaque nuit quand je le pouvais. Je lui ai demandé son nom et il a dit qu'il s'appelait "Yoaka". Sa personnalité était comme un petit chiot, complètement innocent.

Nous avons descendu les escaliers dans la version de la dimension astrale de la maison où je vivais et avons visité mon petit aquarium récifal que j'avais dans la cuisine. J'avais eu des problèmes avec les coraux qui s'aggravaient même si je faisais de la maintenance, prenais des tests et que les paramètres semblaient parfaits. J'ai demandé à Yoaka s'il pouvait communiquer avec les coraux et me dire ce qui n'allait pas avec eux. Pour une raison quelconque, Yoaka a soudainement disparu et j'ai entendu les coraux murmurer d'une très petite voix. Je me suis approché et j'ai pu clairement entendre ce qu'ils disaient: "La lumière, la lumière est trop forte!"

Le lendemain matin, je suis allé voir l'arbre de trompette d'ange et j'ai promis de m'en occuper et de l'arroser tous les jours. En ce qui concerne mon aquarium, j'ai commencé à prendre des mesures pour corriger l'intensité de la lumière, telles que le rehaussement de la lampe et l'obtention d'un ballast ajustable pour réduire l'intensité.

Quelques jours plus tard, Dharmapa, qui a ses sens spéciaux pleinement éveillés, visitait la ville. Il ne savait rien de l'entretien des récifs et, pendant que nous dînions dans la cuisine, je me suis mis à lui demander s'il pouvait communiquer avec les coraux et découvrir pourquoi ils avaient l'air si mauvais. C'est ce que j'ai fait dans le but de savoir si ce que j'avais vécu dans l'astral était vrai ou s'il s'agissait uniquement d'imagination. Je ne lui ai donc pas dit que je leur avais parlé dans l'astral quelques jours auparavant. Il resta silencieux pendant quelques secondes puis dit "La lumière est trop intense pour les fragments de corail encore très petits", elle convient aux grandes colonies de coraux, mais pas aux petits morceaux".

C'était impressionnant, car il a prouvé que mon expérience dans l'astral était vraie. Comme tu peux le voir, la communication avec les élémentaux est très utile et c'est une expérience merveilleuse. Les connaissances que tu peux obtenir peuvent être appliquées dans de nombreux domaines différents. Il existe des milliers de types d'élémentaux avec lesquels on peut interagir, ils ont tous une apparence et des propriétés différentes. Certains, par exemple, sont bons pour guérir. Ils peuvent même guérir à distance. D'autres, comme les plantes d'Aloe, sont excellents pour la protection contre les forces négatives, et les trompes d'ange sont bonnes pour te sortir dans l'astral.

Il faut dire que cette expérience de communication avec les élémentaux du monde astral m'a permis de comprendre ce qu'ils disaient parfaitement dans ma langue maternelle. Pourquoi est-ce comme ça?

Je crois que dans l'astral, les langues telles que nous les connaissons n'existent pas et lorsqu'il communique avec un être, l'esprit astral convertit la communication en quelque chose que nous pouvons parfaitement comprendre. Cela explique pourquoi les élémentaux m'ont parlé en espagnol parfait!



# Chapitre 9: Tes premiers pas dans la dimension astrale

Je me souviens que lors de mes premières expériences en dehors du corps physique, j'étais en train d'explorer la dimension astrale avec un champ de vision et des mouvements similaires à ceux d'un orbe, ce qui a bien sûr compliqué la navigation. J'ai aussi ressenti un peu de vertige parce que je n'avais pas de corps. Cela peut être facilement résolu. Tout ce que tu as à faire est d'utiliser ton esprit pour façonner ton corps astral. Imagine un corps translucide qui puisse bouger de la même façon que tu le fais avec ton corps physique. Cela facilitera la navigation et les interactions, mais la plupart des personnes faisant un voyage astral expérimentent déjà l'utilisation de ce corps translucide dès la première fois, ce qui signifie que notre esprit est très habitué à avoir un corps avec une tête, deux jambes et deux bras. Je le mentionne au cas où cela t'arriverait.

Une des choses les plus cool du monde astral est que tu peux voler! Alors, essaie cette nouvelle et merveilleuse expérience, c'est vraiment amusant!

Fais un saut et utilise ton imagination pour te diriger et bouger. Si tu veux atteindre le toit de ta maison, saute et imagine atterrir sur le toit. Avec le temps, tu peux voler à travers les villes et à grande vitesse. Il manque juste de la pratique!

Si tu te sens lourd et tu as de la difficulté à décoller, tu peux essayer une technique simple: fais un petit saut et croise les jambes comme si tu serais assis dans les airs en position de méditation. Ensuite, pointe ton index vers le haut et concentre-toi sur le fait de flotter et de prendre de l'altitude. Lentement, tu vas monter dans les airs. Si tu veux descendre, pointe ton doigt vers le bas.

L'une des questions que je me pose souvent est la suivante: une fois que je suis dans l'astral, que dois-je faire?

Les possibilités sont illimitées, bien sûr. Je suggérerais d'abord d'explorer les alentours de ta pièce, d'essayer de toucher des objets et de voir ce qu'ils ressentent. Tu peux également essayer de passer ta main sur le mur. Au début, cela ressemblera à un mur normal, tu peux même sentir la texture, mais avec un peu de pression supplémentaire, ta main le traversera.

Comme je l'ai mentionné précédemment, ton corps physique peut être ou ne pas être présent sur ton lit. Si tu remarques qu'il n'est pas là, c'est normal, puisque tu te trouves dans une dimension supérieure et ton environnement physique ne sera pas identique. Cependant, si c'est le cas, fais attention à ne pas le regarder, car cela pourrait te ramener dans ton lit.

Rester dans la dimension astrale est difficile. Elle demande beaucoup de concentration pour ne pas tomber dans un rêve ou se réveiller, alors essaie de rester aussi calme que possible. Tu peux commencer à te sentir somnolent, perdre concentration, ou ton champ de vision peut commencer à perdre de la clarté. Ce sont tous des signes que tu es sur le point de tomber dans un rêve ou de te réveiller, ce que tu ne veux pas. Dans l'astral, tu dois garder le contrôle de tes émotions, jamais trop excité, jamais pressé, jamais effrayé, sinon tu gâcheras l'expérience.

Si tu as déjà vu le film "The Matrix", tu as peut-être remarqué que les personnages étaient parfaitement calmes lorsqu'ils se trouvaient à l'intérieur de la matrice. C'est comme ça que tu devrais être lorsque tu voyages en astral.



## Comment rester connecté à l'astral

Si tu penses être sur le point de tomber dans un rêve ou de te réveiller, commence à toucher des objets qui semblent solides dans l'astral comme les murs. Ils auront une sensation similaire à celle de la dimension physique et t'aideront à rester ancré à l'astral.

Tu peux également joindre les paumes des mains dans une position de prière et également associer la plante des pieds. Les paumes des mains et la plante des pieds possèdent des tourbillons très puissants pour interagir avec le monde. Leur combinaison te permet de te concentrer et de te garder au bon moment.

# Visibilité astrale

Lorsque tu explores l'astral, tu remarqueras différents degrés de clarté, par exemple, car la plupart des expériences hors du corps ont lieu la nuit. L'astral peut alors paraître sombre, mais il s'agit vraiment d'une question mentale, car en réalité, dans l'astral il n'y a pas de périodes de nuit. De plus, ta vision peut devenir floue, ce qui est un signe de perte de concentration et de réveil ou de rêve.

Plus tu es conscient durant la vie quotidienne, plus l'astral sera clair et net lorsque tu auras ton expérience. En d'autres termes, la clarté dans l'astral dépend de ton niveau général de conscience. Tu peux augmenter ta visibilité/conscience astrale en étant dans un état d'attention constant pendant la journée, en évitant de rêver ou de penser à des bêtises, en ne pensant pas trop ou en ne t'inquiétant pas. La méditation en pleine conscience est également fortement recommandée pour augmenter ta conscience, car son but est de te garder dans le moment, concentré et sans te laisser emporter par l'esprit.

Une fois que tu es dans l'astral, les techniques mentionnées ci-dessus pour te garder connecté t'aideront à augmenter ta visibilité, ta lumière et ta clarté, mais il existe une autre technique très puissante pour t'aider avec ceci: prononce la prière suivante avec une grande foi et concentration. : "Mère Divine, je vous prie de me donner plus de clarté, donnez-moi plus de lumière pour mieux voir"

La prière ne doit pas nécessairement être exactement comme ça, mais elle doit contenir les mots "Mère Divine", "s'il vous plaît" et demander de la clarté, une meilleure vision, de la lumière, etc. Tu verras alors comment le monde astral commence à s'illuminer.

# Voyager dans des endroits lointains

En plus d'explorer les environs de ta chambre, essaye de te promener dans la rue ou essaye de te rendre dans un autre pays. Un de mes endroits préférés est l'Égypte. C'est un endroit où la plupart des gens se sentent connectés. Je te conseille alors de sortir de chez toi avant de penser à l'Égypte. Tu peux imaginer les pyramides et ensuite demander ce qui suit:

"Mère divine (ou Père Divin), amenez-moi en Égypte s'il vous plaît!"

Ensuite, fais un saut et garde l'image de l'Égypte dans ton esprit.

Maintenant, tu vas commencer à ressentir une force qui te déplace à grande vitesse dans les airs. Il y a des moments où tu pourrais commencer à être "aspiré" par le sol, ce qui signifie que le moyen le plus rapide pour te rendre à la destination est une ligne droite qui traverse la terre, ou tu pourrais simplement apparaître instantanément là-bas. Chacune d'entre elles est une manière de parcourir de longues distances dans l'astral.

Si tu traverses des objets, tu es étourdi ou si la vitesse est si rapide que tu ne peux pas bien voir et que tu commences à ressentir des vertiges, alors rappelle-toi de te détendre, garde l'image de ta destination dans ton esprit et met la paume de ta main sur ton plexus solaire (nombril). Le plexus solaire est le centre des émotions et le recouvrir de la paume de la main t'empêchera d'absorber les informations qui t'altèrent. Tu peux utiliser la commande que j'ai citée ci-dessus pour voyager où tu le désires.

# Mes voyages en Égypte

Lors de l'un de mes premiers voyages astraux en Égypte, j'ai pu visiter les pyramides et être à l'intérieur de la grande pyramide de Khéops. Il faisait noir à l'intérieur et j'ai traversé à travers différents couloirs, en voyant des statues anthropomorphes et des masques d'animaux, ainsi que des images de dieux et de gardiens du passé. Ces sortes d'expériences astrales sont spirituellement importantes. Ils m'accueillaient probablement où je commençais une initiation; puis, tout est devenu sombre et je me suis réveillé, bien que l'expérience se soit poursuivie dans mes corps internes sans que je m'en rende compte consciemment.

Lors d'un deuxième voyage astral en Égypte, j'ai demandé à ma mère divine de m'emmener dans ce pays et cette fois, j'ai été attiré dans un musée égyptien. J'ai marché en regardant les pièces archéologiques inestimables. Au réveil, je me suis rappelé que j'avais vu que le musée avait de nombreuses balustrades d'un style classique particulier. J'ai immédiatement cherché sur Google

« Musée égyptien » et trouvé des images du musée du Caire, qui était exactement le même que celui que j'avais visité dans l'astral. De nombreuses images montraient les mêmes balustrades qui prouvaient que je l'avais effectivement visité. Il y a quelques mois, avant de terminer ce livre, j'ai eu l'occasion de visiter enfin le musée du Caire sur le plan physique et c'était incroyable de voir la plupart des œuvres que j'ai vues dans l'astral!

Enfin, lors de ma troisième visite en Égypte dans l'astral, j'avais d'abord demandé à voir l'Atlantide. Au lieu de cela, j'ai été emmené au Grand Sphinx et j'ai descendu par une entrée souterraine dans la jambe droite du Sphinx. Il y avait un tunnel qui ressemblait à une cheminée en briques couleur sable et je ne pouvais pas voir le fond. Il faisait noir et je commençais à descendre, flottant dans le tunnel sombre. Bien que cela semble étrange, il semblait y avoir des torches à l'intérieur. Puis finalement, je suis arrivé dans une pièce qui était pleine de figures dorées et d'artefacts. Je ne pouvais pas comprendre en quoi consistaient ces artefacts, mais presque tout semblait être en or. J'ai aussi vu des assiettes avec des figures en or comme si elles avaient été sculptées au lieu d'être peinturées. C'était intéressant, parce que j'ai lu quelque part par la suite que les Atlantes n'incluaient pas pleinement la peinture comme moyen d'expression artistique; ils utilisaient la peinture que pour peindre leurs maisons, ce qui est lié au type d'art que j'ai vu qui utilisait des images sculptées en or (ou un matériau doré).

Depuis mon expérience, j'ai lu de nombreuses histoires qui parlent de la pièce cachée sous le pied droit du Sphinx. De nombreux auteurs de cette nouvelle ère, en particulier Edgar Cayce, la décrivent comme une "salle des archives" qui contient toute la sagesse de la civilisation perdue de l'Atlantide et la véritable histoire de la race humaine. Certains de ces auteurs disent en fait que ces artefacts ont été sauvés de l'Atlantide avant son naufrage. Il est incroyable puisque tout est lié à mon expérience et je pense que beaucoup de ces histoires sont probablement venues de personnes qui ont pu avoir une expérience hors du corps et se sont rendues dans ces endroits comme moi!

Les archéologues ont également creusé sous la jambe droite du Sphinx pour essayer de trouver ces trésors et ont trouvé un système de couloirs et de pièces vides. L'explication la plus simple est que ces trésors ont été pillés. Cependant, mon maître m'assure que ces trésors restent en sécurité dans la 4e dimension. Je pense que c'est le cas, car lors de ma récente visite physique en Égypte, j'ai eu l'occasion d'être à l'intérieur de la Grande Pyramide de Khéops et de faire une séance d'entraînement en interne avec l'aide de mon maître.

À l'intérieur de la grande pyramide se trouve la soi-disant chambre du roi qui a été trouvée vide par les archéologues. À l'intérieur, il y a un cercueil de pierre ou une chambre forte qui aurait pu contenir

les restes de Chéops. Cependant, le cercueil semblait avoir été fini à la hâte, sans beaucoup de détails, et on peut en dire autant de la chambre qui était sans détail ce qui est contraire aux autres tombeaux de Pharaon trouvés en Égypte. Alors, pourquoi un pharaon ferait-il autant d'efforts, d'années et de détails pour créer le grand sphinx et laisser sa chambre et son cercueil sans aucune décoration ou inscription?

Selon Dharmapa, l'endroit est plein de trésors. La vraie momie et le cercueil de Cheops sont dans la 4e dimension, mais la chambre nue est tout ce que nous pouvons voir dans la 3e dimension. Cela fait partie de la magie de l'Égypte ancienne. Je pense donc que la même chose se produit avec les chambres sous le Sphinx qui sont vides lors de la même visite physique.

## Créer des choses dans l'astral.

C'est un très bon moyen de voir la loi de l'attraction en action (oui, les pensées se réalisent!). Une fois que tu as vécu une expérience hors du corps, imagine simplement quelque chose que tu souhaites voir apparaître. J'aime imaginer que je peux tirer des balles d'énergie de mes mains, alors je regarde ma paume droite et j'imagine qu'une boule d'énergie qui se forme et c'est ce qui se passe!

Tu peux ensuite t'entraîner à changer la couleur de la boule d'énergie en vert, rouge, orange, bleu, violet, comme tu le souhaites. C'est un bon exercice pour ta créativité. Ensuite, tu peux essayer de créer d'autres choses comme des épées, des boucliers, des voitures, etc. Si tu peux le penser, tu peux le créer dans l'astral. Plus ton imagination est bonne, plus vite les choses seront créées. Sur le plan physique, les mêmes principes s'appliquent, mais comme il y a plus de lois, les choses ne se passent pas instantanément ou elles n'apparaissent pas tout simplement: elles doivent passer par de longs processus qui nécessitent de nombreuses étapes et situations; comme d'éviter les interférences négatives et participer activement par le travail physique, les collaborations, etc.

En d'autres termes, les pensées doivent d'abord passer par plus de lois, de temps et d'énergie mentale pour se cristalliser dans le physique. Dans le monde astral, le présent, le passé et le futur se produisent en même temps, c'est pourquoi les pensées se manifestent instantanément. C'est parce que l'astral a 12 lois alors que le monde physique dans lequel nous vivons en a 48. N'oublie pas: moins de lois signifient des êtres plus heureux, et plus il y a de lois, plus il y a de complications et de souffrances.

# Chapitre 10: Techniques de rêve lucide

Comme nous en avons discuté précédemment, les rêves lucides sont de «se réveillent dans un rêve» ou prendre conscience que tu es en train de rêver. C'est également formidable, car nous pouvons explorer, interagir et recueillir des informations auprès de notre subconscient ou, avec la pratique, éliminer le paysage de rêve créé par l'esprit et interagir avec le monde astral.

Le film "Inception" mentionné précédemment est un récent succès hollywoodien de Christopher Nolan qui parle de rêves lucides. Dans le film, une équipe utilise une sorte de technologie pour induire des rêves collectifs lucides afin "d'implanter" des idées dans l'esprit d'une personne en interagissant avec elle dans le monde des rêves tout en étant conscient.

Comme dans le film, interagir avec tes rêves peut être fascinant. Tu peux trouver les réponses te concernant et apprendre comment ton esprit fonctionne. Tu peux également utiliser le monde des rêves subjectifs comme une passerelle vers le monde astral objectif.

Pratiquer des techniques de projection astrale peut également déclencher des rêves lucides. Par exemple, si tu portes un masque de sommeil et qu'il s'active et envoie des signaux pendant un rêve, tu peux prendre conscience de ton environnement dans ton rêve et choisir de l'explorer au lieu de le défaire.

La plupart des techniques de rêve lucides se basent à partir de "vérifications de réalité". Elles sont effectuées pendant la journée et elles se répètent dans le rêve.

## Tirer le doigt

Cette vérification de la réalité consiste à tirer ton index et à se demander si tu es dans le monde physique ou dans un rêve lucide. Tu dois le faire plusieurs fois par jour. En fait, c'est un rappel constant, plus tu le fais, plus tu as de chances d'avoir un rêve lucide. Tu peux le faire n'importe où sans que personne ne le remarque, la question peut être posée mentalement. Tu dois toujours donner la réponse. Si tu répètes cette technique pendant la journée, tu prendras l'habitude et tu le reproduiras ensuite lorsque tu rêves. Lorsque tu tireras ton doigt dans ton rêve, il s'étira comme un élastique. Comme c'est quelque chose d'assez inhabituel, ta réponse sera "Je rêve" et à ce moment-là, tu obtiendras une conscience instantanée. C'est la technique que j'utilise le plus actuellement.

## Sauter

Ceci est une autre vérification de la réalité similaire à tirer son doigt. Demande-toi simplement si tu es dans le monde physique ou dans le monde des rêves et fais un petit saut. Si tu fais cela dans le rêve, tu commenceras à flotter et tu seras à coup certain que tu rêves. Le seul inconvénient de cette technique est qu'il est plus difficile de se faire remarquer par d'autres personnes lorsqu'elle est faite en public, mais c'est un puissant contrôle de la réalité.

## Totems

Dans le film Inception, la personne sortait son totem pour voir s'elle était dans un rêve ou dans le monde physique. Dans ce cas, un totem était un objet spécial que seulement le propriétaire connaissait son fonctionnement.

Par exemple, des objets de poche généralement plus légers que la normale, tels que des matrices spécialement sculptées. Comme la technologie n'est pas encore rendue là, il est peu probable que nous nous retrouvons dans le rêve de quelqu'un d'autre (improbable, mais pas impossible). En fait, j'ai réussi à faire un inception très important que je parlerai dans mon prochain livre, mais nous pouvons utiliser des totems comme contrôles de la réalité pour savoir si nous rêvons.

Tu choisiras un petit objet que tu peux garder avec toi à tout moment. Tout au long de la journée, chaque fois que tu vois ou touches cet objet, effectue une vérification de la réalité. Ensuite, dans tes rêves, tu es susceptible de sortir cet article et de l'utiliser pour faire un test de réalité. Il est probable que dans ton rêve, le totem ait un aspect, un sens différent ou étrange de celui auquel tu étais habitué, ce qui peut activer ta conscience pour te faire comprendre que tu rêves.



# Évacuation

Enfant, jadis, je faisais beaucoup de cauchemars en regardant les monstres sur la couverture des cassettes vidéo d'horreur, ainsi que dans des publicités télévisées. Dans mes rêves, ces monstres me chassaient et je me réveillais couvert de sueur et terrifié. Il y avait un monstre particulier qui apparaissait souvent dans mes rêves et qui me faisait peur. J'ai donc créé une technique pour me réveiller du sommeil (souviens-toi que j'en ai parlé au début du livre et de la façon dont j'ai utilisé cette technique pour ensuite faire un voyage astral). Quand j'ai commencé à avoir peur dans un rêve qui était en train de devenir un cauchemar, j'ai ouvert mes paupières autant que possible, ce qui m'a fait ouvrir mes paupières physiques et m'a rapidement réveillé du cauchemar dans un état d'alerte. Puis dans ma chambre, je me levais pour allumer les lumières et essayais d'éviter de m'endormir jusqu'à ce que je sois sûr que j'étais réveillé et pas dans le cauchemar.

Cette technique peut être utilisée pour t'aider à avoir un voyage astral. Une fois que tu as fait une vérification de la réalité et que tu sais que tu rêves, ouvre tes paupières dans le rêve autant que tu peux et cela te réveillera. Tu dois apprendre avec la pratique à contrôler cette technique de manière qu'elle ne te réveille pas rapidement et en alerte, mais avec suffisamment de douceur pour te sortir du rêve et jeter un coup d'œil rapide dans ta chambre allongé, mais tout en te sentant somnolent.

Si te le faite correctement, si te retrouvera dans ta chambre avec la paralysie du sommeil et tu pourras essayer les techniques de séparation pour effectuer un voyage astral.

## L'hypnotisme

L'hypnotisme est un outil puissant pour sortir dans l'astral, mais il peut également t'aider à changer beaucoup de choses pour réussir dans la vie.

Tu peux créer la clé hypnotique suivante: lorsque tu t'allonges, détends ton corps, inspires profondément, commences à te sentir fatigué, puis commences à compter du numéro 1 à 33. Pendant le décompte, arrête-toi sur un nombre compris entre 18 et 33 inclus, puis prononces la phrase suivante trois fois: "Que mon esprit garde cette commande dans ma mémoire, de façon permanente et que son accomplissement soit possible."

Ensuite, dit la commande qui dans ce cas serait: "Je vais faire un voyage astral". Dis-le 3 fois.

Puis dis: "Que cette commande soit accomplie", 3 fois.

Enfin, décompte à partir du nombre où tu t'es arrêté et jusqu'à atteindre zéro.

Très probablement, tu vas t'endormir lorsque tu commenceras à faire le décompte, c'est bien puisque tu as déjà déclaré les commandes. Tu auras un voyage astral direct ou tu obtiendras de la lucidité dans ton rêve.

## Interaction avec des personnages de rêve

Il est possible d'interagir avec des personnages de rêve. La plupart des gens que tu verras pendant que tu auras des rêves lucides ne sont ni de vraies personnes, ni leur corps astral (enfin, certains le sont, mais nous en discuterons dans un autre chapitre), mais plutôt des créations de ton propre esprit. Par conséquent, ils sont connectés à ton esprit de plusieurs niveaux (conscient, inconscient, infraconscient, super conscient). Tu peux les interroger ou donner des ordres à ces

personnages comme moyen de communication pour tous les aspects de ton être.

Comment savoir si ce sont des personnages créés par ton esprit ou si ce sont des êtres réels? Il existe une technique pour le faire: pose-leur des questions à leur sujet. Si tu leur demandes comment ils s'appellent, ils peuvent te donner leur nom, mais si ta question est un peu plus complexe, telle que: "quelle est ta mission?" "D'où viens-tu?" "Que fais-tu?", ils ne sauront pas comment réagir. En effet, ils seront bloqués et ils pourraient te faire perdre ton temps. Mais si, au contraire, tu leur poses des questions sur toi-même, ils répondront dans un langage direct ou symbolique, ce qui sera une aide précieuse pour l'étude. Il est donc important que tu notes ce qu'ils te disent dans un journal au réveil. Tu peux également leur donner des commandes positives pour les amener directement dans ton esprit. Une façon de le faire serait, par exemple, de leur dire: "Dit à mon esprit que je veux être plus sociable, dit à mon esprit que je veux être plus positif, dit à mon esprit que je veux avoir plus confiance en moi", etc.

Rappelle-toi que ces personnages sont créés par ton esprit et ont donc un lien direct avec lui. Tes commandes auront donc de nombreux effets positifs que tu commenceras à remarquer plus tard dans ta vie.

## Passer d'un rêve lucide à l'astral pur

En ayant un rêve lucide, tu es déjà dans le monde astral, soit la cinquième dimension, mais comme « tu t'es réveillé » dans un rêve, ta vision est encore floue avec des paysages de rêve et des personnages que si tu ne fais pas part d'attention et de concentration, tu te rendormiras encore et perdras conscience.

Pour ces types d'occasions, la meilleure stratégie consiste à ignorer tous les scénarios et personnages actuels et à commencer à se concentrer sur ce que tu veux faire et où tu veux aller. Ensuite, la scène et les personnages du rêve disparaîtront et tu pourras voir l'astral dans sa forme la plus pure. Avec la pratique, en maintenant ta concentration, les objets de rêve disparaîtront et tu verras l'astral plus clairement. C'est parfois difficile. Il m'est arrivé de rester coincé dans une chambre de rêve sans savoir comment sortir.

Lorsque cela se produit, utilise la technique d'évacuation décrite ci-dessus: concentre-toi uniquement sur l'ouverture de tes paupières physiques. Si tu réussis, tu te verras dans ta chambre avec la paralysie du sommeil et tu pourras faire un déploiement direct en l'astral.

Aussi, dans un rêve lucide, tu peux faire une prière à la mère Divine pour aider à éliminer les illusions de l'esprit:

«Mère divine, je vous prie de m'apporter plus de clarté, plus de lumière afin que je puisse voir mieux, s'il vous plaît, enlevez tout le rêve et laissez-moi voir le monde astral pur. »



# Chapitre 11: Connaître les gens en dehors du corps physique

Il existe cinq types de personnes que tu peux rencontrer alors que tu as un voyage astral: des créations mentales, des êtres éclairés, des voyageurs du monde physique, des résidents temporaires et des résidents permanents de l'astral. Comment peux-tu les distinguer?

## Créations mentales

Les créations mentales sont les occurrences les plus courantes. L'astral et les rêves en sont pleins. Ils représentent les pensées que tu avais pendant la journée, ainsi que des programmes ou ego, anciens et nouveaux et tout ce que tu portes dans ton esprit qui fait partie de ton monde mental intérieur.

Comme je l'ai mentionné ci-dessus, on peut facilement trouver que ce sont des créations mentales en leur posant des questions sur eux-mêmes, par exemple, tu peux leur demander leur nom. Le plus souvent, ils ne savent comment réagir et gardent le silence avec un regard vide. La même chose se produira si on leur demande, par exemple, « Que fais-tu pour vivre? ».

Dans l'astral, on peut voir que ces créations mentales ont une programmation courte. Ils peuvent répéter les choses que tu as faites au cours de la journée, poser des questions ou essayer de faire des interactions simples qui ne mènent nulle part, comme demander: « où le magasin est-il? »

Tu verras la majorité de cela lorsque tu rêves et dans des rêves lucides. Tous ces personnages vivent de ton énergie mentale qui est hors de contrôle (l'inconscient). Plus tu acquerras de conscience dans l'astral, moins tu auras de situations inconscientes. De cette façon, il y aura moins d'énergie qui sera portée vers eux, mais aussi sur d'autres objets et formes abstraits. Si la personne a une projection astrale directe plutôt que d'un rêve lucide, ces créations mentales seront rares, parce que l'esprit n'est pas encore tombé dans un état d'inconscience. Mais si la personne commence à perdre conscience lors d'un voyage astral particulier, les créations mentales deviendront plus fréquentes jusqu'à ce que le voyageur soit en train de rêver à nouveau et perd le contrôle total de l'expérience.

Ces créations mentales peuvent aussi être la représentation stéréotypée que ton esprit crée de quelqu'un que tu connais dans le monde physique. Par exemple, j'avais un ami qui souffrait de bipolarité avancée. Un jour, j'ai eu un rêve et j'ai soudain acquis une lucidité. Je vis cet ami bipolaire courir vers moi en hurlant comme un vrai fou. Dans la vraie vie, bien sûr, il n'est pas si extrême. Par contre, il m'est venu à penser qu'il est un peu fou. Cette image de lui courant comme un fou était le portrait stéréotypé que mon esprit a créé.

Voir des gens courir vers toi et crier dans l'astral peuvent être effrayant, mais dans cette expérience, j'étais assez conscient pour rester calme et ne pas me sentir menacé. C'est une bonne chose puisque si j'avais eu peur de lui et si je m'étais caché, mes craintes auraient pu lui donner une programmation spécifique pour qu'il m'attaque. Au lieu de cela, je me suis tenu là et détendu. Il a alors arrêté de courir et s'est arrêté à quelques centimètres de moi sans savoir quoi faire. Pour une raison étrange, il m'est apparu de passer mon doigt sur son front en disant: "tu n'es pas réel, disparaît simplement" et il

a commencé à trembler, s'est effondré et a disparu. Cela a tellement bien fonctionné que j'ai commencé à le faire plus souvent avec d'autres images de rêve qui me gênaient. Comme je l'ai dit, les créations mentales peuvent être programmées par les peurs et les émotions. Cela m'a alors appris que je pouvais les programmer pour faire des choses bénéfiques. Comme j'ai discuté avant; j'ai réalisé que je pouvais les programmer pour me donner plus de confiance, me donner plus de bonheur, etc. Après tout, ils étaient ce que j'avais en tête, alors pourquoi ne pas remplir mon esprit de commandes positives et utiles?

J'ai vite découvert que ces personnages avaient en fait un lien direct avec mon esprit supraconscient et infrarouge, et même s'ils avaient très peu de programmation sur dans eux-mêmes, ils semblaient tout savoir sur moi et avoir parfois même avoir un lien vers mon moi supérieur.

Je leur ai dit que je devais communiquer avec mon esprit au sujet d'un problème que j'avais et je leur ai posé des questions sur des pistes d'action possibles et sur moi et ils m'ont répondu parfois en langage direct, onirique ou avec une représentation visuelle logique ou illogique (surréaliste). J'ai aussi découvert que je pouvais invoquer mon Père Divin ou mère Divine à travers eux. Je suis persuadé que le père de la psychologie analytique, Carl Gustav Jung, a également eu des interactions similaires avec ses rêves lucides et son voyage astral. J'ai lu une partie de son travail sur l'interprétation des rêves et des archétypes.

## Les êtres illuminés

Les êtres illuminés peuvent être trouvés sur le plan astral, mais généralement ils n'apparaissent que lorsqu'ils ont un message important à te transmettre ou lorsqu'ils voient que tu as un progrès spirituel et qu'ils décident de te guider. Ces êtres peuvent apparaître comme des enseignants, des saints, des dieux et des archétypes.

Les plus faciles à trouver qui peuvent également être présents (par invocation) sont la mère Divine et le Père Divin. Ils représentent les archétypes divins féminins et divins masculins de ton âme. Ils font partie de ton Dieu intérieur et se soucient de ton évolution spirituelle.

La mère Divine est la plus facile à invoquer, c'est elle qui te met parfois au courant. C'est avec elle qu'il est plus facile de parler. Elle est plus souple, douce et affectueuse. Le Père Divin est plus strict, plus exigeant et exige certains mérites. Ils te montreront des choses, ils te donneront les connaissances et les réponses que tu recherches, parfois dans un langage direct, bien que principalement symbolique. Ils peuvent également t'emmener dans des lieux, t'apprendre des choses et te présenter d'autres êtres éclairés.

L'invocation du Père Divin ou de la mère Divine est la suivante:  
AANNTIIIAAA DAUNA SASTAZAAAAAA

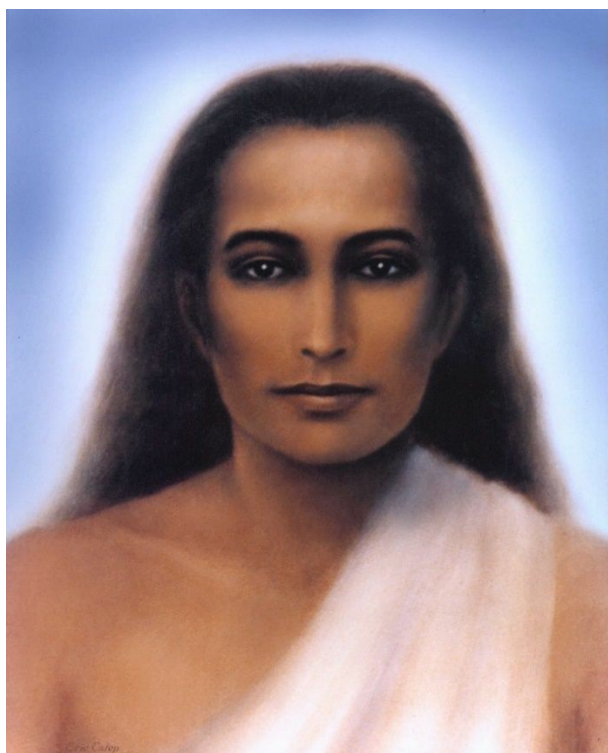
Mère divine (**ou père**) s'il vous plaît viens ici!

Au nom de la lumière, par le pouvoir de la lumière, par la majesté de la lumière!

Répète cette opération depuis le début jusqu'à ce que la mère ou le Père Divin apparaisse. Sois toujours respectueux lorsque tu t'adresses à eux et dites toujours "s'il vous plaît".

J'ai fait quelques expériences dans lesquelles je parle à un personnage féminin de mes créations mentales et je lui demande de rencontrer la mère divine ou je fais l'invocation devant le personnage et elle devient tout à coup la mère divine. Ton intuition dans le rêve astral ou lucide est plus fort et tu as l'impression que le personnage avec lequel tu parles n'est plus une création mentale, mais quelque chose de plus puissant. La même chose s'applique au Père divin si tu fais la même procédure pour une création mentale avec une forme masculine.

J'ai reçu beaucoup d'enseignements de différents maîtres dans l'astral et il est vrai que quelques-unes de ces expériences peuvent changer ta vie. Par exemple, j'ai rencontré le maître Paramahansa Yogananda dans l'astral et il m'a permis de voir son maître immortel Babaji. J'ai ressenti un bonheur indescriptible et une énergie énorme, au point de me réveiller, mais l'image était gravée dans ma mémoire.



# Voyageurs astraux du monde physique

Crois-le ou non, il est difficile de discerner les créations de l'esprit des personnes réelles. La dimension astrale fonctionne de nombreuses manières différentes de la dimension physique et, pour cette raison, certains rêveurs sont transportés dans des espaces de l'astral dans lesquels ils interagissent avec les projections de leur esprit (dont ils rêvent) tout en étant invisibles dans l'astral pour les autres personnes. Parfois, une personne consciente dans l'astral peut les voir; surtout quand ils vivent dans la même maison, car ce lieu dispose une puissante énergie d'ancrage. Par exemple, j'ai vu mes parents dans l'astral à certaines occasions.

Le principal problème des personnes réelles dans l'astral est qu'elles continuent à rêver. Au cas où tu as déjà curieux de savoir comment tu apparais objectivement pendant que tu rêves, ceci est une bonne occasion de le découvrir. Tu rencontreras des gens que tu connais portant leurs vêtements habituels, mais quand tu leur parleras, tu peux voir qu'ils ont la vue perdue parce qu'ils suivent les images que tu as dans leur esprit au lieu d'être conscient de la dimension astrale. Parfois, ses projections mentales peuvent également être vues par le voyageur astral. Lorsque tu leur parlent, ils t'écoutent à peine ou te comprennent et te répondront en murmurant. C'est très similaire à ce qui se passe si tu essaies d'interagir avec les somnambules dans le monde physique.

Parfois, tu peux les réveiller dans l'astral si tu leur dis qu'ils rêvent, mais ce n'est pas recommandé, car si la personne n'est pas familière avec un voyage astral, il est très probablement qu'elles prennent conscience pendant seulement quelques secondes et perdra immédiatement conscience à nouveau et oubliera tout le lendemain. C'est pourquoi tu devrais plutôt essayer d'éveiller d'autres voyageurs astraux qui connaissent l'astral ou qui le souhaitent vraiment. Rappelle-toi que le temps est précieux, et si tu perds toute ton énergie à essayer de prendre contact avec une personne endormie, tu peux finir par te réveiller dans ta chambre ou tomber dans un rêve et perdre ton expérience.

Cependant, tu peux également rencontrer d'autres voyageurs astraux conscients dans l'astral. Avec de la pratique, tu réaliseras qu'il est très rare de les voir. La plupart du temps, ce seront tes propres créations mentales de tes amis et de ta famille. La façon de discerner si elles sont réelles est quand ils disent plus de déclarations et leur interaction est plus logique. Ton intuition joue également un rôle important et s'il s'agissait de personnes réelles, ils se souviendraient de t'avoir trouvé dans l'astral le lendemain. Quelle que soit la distance, les voyageurs de l'astral peuvent se rencontrer.

## *L'histoire de ma rencontre avec un collègue dans l'astral*

Une nuit, j'étais dans l'astral en train de voler à travers la ville et de m'amuser lorsque je suis passé sur un rond-point et que j'ai entendu quelqu'un m'appeler. J'ai baissé les yeux et j'ai vu une fille de mon âge appeler "par ici". J'ai atterri avec prudence, car je pensais que cela pourrait être une autre création de l'esprit (comme je l'ai dit, rencontrer des gens réels et conscients dans l'astral est quelque peu inhabituel) et elle a commencé à me parler. Elle m'a invité chez elle, juste à côté du rond-point et d'un téléphone public. Une fois que nous sommes entrés dans sa chambre, elle a commencé à me parler de certains problèmes qu'elle avait. Elle se sentait seule dans la vie. Pendant tout le temps que je passais dans sa chambre, je n'étais pas sûr d'écouter vraiment une vraie



personne, alors j'ai écouté, mais je n'ai pas dit grand-chose, je me souviens avoir passé beaucoup de temps à parler avec jusqu'à ce que je me réveille.

Deux mois plus tard, j'ai trouvé un travail dans une fabrique de bonbons (ce n'était pas aussi amusant que ça en a l'air) et ils m'ont présenté ma seule collègue.

Après l'avoir saluée, elle m'a demandé: "Sais-tu quelque chose à propos du voyage astral?" J'ai répondu "Oui, je les ai tout le temps, pourquoi?"

-Parce que je me souviens que je t'ai rencontré à l'astral-.

Puis je me suis souvenu et j'ai mentionné la fois de la maison et la conversation et elle a dit "-Oui, c'était ma maison et c'était moi-." J'étais très surpris parce que c'était la première fois que je rencontrais quelqu'un dans l'astral que je rencontrais plus tard sur le plan physique. Un autre jour, elle m'a invité chez elle et il s'est avéré que c'était exactement la même maison de l'astral; Avec le rond-point et le téléphone public! Cela contredit totalement les explications données par de nombreux scientifiques sur les phénomènes extérieurs au corps qui sont selon eux des produits de l'imagination.

J'ai fini par abandonner ce travail et pendant plusieurs mois, j'ai maintenu une amitié et des conversations avec cette ancienne partenaire. Et un jour, sans explication, je ne l'ai plus vue sur mes réseaux sociaux. Elle a disparu de ma vie de la même manière mystérieuse qu'elle est arrivée. Y aurait-il un lien entre des vies antérieures entre nous? Peut-être que je ne saurai jamais.

En dehors de cette ancienne collègue, je dois admettre que je n'ai pas rencontré beaucoup d'autres personnes conscientes dans l'astral; à l'exception de mon Maître que j'ai vu à plusieurs reprises et que je peux confirmer ce qui s'est passé et des enseignements échangés.

Je me souviens qu'un jour, j'ai fait un voyage astral alors que j'étais dans la maison de mon maître et je suis allé directement au salon où j'ai trouvé un groupe de personnes en blouse blanche faisant des expériences. Ils y avaient une télévision et ce qui semblait être des dispositifs qu'ils utilisaient apparemment pour des expériences de détection de mouvement similaires à celles de la XBOX 360 Kinect et d'autres consoles de jeux vidéo. Tout l'équipement que j'observais semblait très réel. Elle avait la même apparence que sur le plan physique, sauf que les scientifiques ne semblaient pas se rendre compte qu'ils étaient dans l'astral; ils ne faisaient probablement que répéter ce qu'ils font dans la vie quotidienne. Ils m'ont même montré comment tout fonctionnait et en étaient très enthousiastes.

Puis, j'ai vu mon maître à la porte. Il portait une casquette qu'il utilisait parfois sur le plan physique et il m'a regardé avec prudence pour voir si j'étais conscient ou non, puis m'a demandé: Qu'est-ce qui se passe, comment ça va?

J'ai dit: "Maître, qui sont ces gens?"

Dharmapa m'a répondu: "Ils sont des scientifiques que j'aide avec quelques expériences pour développer de nouvelles technologies. Je dois m'occuper de certains problèmes, Kensho, pourquoi ne pas t'asseoir et les regarder travailler?"

Je me suis assis et je les ai observés travailler, mais il leur fallait un bon moment pour faire des ajustements comme ils le feraient dans le monde physique. Je me suis alors ennuyé et j'ai décidé de voler dans le couloir et de quitter la maison pour voler dans les airs. J'ai exploré la version astrale de la ville depuis les cieux, puis je suis tombé dans un rêve.

Le lendemain matin, j'ai vu mon maître dans le plan physique portant la même casquette et il m'a dit - Qu'est-ce qui se passe, comment vas-tu? avec le même regard interrogateur voulant savoir si je me souvenais de ce qui c'était passé la nuit précédente.

-Maître, vous étiez avec un groupe de scientifiques en train de faire des expériences, n'est-ce pas? - Il sourit et acquiesça.

- Alors, que faisiez-vous? J'ai demandé:

-Je suis en train de les aider avec la technologie de détection de mouvement. Dans l'avenir, il n'y aura plus de boutons et tout se fera par détection de mouvement, continu a-t-il en expliquant qu'il était en train de créer des inceptions dans leurs rêves afin de promouvoir les progrès technologiques pour le progrès de l'humanité.

Ce n'était pas la première fois qu'il le faisait, car il avait aidé des personnes dans différents domaines, y compris les musiciens et les réalisateurs. C'est pourquoi parfois, les films hollywoodiens comme "The Matrix" semblent avoir une profonde compréhension de la vie spirituelle et de l'existentialisme. Bien sûr, il n'est pas le seul enseignant qui aide à développer des idées dans l'esprit des gens, car de nombreux enseignants aident l'humanité dans différents domaines. Ils choisissent toujours quelqu'un qui a un pouvoir créatif ou une influence dans le monde et qui peut apporter quelque chose de précieux aux masses parce qu'ils sont connectés à « l'Alma Mundi ». Les enseignants peuvent également faire la même chose dans l'esprit des politiciens pour éviter ou retarder les guerres. Bien sûr, il y a quelques règles à suivre à propos de ces actions, mais les méthodes qu'elles utilisent sont parfaitement valables selon la loi du Karma.

# Résidents temporaires du monde astral

Il est également possible de rencontrer des résidents astraux temporaires. Ces personnes vivaient dans la troisième dimension il n'y a pas longtemps et vivent maintenant dans la cinquième dimension. En d'autres termes, bon nombre d'entre eux pourraient être nos parents décédés (nous disons "temporaires", car la plupart des personnes de l'astral qui sont venues de la troisième dimension sont pour ainsi dire en "vacances" et attendent de pouvoir retourner dans le monde physique). Ces parents décédés peuvent également être difficiles à distinguer des créations mentales. Cependant, les parents décédés se présentent à toi quand ils veulent partager un message important, ou spécialement quand ils sont décédés récemment. En faisant preuve d'un peu de discernement, tu peux savoir s'ils sont vraiment eux ou s'ils sont des fabrications de l'esprit.

Comme j'ai commenté, il est plus fréquent de les voir quand ils viennent de mourir, ce qui signifie que le parent décédé voulait dire au revoir ou partager quelque chose avec le parent en vie pour son bénéfice.

Une autre situation est que le parent peut demander de l'aide pour perdre un fardeau karmique qui l'empêcherait de progresser dans sa prochaine vie en demandant au parent vivant de résoudre certains problèmes en suspens dans le monde physique.

J'étais très proche de ma grand-mère. Un jour ou deux jours après son décès, j'ai fait un voyage astral et tout à coup, sans réfléchir, j'étais chez elle. Ma grand-mère est apparue et je l'ai vue très inquiète et anxieuse. Immédiatement, je suis allé la prendre dans mes bras, pour lui dire que je l'aimais et qu'elle me manquait et je lui ai demandé pourquoi elle était si inquiète. Elle m'a dit qu'elle avait des dettes d'argent qui l'inquiétaient beaucoup. Je lui ai dit de ne plus s'inquiéter, que j'allais l'aider et qu'elle ne serait plus dans cet état.

Cela m'a fait beaucoup de peine et d'anxiété de voir que ma grand-mère ne s'était pas reposée tout de suite après le décès.

Quand je me suis réveillé, j'ai appelé ma mère et lui ai raconté ce qui s'était passé. Ma mère m'a dit qu'un de ses frères devait de l'argent et que ma grand-mère l'aidait à payer sa dette. Finalement, ma famille a dû répondre pour finir de payer la dette.

Quelque temps plus tard, j'ai revu ma grand-mère dans l'astral. Cette fois-ci, elle avait l'air très heureuse et joyeuse. C'était comme si elle avait complètement abandonné l'inquiétude qu'elle avait et pouvait profiter maintenant du monde astral. Il semblait même qu'elle m'oubliait, non pas de la mauvaise façon, mais plutôt comme si elle oubliait la vie qu'elle avait dans le monde physique et qu'elle était maintenant fascinée par la vie astrale et qu'une partie instinctive d'elle m'avait appelé pour me dire au revoir et me faire savoir qu'elle était bien et heureuse. C'est un processus nécessaire, car le défunt doit se débarrasser du karma qu'il a acquis au cours de sa dernière existence physique, profiter de ses vacances dans le monde astral et se préparer à retourner dans le monde physique.

La plupart du temps, les défunts endurent les mêmes douleurs et chagrins qu'ils avaient avant de mourir sans se rendre compte qu'ils sont maintenant dans la dimension astrale. C'est comme s'ils rêvaient. Le degré de conscience qu'ils ont dans l'astral dépend en grande partie de leur karma qui est également lié à la conscience qu'ils ont eue pendant la vie; si la personne était principalement bonne et menait une vie de justice, alors les décisions positives qu'elle a prises durant sa vie physique lui donneront une plus grande conscience de l'astral. La personne réalisera alors plus vite qu'elle est décédée et commencera à profiter de sa vie dans le monde astral de manière positive afin que cette

dimension supérieure devienne un paradis pour elle. Elle vivra heureuse dans cette dimension jusqu'à ce que le moment soit venu de revenir et de renaître. Cela peut se produire en une semaine ou plusieurs années, cela dépend du karma de la personne.

De plus, selon ton karma, la personne peut prendre certaines décisions concernant le lieu et la manière de naître de nouveau. Cette option est offerte aux personnes qui ont accompli de bonnes actions dans la vie, pour l'essentiel, et en particulier à celles qui se sont efforcées de travailler sur leur progrès spirituel. Quelles sont les options disponibles? La mère Divine guide l'âme à travers le processus et lui montre les possibilités. C'est quelque chose qui peut ressembler comme ce qui suit:

"Tu peux naître dans cette riche famille, tout te sera donné, mais il est possible que tu ne te sentes jamais vraiment heureux lorsque tu atteindras l'âge adulte et que tu t'écarteras du chemin spirituel. Ou bien: Il y aura toujours du pain sur la table, ce sont des artistes, ils peuvent t'enseigner de beaux talents qui seront utiles pour cette vie d'adulte... Il y a aussi une autre famille possible pour toi: ils sont pauvres, ton père t'abandonnera et tu auras faim dans ton enfance, mais pour compenser, tu développeras une volonté forte, une résistance, la capacité de diriger les autres, une impulsion pour accomplir de grandes choses et guider l'humanité, et ta récompense sera la plus grande de toutes. " Ce ne sont que des scénarios théoriques des options données à une personne sur le point de renaître. Certaines personnes qui ont beaucoup de karma accumulé n'ont même pas le choix.

J'ai eu des retours en arrière de quand j'étais sur le plan astral et prêt à naître de nouveau. J'étais récemment décédée et il semblait que la personne âgée que j'étais rajeunissait. Je redevais un enfant astral et ma mère Divine était à mes côtés et me guidait (et continue toujours dans cette vie). Elle était incroyablement compatissante et douce avec moi et elle m'a montré la famille dans laquelle j'allais naître. En écrivant cela, je reçois aussi des souvenirs de mon père assis sur un canapé caressant doucement le ventre de ma mère avec un grand sourire sur son visage. Ils étaient absolument heureux pour le bébé qui allait naître dans quelques mois. Je ressentis une incroyable sensation de chaleur et de paix. Je pouvais ressentir un amour indescriptible et un lien naturel avec ma mère. Je me suis souvenu que j'avais pleuré devant ma mère Divine parce que j'étais si impatient de connaître ma mère physique que je voulais naître à cet instant et être dans leurs bras. "Bientôt", ma mère divine répondit.

Finalement, le jour est enfin venu où je devais naître. J'ai eu l'impression de descendre des montagnes russes. J'ai essayé de m'attacher à quoi que ce soit pour ne pas être absorbé hors du monde astral. Quel vertige! Je me souviens que ma mère divine m'avait consolé pour me laisser aller jusqu'à ce que je me sente comme sur un toboggan à la déraille et reçu sous le choc. Ensuite, les bras de ma mère m'ont porté et tout s'est amélioré.

Je ne me souviens pas d'avoir eu d'autres options pour naître, peut-être que j'ai fait un choix, mais je ne m'en souviens pas. Cependant, il est évident pour moi que j'ai dû être une bonne personne dans ma vie précédente parce que je suis né dans une famille merveilleuse. Il semble que la plus grande partie de l'humanité n'ait pas cette chance.

On dit que les êtres divins nous donnent "la coupe de l'oubli" avant de naître de nouveau pour que nous puissions mieux vivre notre nouvelle vie et jouir de notre libre arbitre. Je ne sais pas s'il s'agit simplement d'une allégorie ou si nous l'oublions réellement en raison du temps qui passe et du grand

choc du processus d'entrée sur le plan physique.

Les enfants ont des souvenirs plus clairs de leur vie dans la dimension astrale, mais ils oublient aussi avec le passage du temps. Mon maître se souvient de chacune de ses vies, mais je ne sais pas s'il est né en connaissant ou a acquis ces souvenirs lorsqu'il est devenu maître. En utilisant mon intuition et en réfléchissant aux conversations que j'ai eues avec lui à ce sujet, il semble que lorsque nous nous réveillons vraiment, nous nous rendions compte que, en réalité, nous avons toujours su, mais nous ne savions pas que nous savions; cela s'active où nous reconnaissons un nouveau sens qui dépasse la perception du temps et de l'espace.

## Résidents permanents du monde astral

Devons-nous toujours revenir à la troisième dimension? Pour la plupart des êtres, la réponse est oui. Nous ne pouvons pas arrêter le cycle de la renaissance avant de payer tout notre karma, ce qui se produit normalement lorsque la personne a acquis suffisamment de progrès spirituel pour éliminer son ego et le "moi". Et une fois ces attachements éliminés, la personne n'est plus liée au monde physique et peut continuer son chemin évolutif dans l'astral où elle aura d'autres missions, d'autres tâches à accomplir, un autre apprentissage de la réception et d'autres types de vies à maîtriser. Ces quelques triomphants qui ont réussi à transcender leur évolution humaine sont ce que nous appellerions les résidents permanents du monde astral: des personnes qui vivaient autrefois sur la terre ou sur d'autres planètes et qui ont pu se libérer des chaînes de la dimension physique. Ces êtres sont pleinement conscients dans le monde astral et ont donc la capacité de créer à volonté. Ils créent de beaux endroits, des châteaux, des temples et remplissent la dimension astrale de toutes sortes de belles manifestations de l'architecture, de la musique, de la peinture, des arts, etc. Et ils interagissent avec d'autres êtres éveillés, Archétypes divins, Anges et Dieux. Ils peuvent aussi se réincarner à volonté. Ils peuvent choisir où et quand naître dans le monde en trois dimensions pour aider l'humanité. Ce sont les soi-disant "Avatars".

## Mise en place d'une pratique collective

Si tu as des amis qui pratiquent également le voyage astral et souhaitent se rencontrer dans l'astral, c'est faisable. Pour ce faire, tu dois penser à la personne que tu veux trouver dans l'astral et tu seras automatiquement amené à l'endroit où se trouve cette personne, à condition que cette personne soit également consciente à ce moment-là dans l'astral. Cependant, dans la pratique, cela est très difficile en raison de différents facteurs. À savoir que ce n'est pas tout le monde qui a assez de compétences pour voyager en astral chaque nuit.

Pour cette raison, des pratiques collectives spéciales peuvent être organisées pour améliorer les possibilités de réunion dans l'astral. Pour ce faire, rends-toi chez quelqu'un ou au centre de pratique et apporte ton matelas, ton sac de couchage et ton oreiller. Il est bon que ces lits improvisés ne soient pas aussi confortables que ton lit normal et que tu les utilises exclusivement pour tes pratiques astrales.

Tout le monde devrait s'allonger pour dormir sur le dos et utiliser la même technique. Dans ce cas, il est recommandé d'utiliser verbalement une technique consistant à dire un mantra et à procéder ensuite mentalement.

Une fois dans l'astral, tu peux voir les autres pratiquants qui sont également dans l'astral, ou parfois tu verras leur corps astral rêver. Dans ce cas, il est tout à fait correct de saisir leurs mains et d'essayer de les sortir ou de leur parler pour les réveiller dans l'astral. C'est dans cette occasion que je recommande cette dernière solution, car sans une préparation des participants, c'est une perte de temps. Cette fois-ci en revanche, il y a une prédisposition pour que cela fonctionne.

Si tu pratiques collectivement, il est également recommandé de prendre un dîner léger et de pratiquer la méditation avant de te coucher, car cela améliorera considérablement l'expérience.

J'ai organisé plusieurs sessions comme celle-ci et j'ai obtenu de bons résultats. Bien que, logiquement, chacun des participants puisse devenir conscient dans le monde astral à une heure différente, l'astral a des règles différentes concernant le temps. Le fait d'être une pratique collective renforce l'état mental et la volonté des participants. Ainsi, dans la plupart des pratiques que nous avons pratiquées, nous pouvions nous voir dans l'astral à un moment donné, même si ce n'était que quelques secondes.

Quand nous nous sommes réveillés le matin, nous avons pu raconter ce que nous avons vu et ce que nous avons fait dans le monde astral. Cela était bien sûr très motivant pour ceux qui s'immergeaient dans ces expériences.

# Chapitre 12: Mots de la fin

Nous sommes arrivés à la conclusion du livre. Les connaissances que je t'ai données sont suffisantes pour obtenir les meilleurs résultats et augmenter tes chances. Cependant, pour y parvenir, il faudra beaucoup de pratique, une attitude positive et un dévouement constant. Ces méthodes devraient devenir une routine à pratiquer tous les soirs. Une année compte 365 jours, ce qui signifie 365 fois la mise en pratique des techniques, ce qui est suffisant pour réaliser au moins une expérience.

Il est très important de faire des pratiques pour renforcer ta conscience. Des pratiques telles que la méditation et de garder ton attention toujours dans le moment. Tu dois éviter la rêverie et de te laisser emporter par ton ego et tes émotions. Pratique la méditation, pratique, pratique!

La quantité de connaissances pouvant être obtenue de l'astral n'a pas de limites et t'aidera à ouvrir ton esprit, ta créativité, ta compréhension de la vie et de la mort et du but de la vie.

J'ai mentionné que mon maître du Dharma est en train de créer une nouvelle technologie pour apparaître dans l'astral. Parler de la technologie de sortie dans l'astral me force à la comparer à la technologie de la réalité virtuelle. La technologie de réalité virtuelle était disponible à la fin des années 1990 et au début des années 2000. Mais apparemment, elle n'était pas encore assez avancée et a donc perdu de sa popularité pendant plus d'une décennie. Il y a actuellement une résurgence en raison de la rapidité avec laquelle la technologie avance. De nos jours, plusieurs sociétés se font concurrence pour mettre sur le marché les meilleurs téléspectateurs en réalité virtuelle. Parmi les marques, nous avons: HTC Vibe, Oculus Rift, Playstation VR, Google Day Dream View, Samsung Gear VR.

Ils ne se concentrent pas uniquement sur les jeux vidéo, mais sur tous les aspects du divertissement: tu peux regarder des films immersifs, acheter des billets pour vivre des expériences de concerts où différentes caméras et casques te permettent de voir tous les angles à ta guise comme si tu étais un spectateur de plus, sans avoir besoin d'attendre de longues files ni de devoir te transporter au public. De nombreuses entreprises mettent déjà en place des bureaux virtuels, où les professionnels peuvent interagir les uns avec les autres afin de travailler à domicile et d'éviter les coûts de transport et d'avoir un bureau physique. Il existe déjà des navigateurs Internet à utiliser spécifiquement avec les téléspectateurs de cette réalité virtuelle. Mon propre frère est un concepteur 3D et développe actuellement pour un client un club de comédie virtuel où les nouveaux comédiens et le public peuvent être vus dans le club virtuel à l'aide d'avatars d'eux-mêmes, afin qu'ils puissent interagir avec le comédien comme s'ils étaient présents en direct.

Le monde est définitivement en changement. Les gens sont fatigués et ennuyés de la réalité ordinaire. Ce monde physique avec ses problèmes et ses limites ne satisfait plus la majorité. Dans quelques années, nous vivrons dans un monde dans lequel nous passerons le plus clair de notre temps dans une réalité virtuelle immersive égale ou plus immersive que celle décrite dans des films hollywoodiens comme "Ready Player One", où nous pouvons vivre tous nos fantasmes.

Ou est-ce que la technologie émergeant dans l'astral évolue à un point tel que nous



investissons nos 8 heures de temps non seulement à explorer, mais à vivre techniquement dans le monde astral avec une lucidité absolue, comme le montrent les films comme Inception?

Ou nous irons plus loin pour nous poser la question suivante: vivrons-nous dans un monde de réalité virtuelle et d'intelligence artificielle contrôlée par des machines comme dans le film The Matrix?

Elon Musk, le génie créatif de la société TESLA Motors and Space X, a déclaré lors de la conférence sur le code qui s'est tenue début juin 2016 en Californie que la possibilité que nous ne vivions pas dans une simulation sur ordinateur est une sur des milliards. Son argument est basé sur le fait qu'il y a 40 ans, les jeux vidéo consistaient en un jeu de pingpong appelé Pong, composé de 2 rectangles et d'un cercle. Aujourd'hui, 40 ans plus tard, nous avons des simulations photo réalistes en 3D avec des millions de personnes jouant simultanément, dont la technologie s'améliore de plus en plus en termes de réalité virtuelle et de réalité augmentée. Et si nous supposons le rythme des améliorations en cours, cette technologie deviendra indiscernable de la réalité.

Qui va gagner? La technologie pour sortir dans la réalité astrale ou la virtuelle? Réalité contre fiction, homme contre machine, spiritualité contre matérialité. Et si tout fait partie de la même chose? Allons-nous nous rendre compte que nous vivons dans une simulation informatique? Ou réaliserons-nous que la réalité est une création de notre esprit faite par nous-mêmes là où nous sommes piégés? J'ai le sentiment qu'en réalité, la séparation entre la réalité virtuelle et la perception d'autres dimensions supérieures n'est pas une séparation, mais est interconnectée. Comme disent les religions, la philosophie et le mysticisme: ce qui est en haut est en bas comme que ce qui est à l'intérieur est à l'extérieur. Tout l'univers que nous percevons comme externe est aussi en nous.

L'écart qui nous sépare de Dieu le Créateur devient de plus en plus court. Réaliserons-nous que nous sommes le démiurge de la philosophie? Ce dieu aveugle qui ne savait pas qu'il y avait un dieu supérieur au-dessus de lui et que, dans son ignorance, sa création était imparfaite. En tant que démiurges, ouvrir les yeux et prendre conscience des différentes réalités ou dimensions constituerait le premier pas. Apprendre à créer la réalité dans laquelle nous voulons vivre serait la seconde. Réaliser la perfection des perfections serait-il le troisième?

Je ne sais pas, je n'ai pas toutes les réponses, je suis endormi et j'attends de me réveiller ...

Je vais essayer de trouver plus de réponses dans mon prochain livre qui contient des pratiques avancées. Ce prochain livre contiendra des informations sur les sujets tels que:

- Voir des existences passées
- Visiter les temples de guérison pour te soigner et guérir les autres à distance
- Visite la planète Vénus
- Voyager aux Archives Akashiques, où sont stockées toutes les informations de l'humanité (et il est possible de visualiser, par exemple, comment était la culture atlante)
- Autres techniques de magie astrale
- Visiter le Temple de la Langue universelle (pour apprendre les langues), ainsi que visiter d'autres temples.
- Des techniques pour visiter la quatrième dimension avec ton corps physique! (Une autre dimension physique supérieure où les Mayas et d'autres cultures existent encore, avec d'autres lois dimensionnelles comme une époque différente.
- Et plus encore.

Actuellement, le groupe Facebook que j'ai créé est l'un des endroits les plus précieux pour continuer ton voyage et partager tes pensées avec moi et avec d'autres. Je vérifie quotidiennement ce groupe et donne des réponses et des commentaires pour améliorer tes pratiques et avancer dans le but de créer une communauté de voyageurs astraux. Pour participer, suit ce lien sur ton compte Facebook:

Mes meilleurs vœux et que la lumière te guide dans ton voyage!



# À propos de l'Auteur



Kensho a vécu une vie ordinaire comme la plupart des gens l'appelleraient; il avait une carrière en administration des affaires et un emploi de 8h à 17h. Cependant, il s'ennuyait avec un standard qui ne lui donnait pas une réelle satisfaction.

Depuis son enfance, il a des intérêts spirituels et il voulait toujours comprendre quel était le sens de la vie. À l'adolescence, il a commencé à vivre des expériences hors du corps qu'il ne pouvait ni contrôler ni comprendre. C'est alors qu'il a commencé à étudier dans différentes disciplines mystiques et à acquérir des connaissances pratiques pour contrôler ces expériences et en tirer le meilleur parti. C'est à partir de ce moment-là qu'il a commencé à trouver les réponses qu'il cherchait. En 2010, il a rencontré son gourou ou maître, Dharmapa Rinpoché. Il a démissionné de son travail et a déménagé au pied d'une petite ville de Guanajuato, au Mexique, pour étudier avec son gourou et devenir un missionnaire bouddhiste zen pour le mouvement Prajna.

En 2011, il a ouvert un centre de méditation à Zamora, au Mexique. En cette année, il a été admis comme étudiant de l'Ordre du Dragon Jaune et a reçu son nom de Dharma Kensho, ce qui signifie "vision claire" en japonais.

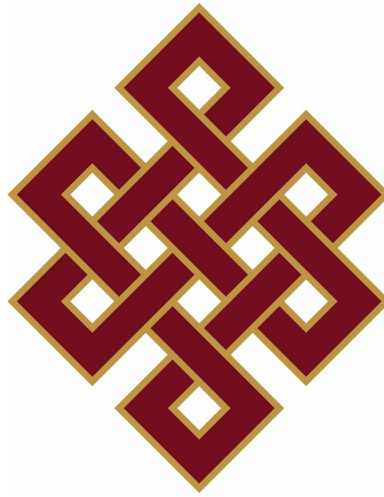
En 2012, il a déménagé à San Diego, en Californie, pour aider à créer le centre de méditation Prajna. À San Diego, il s'est familiarisé avec les enseignements des maîtres Yogananda et de l'immortel Babaji avec lequel il a communiqué dans l'astral.

En 2014, il s'est installé à Prague, en République tchèque, où il a ouvert un autre centre de méditation Prajna.

Kensho pratique la spiritualité du chemin du milieu, qui est un type de chemin spirituel pour profiter pleinement de la vie parmi les gens ordinaires, accomplir les tâches quotidiennes requises et servir les autres.

Les connaissances de Kensho proviennent des enseignements de son maître, Dharmapa Rinpoché, maître de bouddhisme zen, et d'autres traditions mystiques, ainsi que de ses expériences de vie et de

ses anecdotes.  
Il vit actuellement à Puerto Vallarta, Mexico.



## PAGES POUR NOTES

(S'il te plaît écrit sur les pages suivantes tes découvertes et expériences importantes en pratiquant l'art de quitter ton corps physique)



