The background of the cover is a photograph of a sunset. The sun is a bright orange-yellow circle partially obscured by a dark, jagged silhouette of a person's head and shoulders in the foreground. The sun's light reflects as a shimmering path on the water's surface. The sky is a mix of orange, yellow, and blue.

WILLIAM BUHLMAN

# VOYAGE AU-DELÀ DU CORPS

*L'exploration de nos univers intérieurs*

*« Un guide fascinant pour  
ceux qui veulent  
s'aventurer au-delà  
de l'horizon de la  
réalité ordinaire. »*

*Raymond Moody, auteur  
de La vie après la vie*





# Voyage au-delà du corps

William Buhlman

Traduit de l'américain  
par Jean Hudon

© **IDEO 2018**, un département de City Éditions

Couverture: © Shutterstock/Studio City

ISBN: 9782824648392

Code Hachette : 63 8259 2

Collection dirigée par Christian English & Frédéric Thibaud

Catalogues et manuscrits : [city-editions.com/IDEO](http://city-editions.com/IDEO)

Conformément au Code de la Propriété Intellectuelle, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, et ce, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation préalable de l'éditeur.

Dépôt légal : Janvier 2018



# Préface

Il y a cinq cents ans, de courageux explorateurs franchirent un océan à la recherche d'une terre nouvelle – une terre mystérieuse cachée par une étendue d'eau inexplorée dont les limites n'étaient indiquées sur aucune carte. Bien des gens considéraient qu'un tel voyage était une perte de temps et de ressources. Après tout, la civilisation moderne avait su prospérer pendant des siècles sans ce genre d'exploration.

Même si tout semblait se liguier contre eux, cette poignée d'explorateurs s'aventura dans l'inconnu, chacun poussé par son ardente soif de découverte. Ils abandonnèrent le confort du foyer pour entreprendre un voyage au-delà des horizons connus. Bravant leurs peurs et leurs doutes tout autant que ceux de la société, ils poursuivirent leur route, réalisant finalement leurs objectifs de découverte.

De nos jours, nous faisons face au même genre d'exploration : un océan d'énergie inexploré attend d'être conquis par les individus qui ont la prévoyance et le courage d'aller au-delà de leurs horizons physiques. Comme par le passé, l'explorateur doit posséder l'énergie et la détermination intérieures nécessaires pour voyager outre les limites connues de la société et de la

science. Il doit voyager seul, loin des masses qui s'accrochent à la sécurité de la terre ferme.

Comme par le passé, une seule chose pousse les explorateurs à aller de l'avant – le besoin de découvrir les choses par eux-mêmes, parce qu'accepter tout ce qui n'est pas connaissance de première main revient à se contenter des croyances et suppositions des gens se confinant à leur seul univers connu.

Chacun de nous a aujourd'hui la possibilité d'aller au-delà du littoral physique et de devenir un explorateur. Il ne tient qu'à nous de prendre part à cette grande aventure.





Partie I

# L'EXPLORATION DU MYSTERIEUX



# 1

## Premiers voyages

*La plus belle expérience que nous puissions faire est celle du mystérieux. C'est l'émotion fondamentale qui est à l'origine du véritable art et de la véritable science. Celui qui ne le sait pas et qui n'arrive plus à s'étonner ni à s'émerveiller est pour ainsi dire mort, et son regard est éteint.*

Il y a déjà bien des années qu'Albert Einstein a écrit ces mots et ils sont gravés à tout jamais dans mon esprit. Il y a vingt ans, j'étais convaincu que le monde physique que nous voyons et connaissons était la seule réalité. Je croyais ce que mes yeux me disaient – la vie ne recelait aucun mystère caché ; il n'y avait que d'innombrables formes de matière vivant et mourant. Les faits étaient clairs ; il n'y avait aucun signe ni aucune preuve de l'existence de mondes non physiques et rien ne laissait croire que notre vie puisse se poursuivre après la mort. Je mettais en doute l'intelligence de toute personne assez cinglée pour accepter les concepts illogiques du ciel, de Dieu et de l'immortalité. Je pensais qu'il

s'agissait là de contes de fées créés pour reconforter les faibles et manipuler les masses. Pour moi, la vie était simple à comprendre : le monde était constitué de matière solide et de formes, et les concepts de vie après la mort et de ciel étaient de piètres tentatives humaines de créer de l'espoir là où rien n'existait.

Je possédais l'arrogant savoir d'un homme qui juge le monde avec ses seuls sens physiques. J'appuyais mes conclusions sur les observations irréfutables apportées par la science et la technologie. Après tout, s'il y avait là quelque chose de mystérieux, la science en ferait sûrement état.

Mes fermes convictions sur la réalité et la vie durèrent jusqu'au mois de juin 1972. Au cours d'une conversation avec un voisin, notre discussion porta sur la possibilité d'une vie après la mort et sur l'existence du ciel. J'entrepris de lui présenter sans détour mes points de vue agnostiques. À ma surprise, mon voisin ne contesta pas mes conclusions; au lieu de cela, il raconta une expérience qu'il avait eue plusieurs semaines auparavant. Un soir, immédiatement après s'être assoupi, il avait été bouleversé de se découvrir en train de flotter au-dessus de son corps. Complètement éveillé et conscient, il eut peur et il retomba instantanément dans son corps physique. Tout excité, il me raconta que ce n'était pas un rêve



ou le fruit de son imagination, mais une expérience vécue de façon pleinement consciente.

Intrigué par cette expérience, je décidai de chercher à mieux comprendre par moi-même cet étrange phénomène. Après plusieurs jours de recherches, je découvris de nombreuses références aux expériences extra-corporelles à travers l'histoire. Avec un peu de recherche, je découvris un livre sur le sujet, qui décrivait exactement comment provoquer des expériences hors du corps. L'ensemble du sujet m'apparut extrêmement bizarre et j'estimai que le livre était le résultat d'une imagination trop fertile.

Par curiosité, je décidai d'essayer une des techniques de voyage hors du corps chaque soir avant de m'endormir. Après des tentatives répétées, je commençai à me sentir un peu ridicule. En trois semaines, la seule chose qui me sembla sortir de l'ordinaire fut une capacité accrue de me souvenir de mes rêves. J'acquis de plus en plus la conviction que toute cette affaire n'était rien de plus qu'un rêve intense ou impressionnant provoqué par les techniques de projection astrale.

Puis, un soir, vers onze heures, je tombai endormi au beau milieu de mes exercices de sortie hors du corps et commençai à rêver que j'étais assis à une table ronde avec plusieurs personnes. Elles semblaient toutes me poser des questions au sujet de ma croissance intérieure et de mon état de

conscience. À ce moment-là dans le rêve, je commençai à me sentir extrêmement étourdi et un étrange engourdissement, semblable à celui que donne la novocaïne, gagna peu à peu tout mon corps. Incapable de garder la tête droite, je perdis connaissance, me heurtant la tête sur la table. À l'instant même, je m'éveillai, pleinement conscient, couché sur le lit et le visage face au mur. Je pouvais entendre un bourdonnement inhabituel et me sentais différent sans trop comprendre pourquoi. Étendant le bras, je tendis la main pour toucher le mur devant moi. J'observai, à ma grande stupéfaction, ma main pénétrer dans le mur ; je pouvais en sentir l'énergie vibratoire comme si elle touchait la structure moléculaire même du mur. Ce n'est qu'à cet instant précis que l'ahurissante réalité s'imposa à moi... « Mon Dieu, je ne suis pas dans mon corps. »

Excité, je n'avais qu'une seule pensée en tête... « C'est réel ! Mon Dieu, c'est réel ! » Couché sur le lit, je regardais ma main avec incrédulité. Quand je fis le mouvement de serrer le poing, je pus sentir la pression de mon étreinte ; je sentais que ma main était complètement solide, mais le mur physique devant moi me semblait, au premier coup d'œil et au toucher, être comme une matière dense et vaporeuse ayant une forme.

Déterminé à me mettre debout, j'arrivai à me déplacer sans effort jusqu'au pied du lit, cherchant

à intégrer rapidement toute cette réalité si nouvelle. Une fois debout, je touchai aussitôt mes bras et mes jambes pour voir si j'étais bien solide et, à ma surprise, j'étais totalement solide, totalement réel. Mais autour de moi, les objets physiques familiers dans ma chambre ne me semblaient plus complètement réels ni solides ; au lieu de cela, ils avaient maintenant l'air de mirages tridimensionnels. Jetant un regard vers le bas, je remarquai une grosse masse inerte dans mon lit. Ébahi, je pus voir qu'il s'agissait de la forme endormie de mon corps physique étendu face au mur.

Comme je fixais le côté opposé de la chambre, le mur sembla disparaître lentement. Là, devant moi, je pouvais voir un vaste champ vert s'étendant bien au-delà de ma chambre. Jetant un coup d'œil à la ronde, je remarquai une personne qui m'observait en silence à une distance d'environ dix mètres de moi. C'était un homme de haute taille qui avait les cheveux bruns, une barbe et une robe pourpre. Très surpris par sa présence, je pris peur et revint brusquement à l'intérieur de mon corps physique. Avec un soubresaut, je me retrouvai dans mon corps physique, une étrange sensation d'engourdissement et de fourmillement se dissipant rapidement alors que j'ouvrais les yeux. Excité, je m'assis bien droit, bouleversé par ce qui venait tout juste de se produire. Je savais que c'était

absolument réel et non un rêve ou le fruit de mon imagination. Mon *moi* en avait été pleinement conscient.

Soudain, tout ce que j'avais appris à propos de mon existence et du monde autour de moi devait être réévalué. J'avais toujours sérieusement douté qu'il puisse exister autre chose au-delà du monde physique. À présent, mon point de vue avait totalement changé. J'avais maintenant la certitude absolue que d'autres mondes existaient bel et bien et que des gens comme moi devaient y vivre. Mais par-dessus tout, je savais dorénavant que mon corps physique n'était qu'un véhicule temporaire pour le moi réel y séjournant, et qu'avec de l'entraînement je pouvais arriver à séparer, autant de fois que je le souhaitais, mon âme de ce véhicule.

Emballé par ma découverte, je saisis un stylo et du papier et notai exactement ce qui s'était produit. Une avalanche de questions envahit mon esprit. Pourquoi la majorité des humains est-elle ignorante de ce phénomène ? Pourquoi la science et la religion ne s'y intéressent-elles pas ? Est-il possible que ce monde invisible soit le « ciel » dont parlent les textes religieux ? Pourquoi notre gouvernement n'explore-t-il pas cet apparent monde d'énergie parallèle ? Est-il possible que notre profonde dépendance à l'égard des perceptions

physiques nous ait amené à ignorer une incroyable avenue d'exploration et de découverte ?

Tandis que l'effet du choc de ma première expérience se répercutait en moi, je pris conscience que ma vie ne serait plus jamais la même. Plus je réfléchissais à la portée de mon expérience, plus j'en réalisais la grandeur. Toutes mes croyances agnostiques avaient été balayées en une seule nuit. Je savais qu'il me fallait réévaluer tout ce que j'avais appris depuis mon enfance, tout ce que j'avais présumé vrai. Mes conclusions rassurantes sur la science, la psychologie, la religion et mon existence avaient de toute évidence été fondées sur des informations incomplètes. Je me sentais excité, mais également mal à l'aise – mes concepts familiers de réalité ne semblaient plus être d'aucune utilité. J'avais de plus en plus l'impression d'être dans un vide. À plusieurs occasions, lorsque je fis part de mon expérience à des amis, ils la trouvèrent trop bizarre pour être prise au sérieux. En 1972, l'expression « expérience hors du corps » n'avait même pas encore été inventée ; la plus couramment utilisée alors était « projection astrale ». Personne parmi mes connaissances à cette époque n'avait même entendu parler de projection astrale, et, s'il vous arrivait de dire à des gens que vous aviez quitté votre corps, ils pensaient immédiatement que vous étiez sous l'effet d'une drogue ou que vous perdiez les pédales. Je découvris rapidement qu'il



valait mieux garder pour moi mes expériences au risque de faire face à une certaine incrédulité ou même au ridicule.

Après ma première sortie hors du corps, mon esprit envisageait une foule de possibilités et débordait de questions. Ayant désespérément besoin d'informations et de conseils, je passai plusieurs semaines à courir les bibliothèques et les librairies à la recherche de tout ce qui était disponible sur le sujet. Je me rendis vite compte qu'il y avait très peu de choses là-dessus ; seuls quelques rares livres avaient été écrits sur le sujet et certains d'entre eux avaient été publiés quelques dizaines d'années plus tôt et étaient maintenant introuvables. À la fin de juillet 1972, je pris conscience que j'allais devoir me débrouiller seul.

Je décidai de concentrer mes efforts sur la seule technique qui avait marché pour moi auparavant. Cette technique nécessitait la visualisation d'un lieu physique que je connaissais bien pendant que je m'abandonnais au sommeil. Comme auparavant, je m'imaginai le salon de ma mère avec le plus de détails possibles. Au début, cela me parut difficile, mais au bout de quelques semaines j'arrivai à me représenter avec une précision accrue l'apparence exacte des lieux ; les meubles, les motifs des tissus, les textures, même de petites imperfections dans le bois et la peinture commencèrent à être clairs dans ma tête. Je me rendis compte que plus j'arrivais à

me voir dans la pièce en train de toucher les objets physiques, plus mes visualisations devenaient détaillées. Avec la pratique, j'appris à me déplacer d'un point à un autre dans la pièce et à mémoriser des choses précises s'y trouvant. J'appris également l'importance de « sentir » l'environnement avec mon esprit : le contact du tapis sous les pieds ; la sensation de s'asseoir sur une chaise, de marcher, d'allumer une lampe, ou même d'ouvrir la porte. Plus mes visualisations étaient riches de détails et plus je me voyais y participer, plus mes résultats s'amélioraient. Même si ce fut assez exigeant au début, au bout d'un moment je pris plaisir à donner vie à mes visualisations dans ma tête. C'est à ce moment-là que je décidai de tenir un journal pour enregistrer mes voyages hors du corps.

### **Entrée du journal, le 6 août 1972**

Je me réveillai à 4 h du matin, après trois heures et demie de sommeil, et commençai à lire un livre parlant des expériences extra-corporelles. Après avoir lu pendant environ 15 minutes, la somnolence me gagna et je décidai de visualiser le salon chez ma mère. Encore une fois, je choisis de faire cela parce que je connaissais extrêmement bien cet endroit. Plusieurs objets que j'avais fabriqués à l'école primaire s'y trouvaient : un cendrier en métal, un butoir de porte en bois et une aquarelle de l'océan. Tandis que je me représentais la pièce,

je concentrai lentement mon attention sur les objets que j'avais faits.

De manière aussi vivante que possible, je m'imaginai en train de faire le tour du salon, examinant les meubles et les différentes choses que j'avais créées. Tandis que je me concentrais à regarder les différentes choses, je me suis alors mis à voir la pièce avec une étonnante clarté. Je fixai successivement mon attention d'un objet à l'autre et me visualisai en train de toucher à chacun d'eux. Ainsi plongé en esprit dans les sensations et perceptions du salon, je succombai lentement au sommeil.

Quelques secondes plus tard, je fus brusquement tiré du sommeil par d'intenses vibrations et un rugissement me parcourant tout le corps. J'eus l'impression que je me trouvais au milieu d'un moteur à réaction et que mon corps était sur le point d'être découplé de mon esprit à force de vibrer. Je fus déconcerté et effrayé par l'intensité des vibrations et des sons et je revins brusquement dans mon corps. En ouvrant les yeux, je me rendis compte que j'étais complètement engourdi et qu'une étrange sensation de fourmillement se répandait dans tout mon corps. Durant les minutes qui suivirent, mes sensations physiques habituelles revinrent peu à peu à la normale. Je n'arrivais pas à croire à l'intensité des vibrations que je venais de ressentir.

J'étais couché dans le lit à me demander ce qu'étaient ces vibrations et ces sons, et ce qui les causait. Je sais que ce n'étaient pas des sensations physiques. Je ne pouvais que supposer qu'ils étaient d'une façon ou d'une autre reliés à ma forme non physique, qu'il s'agissait peut-être là de la reconnaissance du transfert de ma conscience de mon corps physique à mon corps non physique. Peut-être étais-je simplement conscient d'un changement vibratoire ou d'une transition nécessaire pour faire des sorties hors du corps. Peu importe ce que c'était, ça peut définitivement vous ficher la frousse. Quoi qu'il en soit, je suis déterminé à découvrir ce qu'il y a derrière ces étranges vibrations. Il doit bien y avoir une explication logique.

La semaine suivante, rien ne se produisit. Je commençais à douter de moi-même et de ma capacité à réussir à nouveau l'expérience. Puis un soir, vers onze heures, je m'assoupis tandis que je visualisais le salon de ma mère. À peine quelques minutes plus tard, je fus réveillé en sursaut par un bourdonnement perçant et des vibrations dans tout mon corps. En ouvrant les yeux, je pris conscience que j'étais à moitié sorti de mon corps. Ma première réaction fut la peur. Une irrépressible panique s'empara de mon esprit et je revins instantanément dans mon corps. Dès que j'ouvris les yeux de nouveau, je découvris que mon corps physique était

engourdi et parcouru de fourmillements ; comme auparavant, cette sensation se dissipa lentement et mes sensations physiques normales revinrent. Je m'assis bien droit sur le lit, estomaqué par l'intensité des vibrations et des sons. Je me souviens clairement avoir dit : « Qu'est-ce que ça pouvait bien être ? »

En repensant à ce qui venait de se passer, je réalisai que je n'y étais absolument pas préparé. Une peur instinctive semblait jaillir en moi aux premiers signes de séparation.

Les deux nuits suivantes, rien d'inhabituel ne se produisit. Puis, durant la troisième nuit, je me réveillai avec un engourdissement et une vibration bizarres qui se propageaient à partir de l'arrière de mon cou vers le reste de mon corps. Je fis de mon mieux pour demeurer calme et apaiser ma peur, mais ne put y arriver. J'avais l'impression de perdre tout contrôle et d'être vulnérable. Sidéré, je pensai spontanément à mon corps physique et les vibrations décrurent lentement. Comme mes sensations physiques revenaient, je me sentis déçu d'avoir ainsi raté une bonne occasion d'explorer cet autre univers. Dans un effort pour rattraper cette occasion manquée, je me calmai, dirigeai mon attention ailleurs que sur mon corps physique et m'appliquai à faire revenir les vibrations. (J'y parvins en me concentrant sur les sensations vibratoires que je venais tout juste de sentir à l'arrière de mon cou.)



Au bout d'environ quinze minutes, tandis que je me détendais peu à peu et que je glissais à nouveau entre le sommeil et l'état de veille, les vibrations commencèrent à revenir. Elles débutèrent à l'arrière de mon cou, puis se répandirent lentement à l'ensemble de mon corps jusqu'à ce que je vibre à une fréquence ou un niveau d'énergie supérieur. Cette fois, je demeurai calme, mon niveau d'anxiété diminuant à mesure que je réalisais que les sensations vibratoires étaient finalement assez agréables lorsque j'y étais préparé. Un bourdonnement aigu semblait résonner dans mon corps et je me sentais rempli d'énergie et aussi léger qu'une plume. Avec cette impression de pouvoir flotter, je pus alors sentir que je m'élevais. J'étais en état d'apesanteur et, pour la première fois, les sensations furent absolument merveilleuses. Je m'élevai en flottant jusqu'au plafond et le touchai avec ma main. À mon grand étonnement, je me rendis compte que je touchais la substance énergétique du plafond. En enfonçant la main dans la structure moléculaire brumeuse, je sentis l'énergie vibratoire fourmillante du plafond. En retirant ma main du plafond, je remarquai que mon bras étincelait de milliers de points de lumière bleue et blanche jetant des éclats en tous sens. Par curiosité, j'approchai l'autre bras et saisis ma main ouverte et, à ma surprise, elle m'apparut solide au toucher. En fixant mon bras du regard, je fus comme hypnotisé

par la profondeur et la beauté du scintillement lumineux qui en émanait. Je pris conscience que mon bras avait l'apparence d'un univers d'étoiles. C'est étrange à décrire, mais j'avais envie d'entrer dans un univers qui était en moi. À cet instant précis, je réintégrai brusquement mon corps ; l'engourdissement et les sensations de fourmillement s'atténuèrent rapidement alors que j'ouvrais les yeux, stupéfait.

### **Entrée du journal, le 4 octobre 1972**

Je répète silencieusement une affirmation – « Maintenant, je sors de mon corps » – pendant dix à quinze minutes tandis que la somnolence me gagne peu à peu. J'intensifie le plus possible mes affirmations pendant les derniers instants avant de succomber au sommeil.

Presque instantanément, je suis éveillé par d'intenses vibrations et un bourdonnement quasi électrique parcourant tout mon corps. Je suis saisi de surprise et une peur intense monte en moi. Je me calme en me répétant : « Je suis protégé par la lumière. » Ma peur initiale se dissipe peu à peu tandis que je me visualise entouré d'un globe de lumière protectrice. Je pense à l'idée de flotter et sens que je m'élève et sors de mon corps physique. Je me sens léger comme une plume et me mets à flotter lentement vers le haut. Tandis que je flotte ainsi hors de mon corps, je me rends compte que les



vibrations et le fort bourdonnement ont diminué au point de n'être plus qu'un bruit léger. Me sentant plus sécurisé, j'ouvre les yeux et me retrouve en train de fixer le plafond à une soixantaine de centimètres devant moi. Je suis surpris d'avoir dérivé aussi haut et pense instinctivement à regarder en direction de mon corps sur le lit. À l'instant même, je retombe dans mon corps physique et ressent une étrange vibration alors que mes sensations physiques reviennent rapidement.

Tandis que je suis étendu sur le lit à passer en revue l'expérience, je réalise que le fait d'avoir dirigé mes pensées vers mon corps physique est sûrement ce qui m'a fait réintégrer subitement mon corps. Je sais qu'il m'est possible de regarder mon corps physique, parce que je l'ai distinctement vu au cours de ma première expérience de sortie hors du corps. J'ai dans l'idée que la clé pour observer notre corps physique est de rester le plus détaché possible aux plans mental et émotionnel, mais plus important encore, nous devons maintenir nos pensées sur autre chose que sur le corps physique ; la moindre pensée dirigée vers le corps nous le fera immédiatement réintégrer. Rétrospectivement, je me dis que j'aurais dû penser à me retourner sur moi-même tandis que je flottais ; j'aurais alors pu observer mon corps physique sans qu'aucune pensée ne soit dirigée vers lui.

## **Entrée du journal, le 12 octobre 1972**

Je me réveille à 3 h 15 après trois heures et demie de sommeil (soit deux périodes de sommeil paradoxal), et vais m'asseoir sur le sofa du salon. Après environ 45 minutes de lecture, l'envie de dormir me gagne et je commence à faire une visualisation différente. Je m'imagine être un ballon orange lumineux rempli d'hélium. Je peux sentir que je deviens de plus en plus léger à mesure que le ballon se gonfle. J'intensifie ma vision et la conserve le plus longtemps possible. Je glisse vers le sommeil, puis je m'éveille avec la sensation d'intenses vibrations et d'un bourdonnement dans tout mon corps. Je reconnais que je suis prêt à me séparer et pense immédiatement à me mettre à flotter. Les vibrations et les sons diminuent rapidement alors que je me sépare de mon corps et flotte vers le plafond. D'instinct, j'étends les bras pour toucher au plafond, mais au lieu de le toucher, mes mains pénètrent lentement dans la substance vibratoire fourmillante du plafond. Je peux sentir une légère résistance alors que mes mains et mes bras traversent le plafond. En un lent mouvement ascendant, mon corps pénètre dans l'isolant et passe à travers les chevrons et le grenier. Une intense excitation m'envahit à l'instant où je passe à travers le toit et flotte au sommet de la maison.

Je pense à me relever, et me retrouve instantanément en position verticale, debout sur le faite de la maison. En regardant autour, je peux clairement voir l'antenne de télévision et la cheminée. Même si c'est le milieu de la nuit, tout ce qui m'entoure est partiellement éclairé de l'intérieur par une lumière argentée.

Debout au sommet de la maison, j'éprouve soudain la forte envie de voler. J'écarte les bras, m'élance du toit en vol plané et survole mon jardin. Je tombe lentement jusqu'à ce que je vole à environ un mètre au-dessus du sol. Pour une quelconque raison, j'ai l'impression de devenir de plus en plus lourd, et je continue à tomber jusqu'à n'être plus qu'à quelques centimètres du sol. Je pense « contrôle » mais il est trop tard. Avec un bruit sourd, je m'écrase la tête la première sur la pelouse. À cet instant précis, je reviens dans mon corps physique. Mes sensations physiques se rétablissent et je me demande pourquoi j'ai perdu le contrôle. Pourquoi suis-je devenu si lourd ?

### **Entrée du journal, le 2 novembre 1972**

Je me réveille avec le son et les sensations d'un intense bourdonnement. J'ai l'impression que mon corps et mon esprit vont se séparer sous l'effet des vibrations. Je suis tout d'abord abasourdi par l'intensité des vibrations, mais je retrouve lentement mon calme et concentre toute mon attention sur

l'idée de flotter hors de mon corps physique. En quelques secondes, je m'élève en flottant en dehors de mon corps et plane à plusieurs centimètres au-dessus. Je remarque que le bruit de bourdonnement et les vibrations s'estompent dès que la séparation s'est faite. Le son et les vibrations sont remplacés par un sentiment de calme. J'ai l'impression d'être en état d'apesanteur et de flotter comme un nuage. Je pense à me diriger vers la porte et semble voler automatiquement vers cette destination. J'éprouve un extraordinaire sentiment de liberté que je n'ai jamais connu auparavant. Spontanément, je décide de voler et pense à m'envoler à travers le toit. Instantanément, je m'envole tout droit à travers le plafond et passe à travers le toit comme une fusée. Je suis absolument émerveillé par la réaction et commence à comprendre que l'énergie me propulsant ainsi vient de mes pensées. J'ouvre mes bras et amorce mon vol en palier à plusieurs centaines de mètres dans les airs. Je peux clairement voir en-dessous de moi les immeubles et les rues de mon quartier. Je sens que quelque chose me tire légèrement vers le bas tandis que je vole de plus en plus haut au-dessus de la ville de Baltimore. La sensation d'être tiré vers le bas s'accroît et je pense à mon corps. Je le réintègre alors instantanément. Mon corps physique est engourdi et fourmille de partout alors que j'ouvre les yeux.

Au fil de mes expériences extra-corporelles, je me suis pris de fascination pour les structures d'énergie non physiques que j'observais. Avec chaque nouvelle expérience, mes questions semblèrent se multiplier au point où je devins obsédé par le besoin d'essayer de comprendre la nature des formes non physiques que j'avais pu observer. Dans une tentative pour comprendre les relations entre les environnements physiques et abstraits, je mis au point une série d'expériences rudimentaires. Ainsi, par exemple, chaque jour je plaçais un crayon ou un stylo en équilibre, tout juste sur le bord de ma table de nuit. Mon but était de voir si je pouvais arriver à déplacer un objet physique avec mon corps non physique. Je découvris rapidement que cette expérience toute simple était plus difficile qu'il n'y paraissait. Mon plus gros obstacle était d'essayer de me concentrer sur mon expérience. Au moment de la séparation, je me mettais à penser aux possibilités illimitées s'offrant à moi et mon expérience m'apparaissait alors insignifiante comparée aux nombreuses merveilles qui s'offraient à moi.

Avec chaque expérience, je réalisais de plus en plus clairement que ma forme non physique était extrêmement sensible et réagissait instantanément à la moindre pensée. Mes pensées conscientes et inconscientes dominantes me propulsaient sur-le-champ dans une direction déterminée. J'appris



rapidement que mon inconscient exerçait beaucoup plus d'influence et de contrôle sur mes actions que je ne l'avais imaginé. Souvent, une pensée tout à fait spontanée créait une réaction immédiate. Ainsi, par exemple, si je pensais à voler, ce qu'il m'arrivait souvent de faire, je m'envolais immédiatement à travers le plafond ou le mur et planais au-dessus de mon quartier.

Peu à peu, je me suis rendu compte que l'obtention du plein contrôle conscient au cours des premières secondes après la séparation était absolument essentiel. Pour y parvenir, je mis différentes méthodes à l'essai. Au début, je tentai de concentrer toute mon attention sur ma main ou mon bras tout juste après la séparation. J'espérais que cela m'aiderait à concentrer mes pensées sur une seule et unique idée et me donnerait le contrôle immédiat que je recherchais. Cela créa l'étrange sensation d'être plongé en moi-même. Même si c'était enivrant, le résultat final n'était pas le contrôle, mais le sentiment d'être hypnotisé et ensuite entraîné dans un univers étincelant fait de milliers de brillantes étoiles bleues.

Insatisfait des résultats, je décidai d'essayer d'agripper mon bras immatériel et de concentrer mon attention sur les sensations de prise sur mon bras. Je fus quelque peu surpris de découvrir qu'au toucher, mon bras non physique était étonnamment solide. Mon corps non physique possédait une

qualité vibratoire intrinsèque ; il donnait l'impression d'être complètement solide, mais je pouvais tout de même sentir la douce énergie vibratoire de la substance de mon bras. Je découvris rapidement que mon corps d'énergie était à tous égards bien « réel », et qu'il semblait être une réplique exacte de mon corps physique. Je me rendis également compte que lorsque mes pensées étaient centrées sur mon enveloppe corporelle non physique, je commençais alors à me sentir attiré vers l'intérieur, comme si quelque chose me tirait dans un profond vide à l'intérieur de moi.

Je répétais plusieurs mois d'affilée cette procédure d'examen de mon propre corps et parvins par tâtonnements à mieux comprendre la nature de mon corps immatériel. Au fil de mes observations, je commençai à réaliser que ma forme non physique était comme un moule d'énergie – en fait, une énergie consciente qui avait adopté une forme temporaire. Le corps que je découvrais durant mes sorties hors corps paraissait être le résultat des attentes de mon esprit et de la conception que je m'en faisais. En outre, je reconnus que le fait de me concentrer ainsi sur ma forme non physique m'incitait fortement à pénétrer dans des espaces intérieurs que je n'étais absolument pas en mesure de comprendre. Je savais qu'il me fallait trouver une autre méthode



pour obtenir la maîtrise consciente de cette autre réalité.

Au bout de presque une année d'efforts, tandis que je devenais de plus en plus frustré par mes nombreuses tentatives ratées de parvenir à un plein contrôle, je découvris enfin que je compliquais inutilement les choses. Au cours d'une expérience extra-corporelle un après-midi, je criai spontanément « Contrôle, maintenant ! » et sentis immédiatement une amélioration de mon esprit analytique. Alors que j'étais debout au pied de mon lit, ma vision s'améliora mais demeura légèrement floue ; je criai donc : « Clarté, maintenant ! » Ma vision devint instantanément nette. Je sentis une soudaine bouffée d'énergie et de conscience affluer dans mon corps et mon esprit. J'étais aux anges. Pour la première fois, je me sentais parfaitement maître de la situation ; ma pleine conscience de moi-même était présente et je me sentais en réalité plus conscient que dans mon état de conscience physique normal. Mes pensées étaient d'une clarté cristalline et mon esprit était merveilleusement alerte.

Je me rendis soudain compte que la clé du contrôle était simplement de demander le plein contrôle conscient immédiatement après la séparation. Je commençai aussi à comprendre l'importance de focaliser mes pensées, et le besoin d'être extrêmement précis lorsque j'exprime des

demandes. Une fois, tout juste après la séparation, je dis à voix haute : « Je demande la pleine conscience de l'état de veille », et je réintégrai instantanément mon corps physique. Je découvris que la partie de mon esprit qui exerce le contrôle interprète mes pensées au pied de la lettre. Mon choix peu avisé de me référer à « l'état de veille » fut immédiatement interprété comme voulant dire l'état de veille physique. Après plusieurs mois à expérimenter de différentes phases, j'en vins finalement à réaliser que je m'étais involontairement programmé à penser « contrôle » à chacune de mes sorties hors du corps. Au bout d'une année de tâtonnements, je sus que j'étais finalement sur la bonne voie.

Tout au long de cette période, je continuai à faire mes expériences avec un crayon. Lors de plusieurs sorties extra-corporelles, je tentai de déplacer le crayon en équilibre sur la table de nuit, et j'eus la surprise de découvrir que la fréquence vibratoire (la densité) de mon corps non physique semblait déterminer si le crayon ou même l'ensemble de la chambre devenaient visibles ou non pour moi. J'en vins peu à peu à comprendre que l'environnement que j'observais n'était pas le monde physique comme je l'avais d'abord supposé. Je pris conscience que les structures que j'observais normalement lors de mes sorties hors du corps étaient les structures non physiques. Tout

prenait peu à peu sa place dans mon esprit. Je comprenais maintenant enfin pourquoi il y avait de subtiles variations entre l'apparence physique et l'apparence immatérielle des meubles et autres objets. Ainsi, par exemple, les murs non physiques étaient souvent d'une couleur différente, et les formes de même que le style de certains meubles et tapis étaient différents. Il s'agissait dans la plupart des cas de détails mineurs mais néanmoins perceptibles.

Pour que je puisse voir mon environnement physique normal, ma fréquence vibratoire interne devait être relativement dense ou lente. Je remarquai aussi que le fait même de demander une conscience et une clarté plus grandes semblait automatiquement accroître la fréquence interne de mon corps non physique.

Afin que mes expériences soient plus réalistes, je plaçai des crayons en équilibre à trois endroits différents près desquels je passais habituellement en quittant mon corps. J'espérais ainsi arriver à m'apercevoir de la présence des crayons, à côté du lit ou bien au pied du lit, au moment où je passerais près d'eux. Rétrospectivement, je me rends compte que cela avait probablement l'air un peu étrange. Je me souviens d'une fois où ma mère me demandait : « Que fais-tu avec tous ces crayons ? » Imaginez-vous un instant essayer d'expliquer cela à votre mère sans passer pour un fou.

Au bout de plusieurs semaines, je suis finalement parvenu à centrer mon attention sur un des crayons après la séparation. Comme je passais à côté du lit, je me concentrai sur le crayon placé sur le bord de mon bureau. Au début, ma vision semblait floue, comme si elle était mal ajustée, et je dis donc tout haut : « Clarté, maintenant ! » Instantanément, ma vision devint parfaitement nette. Je pouvais voir distinctement le crayon devant moi ; il avait toutefois l'aspect d'une forme tridimensionnelle solide aux contours flous. Je m'en approchai, le touchai de la main, et sentis une faible sensation vibratoire alors que mes doigts passaient à travers la substance du crayon. Quelque peu frustré, je fis une nouvelle tentative mais obtins le même résultat. Concentrant toute mon attention, je pris conscience que mon corps immatériel était manifestement moins dense que le crayon et, spontanément, je dis à voix haute : « Il me faut être plus dense. » Avec une secousse, je revins rapidement dans mon corps physique. Pendant que mes sensations physiques revenaient, je ne pus m'empêcher de rire : j'avais bien reçu réponse à ma demande. Je devais me souvenir que les demandes faites durant une sortie hors du corps sont prises au pied de la lettre. Il semblait y avoir peu de place pour l'interprétation ou les subtilités. J'allais devoir me rappeler d'être extrêmement précis pour chaque demande. Peut-être quelque chose

comme « Je souhaite déplacer ce crayon » aurait été plus efficace.

Lors d'une expérience du même genre quelques années plus tard, je m'exerçais à faire de « l'autohypnose » avec une seule chandelle allumée. Après la séparation, j'étais debout à côté de la chandelle et je décidai de la souffler. À ma surprise, elle s'éteignit immédiatement. Une fois revenu dans mon corps physique, j'ouvris les yeux et découvris que la chandelle brûlait toujours. Après quelques instants de réflexion, je réalisai que j'avais dû souffler une chandelle dans ce que je sais maintenant être la dimension parallèle la plus rapprochée du plan physique. Cette dimension est un double d'énergie relativement dense du monde physique.

Cette expérience toute simple est importante parce qu'elle apporte la preuve que les environnements et objets rencontrés au cours des sorties hors du corps existent indépendamment de l'univers physique. Il semble que nous n'observons pas le monde physique à partir d'une perspective différente, comme beaucoup le croient, mais que nous sommes en interaction dans une dimension d'énergie séparée mais néanmoins parallèle.

### **Entrée du journal, le 21 juin 1973**

Je m'éveille à 5 h du matin et vais m'asseoir sur le divan. Après environ quinze minutes de lecture, la somnolence me gagne et je décide de tenter



quelque chose de nouveau. Je prends une feuille de papier et commence à écrire des affirmations pour favoriser la sortie hors du corps. « Je suis maintenant hors de mon corps. » À mesure que je les écris, je me les répète à voix haute. Après en avoir écrit environ une cinquantaine, j'ai peine à garder les yeux ouverts. En me laissant aller au sommeil, je continue à répéter les affirmations dans ma tête.

Je suis soudainement ramené à la pleine conscience par un étrange engourdissement et des vibrations s'irradiant dans tout mon corps. Je demeure le plus calme possible et me concentre sur la sensation de flotter vers le haut. Au bout de plusieurs secondes, je me sens monter et sortir de mon corps. Je suis debout à côté de mon corps et m'avance vers la fenêtre. Je me sens plus ou moins déphasé et demande la clarté. Comme il n'y a qu'une légère amélioration, je répète ma demande, mais cette fois je suis plus exigeant : « J'ai besoin de clarté, maintenant ! » Instantanément, ma conscience devient claire comme le cristal. Je sens que mon corps devient plus léger et énergisé. Je me sens parfaitement éveillé et conscient, et décide d'essayer de voler. En étendant les bras, je fais un petit bond, m'envole à travers le plafond et le toit, et me retrouve bientôt à quelques centaines de mètres au-dessus de mon quartier. Je fais légèrement pivoter mes bras et arrête de monter.

C'est absolument grisant. Je me sens complètement libre tandis que je plane au-dessus de l'agglomération de Catonsville. Même si c'est la nuit, une luminescence argentée illumine le paysage. Au-dessous de moi, les maisons et les rues ressemblent à un jardin de Noël. Tout d'un coup, je sens quelque chose me tirer vers l'arrière et pense spontanément à mon corps. Le fait de penser à mon corps m'y ramène subito presto. Je me réveille avec un léger engourdissement et des fourmillements partout dans le corps.

### **Entrée du journal, le 3 juillet 1973**

Je suis réveillé par un bruit et une sensation d'intense bourdonnement. J'ai l'impression que mon corps et mon esprit sont à l'intérieur d'un moteur. Je suis d'abord déconcerté par l'intensité des vibrations, mais je me calme peu à peu et dirige toute mon attention sur l'idée de flotter hors de mon corps. Immédiatement, je me sépare et me mets à flotter vers le plafond. Après la séparation, je remarque que le rugissement s'est atténué. Alors que je flotte à environ un mètre au-dessus de mon corps, les vibrations sont remplacées par un sentiment de calme. J'ai l'impression d'être en état d'apesanteur et de flotter comme sur un nuage. À la seule pensée de me diriger vers la porte, il me semble être automatiquement propulsé dans cette direction.



En me concentrant, je pense au salon et flotte directement jusque-là. Je n'arrive pas à croire à quel point c'est facile et naturel. Je pense à me mettre debout et me voilà aussitôt debout au milieu du salon à examiner ce qui m'entoure. Toutes les choses me semblent familières, sauf que les murs sont maintenant jaune clairs au lieu de blanc et certains des meubles sont légèrement différents de leur contrepartie physique. Ainsi, par exemple, une chaise berçante antique à tête de lion semble identique mais la table à café présente un aspect différent. La table physique est d'un style moderne, alors que sa contrepartie non physique ressemble à un meuble ancien du XVIII<sup>e</sup> siècle.

Tandis que je regarde ce qui m'entoure, je prends conscience que je peux voir à travers les surfaces floues des murs physiques. Lorsque je focalise mon attention sur le mur du salon, il semble devenir de plus en plus vapoureux dans sa forme et sa substance et puis il disparaît lentement. Devant moi se trouve un environnement entièrement nouveau, un champ s'étendant à l'infini aussi loin que je peux voir. Je m'avance de plusieurs pas et m'engage sur le nouveau terrain. Tandis que j'examine le champ, je remarque la silhouette d'un homme debout à environ vingt mètres de moi. Il m'observe avec une vive attention mais ne s'approche pas. Pendant plusieurs secondes, je porte mon regard dans sa direction. Il a les cheveux

bruns et une barbe coupée ras, et il porte une robe pourpre qui lui descend jusqu'aux genoux. Il répond à mon regard en me saluant de la tête et en me lançant un léger sourire. Toute cette situation me dépasse. Je me sens mal à l'aise et incertain de ce que je dois faire ensuite. Devrais-je me diriger vers lui et communiquer avec cet étranger, ou alors l'éviter ? Mon dilemme est rapidement résolu lorsque je réintègre brusquement mon corps physique.

Tandis que je suis étendu dans mon lit, je réalise soudain que cet homme est peut-être la même personne que j'ai vue au cours de ma première sortie hors du corps. Plus je repense à son apparence, plus je suis convaincu que cet homme n'est pas simplement un résident non physique « passant par-là » comme par hasard ; il semble observer mes moindres gestes. Il est également manifeste qu'il n'a nullement l'intention de s'approcher de moi ou de communiquer avec moi. J'ai le sentiment qu'il sait que tout mouvement de sa part dans ma direction m'aurait probablement fait peur ; la simple vue de quelqu'un debout à cet endroit me perturbait déjà assez.

Pendant plusieurs jours, la curiosité à l'égard de cet homme occupe mon esprit. Quelles sont ses intentions et quel but poursuit-il ? Je me demande s'il n'est pas une sorte de guide observant mes progrès. Il ne désirait manifestement pas interférer ;

en fait, il parut presque surpris lorsque je le vis finalement. Je ne peux que supposer qu'il observait probablement mes expériences extra-corporelles à partir d'un plan vibratoire légèrement différent afin de se soustraire à ma vue. Lorsque j'ai focalisé mon attention, j'ai alors dû élever ma fréquence vibratoire et ainsi être capable de voir au-delà de mon environnement d'apparence physique normal.

En comparant cela avec ma première expérience, je me rends compte qu'elles furent à maints égards semblables. La principale différence tenait au fait que ma maîtrise et ma vision étaient meilleures cette fois.

Plus je réfléchis à mes expériences, plus je réalise que tout ce que je croyais réel et vrai devrait dorénavant être réévalué. Ainsi, par exemple, le « fait » établi depuis longtemps que notre conscience est le résultat de l'activité électrochimique du cerveau était maintenant pour moi une conclusion ridicule résultant d'informations manifestement incomplètes. À présent, je savais que le cerveau devait forcément remplir quelque autre fonction, peut-être en tant que dispositif de transfert biologique entre l'esprit non physique et le corps physique. Il devenait clair que le cerveau physique est semblable à l'unité de disque dur d'un ordinateur, emmagasinant l'information et les souvenirs nécessaires à la préservation et au

fonctionnement de notre véhicule biologique temporaire.

Au fil de mes expériences hors du corps, cette observation se trouva souvent confirmée. Une chose était certaine, je pouvais penser sans mon cerveau physique ; je pouvais créer, analyser et me souvenir de mes pensées. Je reconnaissais également qu'il y avait des différences bien précises entre les deux états. Par exemple, lorsque j'étais en dehors de mon corps, j'étais plus spontané et plus résolu que lorsque je me trouvais dans mon corps physique. Pour une raison que j'ignore, je me sentais motivé à faire des choses que je n'envisagerais jamais de faire quand je suis dans mon corps physique. Ainsi, par exemple, il m'arrivait souvent de penser à voler et de m'envoler alors instantanément en dehors de la chambre pour ensuite planer au-dessus de mon quartier, ou bien de me retrouver en train de voler au-dessus d'étranges paysages que rien ne me permettait d'identifier. J'avais parfois le sentiment d'être guidé par une partie plus expansive de moi-même dont j'ignorais l'existence. Il arrivait souvent que mes pensées spontanées m'aient amené à des situations et à des expériences qui m'apportaient un aperçu de domaines ou d'événements liés à mon passé ou à mon présent. Il m'arrivait fréquemment de ne comprendre la raison de ces expériences que des semaines ou même des années plus tard.

L'expérience suivante a eu un effet profond sur moi. Pour la première fois, j'ai vraiment pris conscience du potentiel illimité de l'exploration non physique.

### **Entrée du journal, le 9 juillet 1973**

Vers midi, je décide de faire un petit somme. Je visualise le salon de ma mère tandis que je glisse lentement vers le sommeil. Une sensation d'engourdissement et d'énergie fourmillante se répand dans tout mon corps. Je trouve la sensation agréable et parviens à sortir facilement de mon corps. Un sentiment d'exaltation monte en moi alors que je vais me placer au pied du lit.

Tandis que je regarde autour de moi, j'ai subitement très envie de voir la jeune femme vivant dans l'appartement au-dessus du mien. Instantanément, je flotte vers le haut et sens ma tête et mes épaules pénétrer dans le plafond. Pour une raison que j'ignore, je rencontre une intense résistance et ne peux passer à travers le plafond. L'espace d'un instant, je suis coincé dans le plafond et commence à paniquer. Je dis à voix haute : « Je veux descendre », et je redescends aussitôt vers le plancher.

Soulagé, je retrouve mon calme et me recentre. Je marche vers la porte de ma chambre et entre dedans. En franchissant la porte, je sens une légère sensation de fourmillement mais ne rencontre aucun



problème ; vue de près, la porte a une apparence vaporeuse. Marchant normalement, j'entre dans le salon et me dirige vers la porte avant lorsque soudain j'entends distinctement à ma droite la voix d'un homme qui m'appelle par mon nom.

« Willie. »

Très surpris, je me retourne et vois un homme assis sur le sofa. Il paraît avoir dans la vingtaine avancée et me semble plus ou moins familier.

« Willie, ça fait plaisir de te voir. »

Je reconnais sa voix et comprends immédiatement que c'est mon oncle Hilton qui est là devant moi. Abasourdi par sa présence, je reste figé là à le dévisager tandis qu'il me parle.

Il glousse en poursuivant. « Tu as eu quelques problèmes avec le plafond. »

Je m'approche et demande : « Oncle Hilton, est-ce bien toi ? »

Il sourit à nouveau. « Oui, c'est moi. »

Je le regarde avec attention. Il paraît vingt ans plus jeune et beaucoup plus mince que lorsqu'il est mort.

Il semble amusé de me voir le regarder ainsi et dit : « Hé ! Je suis tout aussi surpris de te voir que tu l'es de me voir. »

Il prend soudain un ton plus sérieux. « Willie, comment as-tu appris à faire cela ? »

Je suis surpris par sa question et réponds : « J'ai tout simplement essayé et ça a marché. »



« Il n'y en a pas beaucoup qui arrivent à faire ce que tu fais. Nous sommes tous assez surpris. » Il m'observe, attendant ma réponse.

Tandis que je suis là à le regarder, la réalité de la situation s'impose à moi. Pour une quelconque raison, j'éprouve soudain le besoin de voler.

« Oncle Hilton, je dois m'en aller. »

Il sourit et hoche la tête alors que je me dirige vers la porte. Je passe facilement à travers la porte avant et me retrouve face à un vaste champ vert. (Mon environnement physique est un complexe immobilier.) Je sors dehors et étends les bras au-dessus de moi. Mon élan pour m'envoler semble me faire partir en l'air comme une fusée. J'écarte les bras, amorce le vol en palier et me livre à différents essais pour mieux contrôler mon vol. Regardant autour de moi, je peux clairement distinguer la route 40 au-dessous de moi. Je décide de suivre la route et vole en direction de l'ouest à quelques centaines de mètres d'altitude. Une euphorie et un profond sentiment de liberté rayonnent de chaque partie de mon être. En regardant en bas, je peux distinguer la route, les maisons et même des quartiers entiers. Au moment où je survole Ellicott City, je sens que quelque chose me tire au centre du dos et je pense alors à mon corps. En un éclair, je réintègre mon corps physique et je peux ensuite sentir un léger fourmillement et un engourdissement qui se dissipent rapidement.

Aussitôt que j'ai retrouvé l'usage de mes sens physiques, je vais prendre le vieil album de photos de ma mère et y cherche une image de mon défunt oncle. Tournant les pages à toute vitesse, je trouve finalement une photo de lui lorsqu'il était un jeune homme dans la vingtaine. Je n'ai pas le moindre doute que la photographie vieille de trente ans que j'ai sous les yeux soit bien une image fidèle de l'homme que je viens tout juste de rencontrer.

En repensant à cette expérience, certaines choses deviennent claires pour moi. Tout d'abord, nous continuons manifestement à vivre après la mort. Même si c'était là un fait acquis depuis ma première expérience hors du corps, cela devient encore plus évident lorsqu'on voit effectivement une personne décédée que l'on a connue et qu'on parle avec elle. Il est tout simplement impossible que je puisse me tromper : l'homme avec qui je viens d'avoir une conversation était bel et bien mon oncle.

En second lieu, j'ai été impressionné de voir que mon oncle semblait être dans la fleur de l'âge – je dirais à la fin de la vingtaine. En fait, il était si jeune que je n'ai pu immédiatement le reconnaître (du moins en le regardant). Ce fut sa voix, facile à reconnaître, et sa façon de m'appeler « Willie » qui me confirmèrent réellement qui il était. Mon défunt oncle est la seule personne qui ne m'ait jamais

appelé Willie ; tous les autres m'appelaient William ou Bill.

À sa mort, mon oncle avait 54 ans et il avait pris beaucoup de poids ; pourtant, lorsque je le vis, il avait l'air jeune, mince et en pleine santé. Il semble probable que lorsque nous nous dépouillons de notre corps physique à la mort, nous adoptons une forme énergétique façonnée ou influencée par l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes. Comme j'ai pu me rendre compte que les énergies non physiques sont, de par leurs natures même, sensibles à la pensée, il semble raisonnable de croire que nos pensées et l'image que l'on se fait de soi-même puissent influencer notre énergie personnelle. Il m'apparaît vraisemblable que nous adoptons la forme immatérielle qui correspond le mieux à la conception que nous nous faisons de nous-mêmes. Si tel est le cas, je ne peux m'empêcher de me demander à quoi je ressemble lorsque je quitte mon corps. Ai-je la même apparence lorsque je suis dedans mon corps physique ? Je me demande également si ma forme changerait si je modifiais délibérément l'image que je me fais de moi-même. Cela paraît un peu bizarre, mais il me semble possible que notre forme non physique soit elle aussi un véhicule temporaire. Je me demande bien ce qui arriverait si je me concentrais, une fois sorti de mon corps, pour tenter de changer la forme de mon corps immatériel.

Durant plusieurs semaines, la rencontre avec mon défunt oncle ne cessa de m'occuper l'esprit. J'étais certain qu'il s'était montré surpris et curieux de ma capacité de quitter mon corps, mais je sais aussi qu'il paraissait m'attendre – comme s'il savait que j'allais entrer dans le salon. Peut-être était-ce la raison pour laquelle je n'avais pu passer à travers le plafond quand j'ai essayé. Il est possible que l'on m'ait guidé dans le salon. En outre, j'avais l'étrange sentiment que quelqu'un était assis à côté de lui. C'est difficile à expliquer, mais j'ai senti la présence d'une autre personne et je suis sûr d'avoir un instant perçu la silhouette à peine visible d'une femme.

Je continuai à suivre la méthode qui avait bien fonctionné pour moi jusque-là. Je me réveillais à sept heures et me préparais pour mon cours au collège, qui débutait à neuf heures. Après, je revenais à l'appartement de ma mère et lisais jusqu'au moment où l'envie de dormir apparaissait. Je commençais en général vers midi à faire ma technique de sortie hors du corps. Je continuai à essayer différentes méthodes mais constatai que la plus simple était celle qui fonctionnait le mieux. J'allais dans ma chambre, m'étendais sur le lit et me visualisais en train de me promener dans le salon, examinant la pièce dans ses moindres détails. Il m'arrivait souvent de choisir trois ou quatre objets dans la pièce et de faire de mon mieux pour me les représenter le plus clairement possible. Je ne

comprenais pas comment, ni même ne pensais au processus par lequel je parvenais à faire cela ; je savais seulement que cela fonctionnait.

Dans près de 30 pour cent des cas, après m'être assoupi, je me retrouvais en train de m'asseoir, de flotter ou de me rouler de côté hors de mon corps. Les sensations ressenties durant la séparation étaient généralement identiques : un bruit de bourdonnement accompagné d'une intense énergie ou sensation de vibration s'irradiant dans tout mon corps. Au plus fort des vibrations, je me commandais mentalement de sortir de mon corps en me redressant en position assise ou en roulant hors de mon corps. Je préférais m'asseoir parce que la sortie par une roulade de côté me laissait souvent confus et désorienté. Je découvris que la façon la plus facile consistait simplement à m'asseoir et à faire quelques pas pour m'éloigner de mon corps. Je semblais conserver ainsi une meilleure maîtrise de mon corps d'énergie non physique. Il est possible que les mouvements associés à la marche physique aient pour effet de mieux me centrer.

### **Entrée du journal, le 14 septembre 1973**

Alors que je commence à m'endormir, je me répète mentalement mon affirmation habituelle : « Maintenant, je sors de mon corps. » Au même moment, je visualise des objets dans le salon de ma



mère. Au bout d'environ 15 minutes, je succombe au sommeil.

Soudain, je suis réveillé en sursaut par le bruit d'un coup de feu près de ma tête. Mon corps est complètement engourdi et un puissant flot d'énergie me traverse de toutes parts. J'ai peur et pense instinctivement à mon corps physique. Je suis brusquement de retour dans mon corps, regardant autour de moi dans la chambre pour trouver la source du bruit. Après le retour de mes sensations physiques normales, je prends conscience que j'ai mal réagi à cette expérience. J'ai dans l'idée que le coup de feu était en fait un bruit interne (probablement causé par le fait de m'être séparé de mon corps physique) et que je me suis peut-être séparé d'un point de connexion situé quelque part dans ma tête.

Il y a une théorie selon laquelle nous sommes tous connectés à notre corps physique par sept points d'énergie et qu'un puissant bruit d'éclatement peut indiquer une séparation se produisant là où se trouve la glande pinéale ou près de ce point. Je n'ai pour le moment aucune preuve à l'appui de cette théorie, mais je dois admettre que mon expérience présente de remarquables similitudes avec les sons rapportés par Sylvan Muldoon et Paul Twitchell.

Peu de recherches ont été menées sur les sensations et les sons associés avec les expériences

extra-corporelles. J'espère que, dans un proche avenir, cette situation va changer. En considérant le vaste potentiel d'acquisition de connaissances ainsi accessible, il n'est que raisonnable d'envisager un accroissement du nombre de recherches sur le sujet. J'ai la ferme conviction que de nouvelles recherches permettraient de mieux comprendre la nature cachée et la source de la conscience.

### **Entrée du journal, le 25 octobre 1973**

Je suis de plus en plus détendu et somnolent alors que je répète une affirmation : « Maintenant, je sors de mon corps. » Ensuite, tout ce que je sais, c'est que je me suis retrouvé assis sur mon lit, totalement conscient et en train de regarder autour de moi dans ma chambre. Des vibrations ont cours partout en moi tandis que je me lève et me sépare de mon corps, pour ensuite marcher à travers le mur de ma chambre et pénétrer dans un nouvel environnement. Je marche sur un trottoir ou un quelconque sentier, et tout autour de moi se trouve une vaste étendue plate. Au loin, je vois une tour de radio s'élevant à l'infini. J'éprouve une forte envie de m'y rendre et me dis en moi-même : « Je dois arriver jusqu'à cette tour. » Instantanément, je me retrouve tout près d'elle. Droit devant moi se trouvent une douzaine de vieilles poubelles en métal obstruant mon chemin. Je commence à les pousser de côté et demande à voix haute : « Que

représentent ces choses ? » À l'instant même, une série d'images très nettes apparaissent dans mon esprit ; je ne peux dire si elles émanent de moi ou de quelque part à l'extérieur de moi. « C'est très bien, tu commences à comprendre. Tu es dans une région aux fréquences vibratoires plus élevées, un environnement réagissant aux pensées. Tes perceptions de tout ce qui t'entoure sont créées par ton esprit. Ton esprit interprète cet environnement selon les formes et les points de référence qui lui sont familiers. »

Mon esprit déborde d'excitation. Pour la première fois, je comprends ce qui est pourtant si évident. Le trottoir est mon chemin, la direction que doit suivre ma vie. Les poubelles représentent tout le fatras d'inepties qui ralentissent mon progrès : mes peurs, mes limites et mes différentes formes d'attachement. Toutes ces choses doivent être enlevées de mon chemin pour que je puisse aller de l'avant et réaliser mes buts spirituels.

Je regarde les poubelles pendant quelques instants ; elles semblent vieilles et cabossées. Avec un sentiment de joie intense et de profonde satisfaction, je les écarte de mon chemin. Une vague d'énergie afflue en moi tandis que je dégage ainsi mon sentier de ces obstacles. Je me sens en pleine possession de mes moyens et rempli d'énergie tandis que je m'avance vers la tour de radio et découvre que je suis juste à côté. Je

cherche où est la porte d'entrée mais ne peut en trouver une nulle part. Tandis que je fais le tour du périmètre, je me sens soudain fortement tiré par en arrière. Je sais que je dois retourner à mon corps.

Une simple pensée dirigée vers mon corps physique suffit à m'y ramener instantanément. J'ouvre les yeux et prend conscience que ma vessie est pleine. Je m'en veux un peu de ne pas avoir été plus prévoyant. À présent, je suis réellement curieux d'en savoir plus sur la tour de radio et sur ce qu'elle représente au juste. Pourquoi n'avais-je pu en trouver la porte ? J'ai une idée là-dessus mais j'ai besoin d'une confirmation. De plus, je m'interroge sur la communication que j'ai reçue. C'est difficile à expliquer, mais c'était très clair dans mon esprit ; cela ressemblait plus à des images qu'à des mots. Plus important encore, je réalise que cette expérience est différente de toutes celles que j'ai vécues auparavant. Je suis entré dans un environnement complètement différent, un monde non physique qui avait l'air distinct du cadre d'aspect physique que je perçois normalement. En outre, le décor semblait réagir facilement à mes pensées. Je ne sais pas pourquoi mais je me sentais différent, plus léger, plus énergique. Je ne comprends pas réellement, mais j'ai dans l'idée que c'est important.

## **Entrée du journal, le 12 novembre 1973**

Je ressens une légère vibration et une sensation de mouvement rapide. Je me retrouve soudain dans une cathédrale richement ornée, debout face à une haute chaire. Je me sens parfaitement à l'aise et monte rapidement les marches pour accéder à la chaire. Je suis prêt à m'adresser à la foule, mais en regardant en bas je me rends compte qu'il n'y a personne. Déconcerté et incertain de ce que je vais faire ensuite, je réintègre brusquement mon corps et me retrouve assis bien droit sur le lit, pleinement réveillé et conscient. Surpris, je me dis en moi-même : « C'est étrange ; je n'ai jamais fait de sortie hors du corps en position assise. » Puis, je réalise brusquement que je ne suis même pas dans mon corps physique. Je regarde autour de moi et constate que mon enveloppe corporelle physique est étendue sur le lit, profondément endormie. Une vague d'excitation monte en moi comme je prends conscience que l'expérience de la cathédrale s'est produite dans un corps d'énergie complètement différent. Pour la première fois, cela devient clair : la « sensation » que donnent les deux formes corporelles d'énergie est profondément différente. Le corps d'énergie dans lequel je me trouve en ce moment est beaucoup plus dense, presque physique comparé à la légèreté du second corps d'énergie.



Avec cette expérience, je pris conscience que le premier corps non physique (qui est dense) est en réalité un double énergétique du corps physique, tandis que le second possède une fréquence vibratoire plus subtile, comme de l'énergie pure, prête à réagir à la moindre pensée émise. Plus je pensais à ce que je venais de comprendre, plus mon excitation montait. Je savais que j'avais réalisé une percée majeure car je comprenais maintenant à quel point le premier corps d'énergie est limité. Cela expliquait aussi pourquoi mes capacités et mes perceptions variaient tant lorsque j'étais sorti de mon corps. Je me dis qu'en théorie, je devrais être capable de passer d'une forme d'énergie à une autre. Dans une certaine mesure, je devrais être capable d'abandonner le premier corps et de faire passer ma conscience au second à volonté. J'étais impatient de faire une autre sortie hors du corps et de mettre ma théorie à l'épreuve.

Je m'y efforçai pendant une semaine sans y parvenir ; puis finalement, cela se produisit. Après avoir dormi pendant cinq heures, je me réveillai à 6 h du matin et allai m'installer sur le sofa. Au bout d'environ quinze minutes de lecture, je devins somnolent et me mis à répéter mon affirmation favorite – « Maintenant, je sors de mon corps » – entre quarante et cinquante fois avant de tomber endormi.

Je reconnus immédiatement l'état vibratoire, m'élevai hors de mon corps et fis quelques pas en direction de la porte. Au lieu de marcher à travers la porte comme j'en avais l'habitude, j'exigeai la clarté et demandai fermement à faire l'expérience de mon second corps d'énergie : « Je passe à mon corps supérieur. » Je sentis une montée subite d'énergie et me retrouvai instantanément dans un nouvel environnement. J'étais aux anges ; cela avait fonctionné.

Je me sentais rempli d'énergie et aussi léger qu'une plume ; mon esprit s'anima à l'idée de toutes les possibilités qui s'offraient. Par habitude, je demandai à avoir la pleine clarté et tout devint parfaitement clair dans ma tête. Pour la première fois, j'ai alors vraiment compris ce que le fait d'être conscient voulait dire. Mes pensées devinrent plus rapides, plus vives et alertes que jamais auparavant. C'est un phénomène difficile à décrire, mais je me sentais incroyablement exubérant, sans peur ni limites. Je réalisais que l'état de conscience physique est une perception terne, comme un rêve brumeux. De plus, je me rendais compte que le premier corps non physique est très semblable au corps physique.

Revoyant en esprit cette expérience, je me souvins d'un changement graduel de mon corps immatériel alors que je m'enfonçais dans les régions intérieures non physiques de l'univers. Cette

découverte est d'une grande portée pour nous tous. Non seulement notre fréquence et notre densité, mais aussi notre forme non physique change à mesure que nous explorons plus avant notre univers intérieur. Après avoir fait à maintes reprises l'expérience de ce changement, je ne pouvais plus ignorer l'importance de cette découverte. La fréquence d'énergie personnelle de notre corps est directement reliée à la fréquence de notre environnement immédiat. Il s'ensuit que lorsque nous modifions notre fréquence d'énergie, nous nous rendons automatiquement au niveau d'énergie non physique de l'univers correspondant à notre propre fréquence interne. Après avoir acquis une certaine maîtrise de mes explorations non physiques, je commençai à me livrer à des expériences de modification consciente de ma propre fréquence vibratoire. Je découvris qu'il est possible d'y parvenir en demandant simplement un changement d'énergie une fois sorti de son corps.

Durant deux ans, j'avais cru que je me déplaçais latéralement d'un point à un autre au sein de la même dimension, mais l'étonnante vérité était maintenant évidente. Je ne me déplaçais pas latéralement mais vers mon univers intérieur, d'un environnement d'énergie à un autre. Le mouvement latéral donnait une impression différente ; les sensations qu'il produisait pouvaient généralement se comparer à celles que produisait

un mouvement physique. Après de multiples tâtonnements, j'en arrivai à une série d'observations. Premièrement, lorsque nous demandons un changement dans notre corps d'énergie non physique, celui-ci réagira immédiatement à notre ardente requête. Deuxièmement, lorsque nous formulons une demande pour élever notre fréquence vibratoire ou pour faire un mouvement vers l'intérieur, notre conscience nous propulse automatiquement dans une zone de fréquence plus élevée de l'univers. Et troisièmement, notre fréquence interne correspond toujours à la fréquence vibratoire de la nouvelle dimension ou environnement dont nous faisons l'expérience.

Avec de la pratique, il est possible de changer et de contrôler consciemment la fréquence vibratoire de notre corps non physique. Ce processus est la clé d'une véritable maîtrise et d'une liberté illimitée lorsque nous sommes hors de notre corps. En sachant cela, il est possible de passer d'une dimension d'énergie à l'autre avec une pleine maîtrise consciente, mais plus important encore, cela nous donne la capacité d'explorer l'ensemble de l'univers multidimensionnel. Ce mouvement intérieur, une fois bien maîtrisé, nous donne la capacité de devenir pleinement conscient des êtres interdimensionnels. Vous en trouverez un exemple dans ce qui suit.

## **Entrée du journal, le 12 mars 1974**

Je répète mon affirmation habituelle à midi – « Maintenant, je sors de mon corps » – et je bascule lentement dans le sommeil. Quelques secondes plus tard, je sens monter les vibrations, j'exprime le désir de m'éloigner de mon corps physique endormi et je vais me placer au pied du lit. Je demande immédiatement : « Clarté, maintenant ! » et ma vision s'améliore. Me sentant bien centré, je me tiens debout au pied de mon lit et affirme avec force « Je rentre en moi. » Je sens aussitôt une sensation de mouvement intérieur rapide – je suis aspiré dans un vacuum loin à l'intérieur de moi-même. La sensation de mouvement est si intense que je crie : « Stop ! » Le mouvement cesse sur-le-champ et je réalise que je suis dans un nouvel environnement. Je suis au grand air dans un magnifique paysage de parc. Ma vision est floue et je renouvelle donc ma demande : « Clarté, maintenant ! » Ma vision et mes pensées semblent retrouver subitement toute leur clarté. Je sens que mon corps est plus léger et merveilleusement plein d'énergie. Je tente de demeurer calme tandis que mes pensées s'agitent en tous sens. Je baisse les yeux pour voir et sentir mon corps. J'ai une forme distincte à maints égards semblable à mon corps non physique normal ; toutefois, cette forme me



donne l'impression d'être plus légère et plus énérgisée que mon premier corps d'énergie.

Grisé par ma réussite, je dis avec détermination : « Je me rends au niveau suivant. » Instantanément, je suis attiré vers l'intérieur à une vitesse incroyable. J'arrive tout juste à tenir le coup et ma peur commence à monter. À peine quelques instants plus tard, le mouvement intérieur cesse brusquement et je flotte dans un autre environnement étrange. Cette fois, peu d'objets sont visibles, mais je ressens une intense énergie s'irradier autour de moi. Jetant un coup d'œil tout autour, je réalise que je n'ai pas besoin de tourner la tête ; il me semble que je vois partout où je dirige mes pensées, et je peux voir dans toutes les directions simultanément. Je cherche à voir mon corps mais ne vois rien que je puisse décrire ; je suis un point de conscience percevant à 360 degrés dans tous les sens, n'ayant ni forme ni substance. Je sens une irrésistible impression d'énergie et de savoir circulant à travers moi. Mon être entier est immergé dans un océan de pure énergie et d'amour inconditionnel.

Pendant ce qui me semble être des heures, je jouis de la sensation apaisante de flotter dans cet océan de pure lumière vivante. N'ayant nul désir de revenir dans mon corps physique, je maintiens ma concentration le plus longtemps possible. Finalement, je reviens dans mon corps et regarde

l'heure. Je suis surpris: j'ai été parti pendant moins de 40 minutes.

Alors que je passais en revue mes expériences, je tentai de parvenir à une meilleure compréhension de mon existence non physique. Certaines similitudes ainsi que certaines différences entre mon corps physique et mon corps immatériel étaient maintenant évidentes.

Par exemple, je réalisais que ma vue, lorsque j'étais hors de mon corps, était très semblable à ma vue physique. La seule différence perceptible était dans sa clarté. Immédiatement après la séparation, ma vue était souvent trouble et déphasée. Je pouvais rapidement l'améliorer, toutefois, en demandant expressément la clarté immédiate. Je m'aperçus qu'il était essentiel de le faire au cours de chacune de mes expériences extra-corporelles et j'en suis venu à répéter à plusieurs reprises ma requête lors de chaque sortie.

Je remarquai que je dépendais fortement de mon sens de la vue. Les autres sens semblaient n'avoir presque aucune importance en comparaison. Rétrospectivement, je pense que c'est peut-être dû à ma dépendance physique actuelle au sens de la vue. Chacun de nous est différent ; certains d'entre nous peuvent accorder plus d'attention au sens de l'ouïe ou du toucher qu'à celui de la vue. J'ai le sentiment que chacun de nous doit probablement s'en remettre à un sens

plutôt qu'aux autres. Ainsi, par exemple, un musicien professionnel pourra sans doute se servir plus de son ouïe et un danseur aura sûrement tendance à recourir à son sens du toucher.

Je reconnus aussi que la respiration n'était plus nécessaire et que les sensations de température semblaient inexistantes. Même si je n'éprouvais aucune sensation de température, j'avais bien un sens du toucher et je pouvais donc palper les objets et même sentir ma prise. En outre, alors que mon sens de l'ouïe demeurerait inchangé, mon sens du goût semblait ne plus exister. Je devais découvrir plus tard que tous les cinq sens sont utilisables si nous focalisons notre attention sur eux.

Avec l'expérience, j'en vins à comprendre que tous nos sens non physiques sont créés et contrôlés par notre esprit. Je me demande sérieusement si notre corps immatériel possède même une quelconque faculté naturelle ou inhérente de percevoir. Nos pensées façonnent le corps non physique conformément à l'image que nous nous faisons de nous-mêmes. J'ai fini par comprendre que mon corps physique n'était qu'un véhicule temporaire de manifestation. Avec le temps, j'en suis venu à réaliser que cela s'applique aussi à notre corps non physique.

J'ai observé que ma forme immatérielle était à maints égards un double d'énergie de mon corps physique. Dans l'ensemble, ma taille et ma forme

demeuraient identiques ; cependant, les substances énergétiques dont j'étais fait étaient fort différentes. Au lieu de molécules, mon corps non physique semblait être fait d'un nombre incalculables de minuscules points de lumière interconnectés. À deux reprises, j'ai essayé de voir mon reflet dans un miroir (un miroir physique) alors que j'étais sorti de mon corps, mais je n'ai rien pu voir.

Ma curiosité au sujet de l'apparence, la structure et la substance de mon corps non physique ne fit qu'augmenter avec chaque aventure hors de mon corps. Même si je pouvais facilement observer ma main et mon bras lorsque j'étais sorti de mon corps, voir ma forme en son entier s'avéra un défi majeur. Finalement, après dix années à faire régulièrement des sorties hors du corps, le phénomène suivant se produisit.

### **Entrée du journal, le 2 octobre 1982**

J'entends le bruit de vrombissement semblable à celui d'un moteur à réaction et exprime ma volonté de sortir de mon corps. Je marche jusqu'à la porte de ma chambre et demande automatiquement : « Clarté, maintenant ! » Ma vision s'améliore et je m'engage à travers la porte pour entrer dans le salon. Me sentant encore un peu déphasé, je répète verbalement ma demande avec plus d'insistance : « Clarté, maintenant ! » Je sens ma conscience et ma vision devenir soudain

parfaitement limpides. Mes pensées sont claires et je formule une demande verbale : « Il me faut voir la forme dans laquelle je suis en ce moment ! » Instantanément, j'éprouve l'intense sensation d'être aspiré à l'intérieur de moi-même. Je me retrouve tout d'un coup différent, en état d'apesanteur comme si je flottais dans l'espace. Regardant devant moi, je vois une étincelante forme d'un blanc bleuté. Pour une raison ou pour une autre, il me semble que je suis en train de regarder mon corps non physique à partir d'un point d'observation différent. Je contemple avec émerveillement cette forme brillante devant moi, parcourue en tous sens de frémissements d'énergie et de lumière. Cela ressemble à un moule d'énergie constitué de millions de minuscules points de lumière ; un rayonnement bleuté émane de cette forme qui semble avoir des contours bien définis. Le corps de lumière devant lequel je me trouve est nu et identique à ma forme physique. Même si mon enveloppe corporelle semble ferme, il y a un mouvement et une radiation d'énergie qui sont nettement visibles. Je peux voir ce qui semble être un océan d'étoiles bleues dispersées dans tout mon corps. C'est difficile à décrire car les étoiles sont stables, mais pourtant elles bougent tout à la fois ; la lumière et l'énergie de mon enveloppe corporelle paraissent changer et se mouvoir presque comme les vagues d'un océan.



Alors que je regarde ainsi le corps de lumière, je réalise brusquement que je dois forcément être dans un autre corps. Toutefois, je n'arrive à percevoir ni forme ni substance ; je suis comme un point d'observation dans l'espace ne possédant pas la moindre forme. Tandis que je réfléchis à mon nouvel état, j'éprouve une sensation de mouvement rapide et je suis instantanément de retour dans mon corps physique.

Étendu immobile et passant en revue mon expérience, une conclusion inéluctable me saute soudain aux yeux : je possède forcément de multiples corps d'énergie. La forme où je me trouvais quelques instants plus tôt était nettement plus légère (moins dense) que même mon second corps non physique. Je prends conscience que le point de vue traditionnel selon lequel nous possédons deux corps – un corps physique et un corps spirituel – est simpliste ; nous sommes beaucoup plus complexes que cela. Tout comme il y a de multiples dimensions d'énergie de nature non physique dans l'univers, chacun de nous est constitué de multiples corps d'énergie ou véhicules d'expression.

À présent, je m'interroge sérieusement sur le nombre exact de corps ou formes non physiques que nous avons. J'ai dans l'idée qu'il doit y en avoir un pour chaque dimension de l'univers, et qu'ils sont

tous interconnectés, tout comme le corps physique est relié à son premier corps non physique (spirituel).

### **Entrée du journal, le 17 octobre 1983**

Je ressens une vibration et un fourmillement étranges dans tout mon corps. Réalisant que je dois être dans l'état vibratoire précurseur d'une sortie, je focalise toute mon attention sur la sensation d'être en train de flotter hors de mon corps physique. Quelques instants plus tard, je m'élève en flottant hors de mon corps, m'en éloigne et plane lentement, les pieds en premier, en direction de la porte de ma chambre. Avec un sentiment de stupéfaction absolue, je pénètre dans la structure de la porte et sens son énergie vibratoire tandis que je flotte sans effort à travers celle-ci, tout en gardant les yeux ouverts. La porte ressemble à un brouillard d'énergie façonné en un moule éthérique.

Après avoir flotté à travers la porte, je pense à me redresser debout et je me retrouve instantanément dans le salon, debout à côté du sofa à regarder autour de moi dans la pièce. Ce faisant, je remarque qu'une petite forme étrange semble me suivre. Regardant attentivement, je reconnais McGregor, notre jeune chien beagle. Je suis au comble de la surprise car je n'ai jamais vu un animal durant mes sorties hors du corps. Il a l'air étonnamment naturel et solide alors qu'il remue la queue et lève les yeux vers moi. Je remarque qu'il a

les yeux brillants et puis je vois quelque chose d'autre : il y a un mince filament semblable à un fil d'araignée s'étirant depuis son corps et s'étendant derrière lui jusqu'à la chambre. Par curiosité, je me penche et touche la petite corde argentée. Instantanément, le jeune chien disparaît. Je suis surpris par le changement subit et réintègre brusquement mon corps physique.

Tandis que mon engourdissement disparaît rapidement, je peux sentir le chien qui, bien physique cette fois, saute sur le lit. Je reste étendu immobile et passe l'expérience en revue, m'efforçant de la mettre en perspective. Maintenant plus que jamais, je réalise à quel point nous en savons peu sur nous-mêmes et notre monde. Je me sens comme un écolier naïf qui vient tout juste de voir le monde réel pour la première fois. Je suis frappé en pensant à notre arrogance de présumer que nous savons quoi que ce soit. Ne sachant même pas qui nous sommes, pourquoi nous sommes ici ni même où nous allons, nous nous considérons comme les maîtres dominants et intelligents du monde. Il est vraiment ironique de voir à quel point nous sommes dans l'erreur.

Il est encore plus risible que nous entretenions tant de fermes convictions et conclusions à l'égard de choses que nous ne voyons ou ne comprenons pas. Maintenant plus que jamais, je suis convaincu que l'exploration en sortie hors du corps peut

apporter des réponses aux nombreux mystères de notre existence.

## 2

# Rencontres hors du corps

*Toute technologie suffisamment avancée  
ne peut être différenciée de la magie.*

— ARTHUR C. CLARKE

### **Entrée du journal, le 21 février 1985**

J'entre dans l'état vibratoire maintenant familier et sens des vagues d'énergie affluer dans mon corps. C'est une sensation apaisante d'énergie s'irradiant depuis les profondeurs de mon être. Comme je centre mon attention sur les changements vibratoires, je sens des pulsations d'énergie circuler à travers moi et éprouve une sensation de mains touchant doucement mon corps. D'abord surpris, je réalise rapidement que la sensation est réconfortante et même agréable une fois qu'on s'y habitue. Les vagues d'énergie semblent s'intensifier et décroître en une séquence rythmique et je peux sentir que je deviens de plus en plus léger jusqu'à me retrouver complètement détaché de mon corps. Je me rends compte que je flotte tout juste déphasé d'avec mon corps physique et que je pourrais facilement m'en séparer à tout moment ; toutefois, je sens aussi que je pourrais demeurer immobile et permettre au



processus vibratoire de se poursuivre. Je peux sentir le contact subtil des mains alors qu'elles remontent à partir de la plante de mes pieds, parcourant peu à peu l'ensemble de mon corps. Chaque effleurement crée des vagues d'énergie se répercutant partout en moi. On dirait que ma fréquence vibratoire interne est ajustée à une nouvelle fréquence d'énergie et je sens que l'être ou les personnes se trouvant à mes côtés font sur moi une forme de « travail énergétique ». Pendant plus de vingt minutes, les courants d'énergie circulent systématiquement à travers mon corps non physique. Mon corps et mon esprit semblent résonner en phase avec les vagues d'énergie et je sens un irrésistible sentiment de paix et d'unité se répandre dans tout mon être. Peu à peu, les vagues d'énergie se dissipent et mes sensations physiques reviennent à la normale.

Les questions se bousculent dans ma tête : « Qu'est-ce que c'est ? Quel en est le but ? Quelles sont les entités qui me touchent ainsi ? » Une chose est sûre, je me sens après coup nettement plus léger et éthéré, et ce, plusieurs heures durant. J'ai l'impression que mon corps entier vibre à une fréquence plus élevée ou plus subtile. J'ai le sentiment que la fréquence vibratoire de mon être non physique vient d'être ajustée. J'imagine que j'avais probablement besoin de cet ajustement

énergétique pour étendre la portée et la qualité de mes explorations non physiques.

Même si personne n'est entré en communication avec moi, j'ai la certitude que ce processus constituait un important ajustement énergétique nécessaire à mon développement personnel. Je réalise également que ces sensations de courants d'énergie étaient complètement différentes de ce que je ressens normalement durant la phase vibratoire précédant la séparation. J'ai profondément senti ma voie et mon but dans la vie alors que les mains d'énergie me touchaient. Je crois qu'il y avait une ou peut-être deux entités qui ont ainsi travaillé sur moi. Tels des chiropraticiens invisibles, elles semblaient savoir exactement ce qu'elles faisaient ; chaque effleurement modifiait ma fréquence vibratoire interne à un endroit précis dans mon corps non physique et créait des vagues d'énergie se répercutant profondément en moi. Même si elle me prit d'abord par surprise, ce fut là une expérience tout à fait agréable qui, je le sais, va se reproduire.

### **Entrée du journal, le 5 décembre 1986**

Je suis couché sur mon lit en train de visualiser mon salon et de me répéter « Maintenant, je sors de mon corps » pendant une quinzaine de minutes. Après m'être endormi, je sens les vibrations et fait spontanément une roulade de côté pour sortir de

mon corps. Je tombe par terre et ouvre les yeux. Tout est embrouillé et je me sens extrêmement lourd et déphasé. Je rampe sur une courte distance et lance avec force : « Je suis aussi léger qu'une plume. » Je sens une puissante vague d'énergie monter en moi et suis instantanément plus léger et capable de me dresser debout. Tandis que je m'éloigne de mon lit, ma vision demeure embrouillée et je fais donc une autre requête : « Clarté, maintenant ! » Ma vue devient tout d'un coup parfaitement nette et je m'enfonce immédiatement à grands pas à travers le mur de ma chambre et dans un environnement lumineux où le vert domine. Jetant un regard à la ronde, je me rends compte que je suis dans un vaste champ. Je me sens quelque peu désorienté par le changement rapide de paysage et demande spontanément avec force : « Où suis-je ? » Je sens soudain la présence de quelqu'un tout près de moi et toute une série d'images d'une grande netteté surgissent en mon esprit. « Tu as élevé ta fréquence vibratoire lorsque tu as demandé à être plus léger et à nouveau lorsque tu as demandé la clarté. Tu es alors entré dans un environnement ayant une fréquence plus élevée qui est très proche du niveau physique. »

Je suis stupéfié par la clarté des images apparaissant en mon esprit. C'est difficile à décrire, mais ce sont des représentations visuelles d'idées et

non des mots. La communication est beaucoup plus directe et précise qu'avec des mots.

J'en comprends le sens et cherche à en connaître la source. Je peux sentir la radiation d'énergie émanant de quelqu'un se trouvant directement face à moi, mais je ne vois rien. Par curiosité, je demande à voix haute : « Qui êtes-vous ? »

À nouveau les images affluent dans mon esprit. « Je suis un vieil ami qui observe tes progrès. »

Les sentiments véhiculés par les images sont chaleureux et amicaux. Je me sens parfaitement à l'aise et demande avec fermeté : « Je veux vous voir. »

Complètement ébahi, je vois apparaître une silhouette aux contours flous. L'hologramme transparent d'un homme devient graduellement plus dense devant moi. Il a les cheveux bruns ainsi qu'une courte barbe et porte une longue robe pourpre. Il mesure environ 1,80 m et un sourire radieux illumine son visage. Je suis d'abord très surpris par cette matérialisation rapide, mais il semble sentir mon malaise et une série d'images réconfortantes apparaissent en mon esprit : « Tu n'as rien à craindre. Toi et moi sommes de vieux amis. » Je sens son amitié et retrouve mon calme.

Tandis que je dévisage cet homme, il paraît content de me voir. Il semble lire dans mes pensées et répond aux questions qui fusent dans mon esprit.

« Je suis exactement comme toi, la seule différence étant que je ne possède pas de véhicule physique. Il y a fort longtemps que nous sommes amis, et nous avons œuvré ensemble à de nombreux projets depuis l'intérieur... Toi et moi avons poussé nos explorations bien au-delà de la seconde membrane. À présent, tu explores à nouveau la région dense... Tu éprouves une étrange fascination envers le monde physique, une fascination que je ne partage pas. » Il y a un court silence alors que mes questions se forment.

« Je suis un de tes guides. Plusieurs individus sont là pour t'aider en différents aspects de ta vie. En un sens, chaque personne t'apportant son aide est spécialiste en un domaine bien déterminé de l'existence. Toi et moi aimons explorer l'univers intérieur, et je suis donc ici pour t'aider dans cette partie de ta vie... Tu avais conclu avec justesse qu'un guide ne se permettrait jamais d'interférer dans l'évolution naturelle du développement personnel d'un individu. Nous sommes conscients qu'il nous faut demeurer dans l'ombre à moins que l'on ne nous demande de l'aide. Et même en ce cas, nous devons évaluer la situation et ses conséquences avant de poser un geste. »

Les questions se bousculent dans ma tête. L'être qui est là devant moi semble comprendre et anticiper mes pensées. Ses images-pensées



rassurantes répondent successivement à des questions bien précises.

« Chaque personne qui vit une expérience de sortie hors du corps ou de mort apparente a un guide présent durant l'expérience. L'aide est toujours disponible mais elle doit être demandée... Il n'y a rien à craindre, mais beaucoup de gens n'ont toujours pas pris conscience que leurs pensées manifestent leur réalité. Comme tu le sais maintenant, cela peut se produire instantanément. Le résultat final peut s'avérer surprenant pour l'explorateur novice. La plupart des habitants du monde physique n'exercent aucun contrôle sur leurs pensées. »

Après une courte pause, il ajouta : « Comme tu es en train de l'apprendre, la maîtrise de ses pensées et la concentration sont absolument essentielles. Ceci est tout particulièrement vrai lorsqu'on explore plus en profondeur les dimensions intérieures de l'univers. Ta maîtrise s'améliore, mais tu as encore des peurs à surmonter... Tu as ressenti tes peurs lorsque je suis devenu visible pour toi ; je pouvais voir que tu chancelais dans ton champ d'énergie et que tu étais sur le point de réintégrer ton corps... Ne l'oublie jamais, lorsque nous arrivons à vaincre nos peurs, nous obtenons notre libération... Très prochainement, tu découvriras de nouvelles manières d'affronter tes peurs, autant dans le corps physique que dans tes corps de

fréquences supérieures. Chaque expérience visera un but précis ; malgré les apparences, chaque obstacle est un bien.»

À cet instant, je réintègre brusquement mon corps physique et ouvre les yeux. Je sens qu'on me prépare pour quelque chose à venir, mais je n'ai pas la moindre idée de ce que cela peut être. J'éprouve un étrange sentiment d'amitié envers cet homme. Je comprends que ses intentions sont positives et me sens relativement mieux préparé à faire face à l'inconnu. Sa dernière image-pensée résonne encore en mon esprit : « Malgré les apparences, chaque obstacle est un bien. » Je ne peux m'empêcher de me demander s'il m'expliquait là mon passé ou bien s'il me préparait pour mon avenir.

Tout en passant cette expérience en revue, je ne peux pas ne pas remarquer certaines ressemblances entre mon ami non physique et le guide décrit dans les livres de Paul Twitchell. Même si les deux se ressemblent, il m'apparaît peu probable qu'ils soient la même personne. Au fil des ans, j'ai rencontré plusieurs personnes faisant régulièrement des explorations hors du corps qui ont décrit un guide non physique d'apparence similaire. La raison en est inconnue, mais je me demande si notre présent concept d'un guide ou événement non physique peut influencer ce que nous connaissons une fois sortis de notre corps.

## **Entrée du journal, le 3 janvier 1987**

Je sens les vibrations et sors de mon corps. Je suis debout dans ma chambre et, en regardant autour de moi, je vois que ce qui m'entoure est semblable à sa forme physique mais pas exactement identique. Les boiseries et les murs sont différents de ceux de ma maison physique. Je me rends jusqu'à la porte et passe à travers. Instantanément, j'émerge dans un nouvel environnement. Une femme qu'il me semble reconnaître s'approche de moi. Elle est grande, avec de longs cheveux châtain et des yeux pétillants de vie.

Elle vient près de moi et me sourit : « Tu m'as manqué. »

Spontanément, je réponds : « Toi aussi. »

Elle m'embrasse et prend affectueusement mes mains. Soudain, je me retrouve dans un autre environnement. Un magnifique paysage de parc se forme devant mes yeux. Nous sommes debout ensemble au bord d'un étang aux eaux d'un bleu-vert cristallin. Tout ce qui m'entoure – les arbres, la pelouse, l'étang – dégage une incroyable vitalité. Tournant mon attention vers la femme, un intense sentiment d'amour s'éveille et grandit en moi.

Elle me retourne un long regard soutenu et tient mes deux mains dans les siennes. « Tu voyages tellement. J'ai besoin de toi ici. »

Je la tiens tout contre moi. « Je suis ici maintenant. »

Son visage et son corps semblent briller comme dix mille points de lumière. Elle m'embrasse et une puissante vague d'énergie déferle en mon esprit. Nos corps et nos esprits s'unissent en une intense explosion d'énergie et de joie pures. Nos pensées se fusionnent et s'entrecroisent d'un millier de façons subtiles. Je me sens absorbé dans son esprit tandis qu'elle et moi devenons un. L'extase est indescriptible. Pour la première fois, je me sens complet et entier.

Je me dis en moi-même: « Mon Dieu, je ne veux pas que ça cesse. »

Sans transition, je suis alors subitement ramené dans mon corps. Mon être entier semble vibrer à un niveau plus léger, plus subtil que tout ce que j'ai pu connaître auparavant. Même mon corps physique me donne l'impression d'être différent – d'une certaine façon plus rayonnant, plus léger et chargé d'énergie au-delà de tout ce que j'aurais pu imaginer. Je reste étendu sur le lit et jouis des vagues d'énergie qui affluent partout dans mon corps et mon esprit. Les sensations durent plusieurs minutes. Je demeure immobile et profite de chacun de ces instants.

Durant bien des semaines après cette expérience, j'ai réfléchi à sa signification. Avais-je eu des rapports sexuels dans les mondes intérieurs ou

bien s'agissait-il d'une unification de ma conscience avec un aspect supérieur de moi-même ? J'ai l'impression que je devrais savoir la réponse, mais je ne l'ai pas.

### **Entrée du journal, le 15 octobre 1988**

Je répète mon affirmation habituelle tandis que je succombe peu à peu au sommeil : « Maintenant, je sors de mon corps. » À peine quelques secondes plus tard, je flotte au-dessus de mon corps et me dirige au pied de mon lit. Selon mon habitude, je dis à voix haute : « Clarté, maintenant ! » Instantanément, ma conscience devient claire et je pense spontanément à partir en exploration. Une impression de mouvement rapide s'ensuit et je me retrouve debout dans un magnifique parc urbain. Ma vue s'ajustant, je vois autour de moi une douzaine de personnes se promenant à vélo ou faisant du patin à roulettes. Le jardin public est grand comme un terrain de football parsemé de plusieurs grands arbres et ceinturé d'un mur de pierre haut de près de trois mètres. Mon attention se porte sur une femme avec une poussette ainsi que sur deux garçons se lançant une balle. Une impression de bonheur et de sérénité se dégage de l'ensemble de la scène. Je suis particulièrement intéressé par la poussette, car je n'ai jamais vu de bébé lors de mes précédentes sorties hors du corps. À ma surprise, une jeune fille souriante aux cheveux



roux d'environ douze ans vient vers moi sur ses patins à roulettes et me demande : « Vous êtes nouveau ici, n'est-ce pas ? »

Je réponds : « Je crois bien que oui. »

Comme ça, subitement, il commence à pleuvoir et tout le monde dans le jardin se précipite à l'abri. J'en reste bouche bée. En quinze années de sorties hors du corps, je n'ai jamais vu la température changer.

La fille me regarde avec insistance et indique du doigt un arbre offrant un abri contre la pluie. « Venez. Allons là-bas. »

Je n'arrive pas à croire à quel point la pluie légère qui tombe semble réelle. Alors que je prends plaisir à sentir la pluie ruisseler sur mon visage, je me demande s'il s'agit là d'un environnement consensuel. Par curiosité, je concentre toute mon attention pour arrêter la pluie. La fille me regarde comme si j'étais devenu fou.

« Que faites-vous donc ? »

« J'arrête la pluie. »

Instantanément, la pluie cesse. La fille continue à me regarder fixement et demande : « Êtes-vous un voyageur ? »

Je sens une légère sensation de traction vers l'arrière au centre de mon dos et je sais que je dois partir.

« Je dois m'en aller. »

Elle a l'air profondément déçue et dit : « Reviendrez-vous ? »

Alors que je regarde son visage, je réintègre subitement mon corps physique. Une sensation de fourmillement s'évanouit rapidement tandis que mes sens physiques me reviennent.

Ouvrant les yeux, je peux voir distinctement le visage de la fille dans ma tête. Pour une raison que j'ignore, elle me manque. J'ai la nette impression de la connaître, mais ne peux me souvenir comment ni où je l'ai connue. C'est un peu frustrant car je sais qu'il y a un lien nous unissant. J'ai pris conscience depuis quelque temps que les coïncidences n'existent pas. Je m'interroge aussi sur le sens de sa question : « Êtes-vous un voyageur ? »

### **Entrée du journal, le 16 septembre 1989**

Tandis que le sommeil me gagne peu à peu, je répète à trente ou quarante reprises mon affirmation habituelle : « Maintenant, je sors de mon corps. » Autant que faire se peut, j'intensifie ma concentration pour que cette affirmation soit ma dernière pensée consciente avant de succomber au sommeil. Je reprends conscience avec une légère vibration et une sensation de mouvement rapide. Quelques secondes plus tard, je me retrouve debout dans un parc de stationnement à plusieurs niveaux. Je peux voir au loin des rampes d'accès et de sortie. Comme je jette un regard à la ronde, un

spectacle inhabituel attire mon attention. Une rutilante voiture neuve est à demi enfouie sous un tas de terre. Cela semble si étrange que cela m'attire. Je me dis en moi-même: « Qui ferait une chose pareille à une si belle voiture neuve ? » Pour une quelconque raison, je ressens un irrésistible besoin de regarder à l'intérieur et commence à enlever la terre de mes mains pour dégager les fenêtres et les portes. Travaillant sans relâche, je me rends bien compte qu'une tâche considérable m'attend. Quoiqu'il en soit, je continue à creuser à pleines mains pour dégager les fenêtres de la voiture. Je parviens enfin à dégager une fenêtre et à jeter un coup d'œil à l'intérieur. Au lieu d'un intérieur normal, je vois une éblouissante lumière blanche éclairant l'intérieur de la voiture. La lumière semble animée d'une énergie et d'une vie propres. Je sens une intense connexion entre moi et cette lumière, ainsi qu'une irrésistible envie d'ouvrir la portière de l'automobile. Avec une vigueur accrue, mes mains griffent la terre et peu à peu dégagent une seconde fenêtre.

C'est alors qu'arrive, comme par magie, une voiture qui s'immobilise à côté de moi avec un jeune homme au volant. J'ai immédiatement l'impression que nous nous connaissons fort bien, mais n'arrive pas à me rappeler comment nous nous sommes connus ni quand. Il sourit tout en m'adressant la parole.

« Beaucoup de travail en perspective ! »

Surpris par sa présence, je fais signe que oui de la tête et me dirige vers sa voiture.

« Aimerais-tu me donner un coup de main ? »

Il semble amusé par ma demande et répond : « Chacun de nous doit se libérer par ses propres efforts. »

Ses paroles semblent résonner dans ma tête tandis que je réintègre instantanément mon corps physique. Mes perceptions sensorielles normales reviennent rapidement alors que je réfléchis à l'expérience.

Plus que jamais, je réalise que mon esprit interprète mes expériences de sortie hors du corps en fonction de mes concepts, symboles et images physiques du moment. Il est manifeste qu'une partie supérieure de moi-même orchestre mes expériences selon ce que ma compréhension actuelle est en mesure de saisir. Je reconnais et comprends les images fort semblables à un rêve que revêtait cette expérience, mais je m'interroge sur leur nécessité.

Dans mon esprit, le sens de cette expérience est clair. Je m'efforce de libérer mon être intérieur, mon âme. La terre représente tous les détritiques négatifs que j'ai accumulés et acceptés au fil des ans – les différentes formes d'attachement, les peurs, les limites: tous les attributs négatifs et toutes les émotions négatives que je travaille à effacer. Mes impuretés personnelles limitent, entravent et

restreignent la lumière de mon âme qui ainsi ne peut briller de son plein éclat. Je ne peux m'empêcher de me demander ce qui arriverait si je demandais à voir la véritable source d'énergie représentée par la forme.

Or, pour la première fois, je comprends parfaitement que bon nombre des formes que je vois lorsque je suis sorti de mon corps sont créées tout spécialement à mon intention. Elles sont manifestées pour mon niveau de compréhension. Nos esprits sont de toute évidence conditionnés à réagir aux formes et non à l'énergie pure. Il est de plus en plus évident que mon esprit supérieur, mon âme, crée les formes extérieures que je perçois dans le but de m'enseigner ce que je dois connaître.

Je me sens maintenant prêt à voir la réalité dissimulée derrière les formes. La prochaine fois, je vais demander à voir la véritable énergie brute derrière toutes les formes que je perçois.

### **Entrée du journal, le 24 janvier 1990**

Je sens les vibrations et, d'un effort de volonté, m'éloigne de mon corps physique. Quelques instants plus tard, je me retrouve debout à la porte de ma chambre. Par habitude, je demande à voir clair et à être guidé. Tout à coup, je ressens un intense mouvement intérieur et en quelques secondes je me retrouve devant l'entrée d'un vaste édifice de pierre. Les dimensions et la forme de



l'édifice ne ressemblent à rien de ce que j'ai vu auparavant ; la structure s'étend jusqu'à l'horizon et semble être très vieille. Devant moi se trouvent deux portes en cuivre et en bois de cinq mètres de haut. En entrant, je vois une salle ouverte donnant sur une série sans fin de corridors. Je franchis l'espace ouvert et emprunte le plus proche corridor. Tout autour de moi se trouvent d'immenses salles remplies de formes et d'objets qui semblent tous identiques. En y regardant de plus près, toutefois, je remarque que chaque objet est légèrement différent ; ils semblent être une progression, ou peut-être une évolution du même objet. Dans une autre salle se trouvent des centaines de jouets, chacun de forme et de structure légèrement différentes.

Ces objets ne m'intéressent pas et je continue à suivre un long couloir. Puis, je me rends compte que je suis maintenant dans une partie inoccupée et apparemment inutilisée de l'édifice. J'arrive devant une double porte obstruée par des madriers. Faisant appel à toutes mes forces, j'écarte les madriers et ouvre la porte. Derrière la porte, je découvre un moteur ou une sorte de génératrice centrale d'énergie. Droit devant moi se trouve un moteur géant, haut de trois étages et aussi grand qu'un terrain de football. Quelque peu décontenancé, je demande avec force : « Qu'est-ce que cela représente ? » Une succession d'images extrêmement nettes apparaissent dans mon esprit. «

Ceci est la source de pouvoir derrière les formes que tu vois. Ton esprit tente d'établir ainsi un lien avec des concepts que tu peux comprendre. Le véritable pouvoir ne possède aucune forme. » Le moteur disparaît à ma vue et je sens rayonner devant moi une très grande source d'énergie. Focalisant mon attention, je perçois soudain des vagues de lumière émanant d'une seule et unique source.

Tandis que je la regarde, fasciné, la lumière devient aveuglante. Une partie de moi veut s'en détourner, mais je ne bouge pas. J'ai l'impression qu'une flamme vive m'enlève une à une des couches extérieures – mes anciennes conceptions, croyances, suppositions et conclusions sont incinérées par l'intensité de la lumière. Je ne peux en prendre plus et hurle : « C'est quoi ça ? » Instantanément, je suis absorbé par la lumière. Je suis complètement sidéré de réaliser que je me suis fusionné avec une partie de moi-même qui est plus grande, plus vaste. Je comprends soudain que je suis le moteur de ma vie – je suis la force créatrice en moi. Je reconnais le fait que je me suis séparé de moi-même. Durant de longs instants, la lumière et moi sommes un. Je sens une paix profonde et une interconnexion que je n'ai jamais connues auparavant. Pour la première fois, je prends conscience que je peux créer n'importe quelle réalité de mon choix – mon pouvoir créateur dépasse l'entendement. Je sais maintenant que je

me suis limité moi-même par les idées et les croyances que j'ai acceptées, et je reconnais le besoin de me libérer de toutes mes limites, peurs et attentes. Un profond sentiment de puissance désormais intégrée m'envahit alors que je crie en moi-même : « Je vais me souvenir de tout cela ! »

Instantanément, je réintègre mon corps physique. Tous mes sens reviennent à la normale. Je passe l'expérience en revue et me rends compte que je peux me souvenir de tout en détail, mais j'éprouve alors un profond sentiment de séparation. L'unité me manque. Étendu sur le lit, je sais que je viens de prendre contact avec une partie immensément plus vaste de mon être. Que nous l'appelions notre moi supérieur, notre esprit créateur ou notre âme n'a guère d'importance. Mais j'ai l'absolue certitude qu'il s'agit là d'une partie de moi qui possède l'accès intégral à toutes les réponses.

Pour une raison que j'ignore, je sais que cet immense édifice est une sorte de musée – peut-être une chronique vivante de toutes les formes, ou même de toutes les choses qui seront fabriquées. Je prends conscience que mon esprit a interprété les formes observées en relation avec mon environnement physique actuel. Il m'en a fallu du temps, mais je comprends finalement que ce ne sont pas les formes que nous voyons qui sont importantes, mais bien ce qu'elles représentent. Cette reconnaissance semble être un important pas

en avant. Aussi étrange que cela puisse paraître, j'ai le fort pressentiment qu'il en est de même pour le monde physique qui nous entoure.

### **Entrée du journal, le 6 février 1990**

Je tombe endormi sans faire aucune de mes techniques, mais m'éveille à 1 h du matin dans l'état vibratoire précurseur à une sortie hors du corps. Je me redresse rapidement en position assise à l'intérieur de mon corps physique et regarde autour de moi. Je suis très surpris de voir un homme à côté de mon lit en train de regarder mon journal personnel. Il me voit m'asseoir et fait un bond vers l'arrière. Sa présence m'irrite au plus haut point et je lui crie: « Qui es-tu ? »

Il recule, apparemment bouleversé et effrayé par mon apparition. C'est un homme gras, non rasé, d'âge moyen, aux cheveux courts, mesurant environ 1 mètre 70. Il continue à reculer alors que je crie encore plus fort : « Qui es-tu donc ? » Un mélange de colère et de peur me fait exploser de rage et je lui crie : « Fous le camp ! Fous le camp ! »

Il se retourne et sort en courant de ma chambre et, au même instant, je réintègre brusquement mon corps. En revenant dans mon corps physique, je suis encore en train de hurler et mes cris étouffés réveillent ma femme. Encore abasourdi, je m'assois bien droit et regarde autour de moi. Je retrouve peu

à peu mon calme et passe en revue ce que je viens de vivre.

Je réalise que j'ai probablement réagi de manière excessive, mais la vue de cet homme étrange dans ma chambre a provoqué une réaction immédiate d'auto-défense. Je n'ai pu trouver le sommeil de tout le reste de la nuit, me demandant qui était cet homme. J'avais beau essayer, je n'arrivais pas à identifier son visage. Il semblait extrêmement intéressé par mes écrits ; peut-être même m'espionnait-il. Rétrospectivement, je me dis que je lui ai probablement fait encore plus peur qu'il ne m'a effrayé. Tout bien considéré, j'en ai conclu qu'il était probablement l'un des millions d'habitants vivant dans la première dimension intérieure d'énergie. Il est possible que mes expériences de sortie hors du corps l'aient rendu curieux de savoir ce que j'écrivais et qu'il y jetait simplement un coup d'œil.

Je ne peux m'empêcher de me demander si nous ne sommes pas tous fréquemment l'objet de telles visites par les habitants des autres dimensions. En outre, je m'interroge sérieusement sur ce que nous concevons comme notre vie privée. J'ai le sentiment qu'il y a quelque chose de plus dans cette expérience que ce que j'arrive à en comprendre pour l'instant.



## **Entrée du journal, le 14 mars 1991**

Je sens les vibrations et, d'un effort de volonté, me rends jusqu'à la porte. Par habitude, je demande : « Clarté, maintenant ! » Ma clarté de conscience est remarquablement bonne et je dis instinctivement à haute voix : « Je pénètre en moi. » Je sens durant plusieurs secondes un intense mouvement intérieur et puis tout s'arrête brusquement.

Mon être tout entier est immergé dans une merveilleuse lumière liquide. Je me sens parfaitement en paix et à l'aise. Une chaleureuse impression d'amour total m'enveloppe.

Je n'ai qu'à concentrer mon attention et toutes mes questions semblent devenir instantanément claires. Une demande toute simple occupe mon esprit : « Il me faut voir ma vie. » Aussitôt, des images d'une pureté cristalline apparaissent devant moi. Une série d'images tridimensionnelles se déploient devant mes yeux ; des centaines, puis des milliers, puis des dizaines de milliers d'images apparaissent successivement. Je sais instinctivement que chaque image porte sur moi. Je me concentre sur l'une d'elles. L'image est vivante. Je suis un petit garçon portant une tunique et des sandales ; le sol et les murs sont de pierre et de marbre. C'est moi, il y a deux mille ans. Je ne suis ni ébranlé ni surpris – on dirait simplement que je sais. Comme le souvenir

d'un événement depuis longtemps oublié, ce moment dans le temps passe brièvement devant moi. Puis, je ramène à moi mon attention et regarde défiler les innombrables autres images qui prennent vie devant moi. Chacune d'elles représente une vie: certaines vécues sur terre, d'autres s'étant passées en des régions non physiques de l'univers.

Tout en observant ces événements, il me semble que j'en comprends le sens : chaque circonstance, chaque vie était une étape nécessaire ; chacune a rempli un but précis. Comme les morceaux d'un puzzle, chaque image trouve sa place, chacune contribuant au tout. Chacune de ces images, chacune de ces expériences était nécessaire pour créer la somme de ce que je suis aujourd'hui.

Je suis soudain ébloui par la magnificence et la sagesse de tout ce que j'observe. Je vois le bon et le mauvais, les triomphes et les défaites. Je vois mes innombrables faiblesses et défauts et, parfois aussi, mes forces. Tout d'un coup, je réalise que je suis en train de voir là mon évolution s'échelonnant sur des milliers d'années de vie. Chaque vie individuelle était un pas de plus, une expérience de croissance ; chaque vie s'édifiant sur la précédente.

Un sentiment de joie me traverse alors que je comprends le besoin qu'il y a de connaître l'épreuve et l'adversité dans la vie. Chaque défi fut une importante occasion d'apprendre, un environnement d'apprentissage créé tout

spécialement pour mon développement. J'en discerne toute la sagesse. Je suis l'étudiant et le professeur ; je suis l'auteur, le metteur en scène et l'acteur de ma vie. Une soudaine certitude jaillit en moi : la seule façon de connaître et de comprendre parfaitement quelque chose est d'en faire soi-même l'expérience. Tout ce qui n'est pas expérience vécue n'est que théorie et pure spéculation. La stupéfiante vérité me saute aux yeux : la vie physique est une école interactive, un impitoyable milieu de formation pour les âmes en développement.

Fasciné, je regarde défiler ma vie devant moi. Toutes ces années et ces expériences ont contribué à faire de moi ce que je suis aujourd'hui. Le temps qu'il a fallu n'a aucune importance. Je reconnais que je suis immortel et que le temps n'existe pas. En tant qu'âme, en tant que pure conscience, je n'ai besoin d'aucun artifice comme le temps pour pouvoir surveiller l'évolution du changement. En tant qu'âme, je ne vieillis ni ne me détériore jamais ; je ne fais que grandir en sagesse et en expérience. Chacune de mes explorations dans la matière a accru mon bagage de connaissances. Chaque séjour dans le monde physique a élargi ma vision et mon appréciation de la vie. Chaque expérience physique m'a donné l'occasion de me développer et de croître, la possibilité d'exprimer mes qualités intérieures d'amour, de patience et de force.

La simplicité de l'ensemble du processus me rassure. Tout se tient parfaitement : l'expérience engendre la sagesse. Le temps n'a rien à voir dans tout cela. Nous conservons au plus profond de nous-mêmes un souvenir permanent de chaque expérience. Chaque événement est enregistré dans notre inconscient, chaque expérience y laisse sa marque.

Alors que je regarde défiler les images de ma vie, je prends conscience que les événements survenus dans l'univers physique ne représentaient qu'une petite partie de l'ensemble de ce qui s'est produit. J'ai vécu au sein d'innombrables formes différentes, en un nombre considérable de mondes.

Un sentiment de compassion monte en moi tandis que je reconnais la raison d'être de tout cela. L'univers entier, autant physique que non physique, est une école pour les âmes en développement. Je vois clairement des écoles à l'intérieur des écoles, des dimensions à l'intérieur des dimensions, le tout servant d'environnement interactif d'apprentissage. Chaque niveau d'énergie de l'univers a une fonction précise. Chacun offre des défis et des occasions spécifiques de croissance et d'évolution.

Un sens de finalité et d'ordre ressort de tout cela : je suis témoin de l'évolution de la conscience, de ma propre évolution au fil de périodes de temps incommensurables. Ma conscience déborde

d'amour et de gratitude. Pour la première fois de ma vie, tout ce qui m'entoure a du sens.

À cet instant précis, je reviens dans mon corps avec un profond sentiment d'amour et de sagesse s'irradiant à travers chacune des cellules de mon être. Pour la première fois, je comprends le but et la raison de mon existence.

À chacune de mes sorties hors du corps, je continue à examiner les formes que je rencontre. Au début, elles avaient l'apparence d'images holographiques dotées d'une substance. En y regardant de plus près, je découvris qu'elles étaient tout aussi réelles et solides que la matière physique. Ces objets non physiques semblaient constitués d'une matrice d'énergie lumineuse au lieu d'énergie moléculaire.

Pendant des années, je n'en ai pas compris les implications, mais comme mes expériences se poursuivaient, je commençai à réaliser que toute vie, qu'elle soit physique ou non physique, est interconnectée aux autres. En outre, je découvris que chaque objet physique autour de nous existe simultanément sur de multiples fréquences. Tout ce qui nous entoure existe également dans une dimension parallèle non physique de l'univers. Bien que nos yeux ne voient que le résultat moléculaire dense de l'énergie, la matière s'étend dans un continuum d'énergie non physique bien au-delà de notre vue. Chaque forme est indépendante de sa



contrepartie physique, mais tout de même étroitement liée par sa fréquence interne, tout comme les particules de lumière sont étroitement liées aux ondes lumineuses en une seule unité d'énergie.

La matière existe en tant que continuum d'énergie s'étendant bien au-delà des capacités rudimentaires de perception de notre vue physique. C'est là une importante réalisation à faire car cela permet de comprendre l'existence même de toutes les formes et de toutes les substances observées dans l'ensemble de la dimension intérieure non physique de l'univers. Cela explique également la nature multidimensionnelle de tout ce que nous pouvons observer lors d'une sortie hors du corps. Ainsi, par exemple, lorsque nous observons la lumière physique, nous ne voyons qu'un minuscule segment de l'ensemble du spectre électromagnétique. Pourtant, chacun de nous baigne dans un océan de radiation sur toutes les fréquences: les rayons X, les rayons infrarouges, les ondes radio et les micro-ondes. Tout comme la lumière visible ne représente qu'une infime partie du spectre des ondes électromagnétiques, de même la matière visible ne constitue qu'une minuscule partie de l'ensemble des fréquences d'énergie multidimensionnelles de l'univers. La plus grande partie de l'univers n'a pas les particules pour fondement, ainsi que la science actuelle le

suppose, mais bien les fréquences. Les particules physiques de matière ne sont que le résultat dense des fréquences (ondes) non physiques d'énergie. Tout comme la lumière visible est non seulement une particule d'énergie mais aussi une onde laissant temporairement voir le comportement d'une particule, de même l'ensemble de notre univers physique n'est pas seulement une énergie moléculaire mais également un continuum de fréquences d'énergie se prolongeant en profondeur dans le cœur de l'univers multidimensionnel. Autrement dit, tous les objets et toutes les formes de vie sont de nature multidimensionnelle. Tout ce qui nous entoure est multidimensionnel, existant simultanément en différentes fréquences d'énergie de l'univers. Pourtant, toutes ces dimensions d'énergie coexistent dans le même temps et le même espace, tout comme les ondes radio, les rayons X et la lumière visible existent ensemble, chacun confiné dans sa propre bande de fréquence.

### **Entrée du journal, le 12 avril 1991**

J'entre dans l'état vibratoire maintenant familier et me propulse d'un effort de volonté jusqu'à la porte de ma chambre. Ma vision est légèrement floue et je dis à haute voix : « Clarté, maintenant ! » Ma vision s'améliore sur-le-champ et je m'engage alors à travers la porte

de la chambre. J'interromps mon geste et décide d'entrer explorer en moi au lieu de circuler autour de la maison. Spontanément, je lance : « Je pénètre en moi. » Instantanément, je sens un intense mouvement intérieur qui dure plusieurs secondes – c'est comme si j'étais aspiré dans un vide sidéral. La sensation de mouvement cesse brusquement et je me retrouve debout face à une maison située en bordure de la mer. La résidence est surélevée d'environ trois mètres et repose sur de massifs piliers de bois.

J'ai la vue légèrement embrumée et je demande donc une fois de plus à avoir une vision claire. Tout redevient subitement net et je pense à entrer dans la maison. Presque instantanément, je me retrouve à l'intérieur. Jetant un regard à la ronde, tout me semble familier. Je me sens parfaitement à l'aise et, pour une raison que j'ignore, je suis absolument certain qu'il s'agit là de ma maison non physique.

Le mur faisant face à l'océan est fait de verre. Comme je m'approche des fenêtres, je remarque que les coins de verre sont arrondis comme du plastique. Elle ressemble à une maison de l'avenir remplie de choses du passé : tous les meubles, les objets d'art et les carpettes semblent être d'époque. En regardant autour de moi, je reconnais sans hésitation ma chaise berçante à tête de lion tournée vers l'océan. Contemplant l'endroit, je me

dis que ce pourrait bien être ma maison dans l'avenir. Je ne sais pas si c'est dans mon avenir physique ou s'il s'agit d'un avenir possible après ma mort, mais je sais que c'est une réalité existant à l'instant même.

Me sentant parfaitement chez moi, je m'approche du mur de verre, et regarde à l'extérieur l'océan sans limites. Le bruit des vagues est magnifique. Au lieu d'un martèlement de vagues, il y a une grande harmonie rythmique, comme une chanson. J'écoute très attentivement, essayant de reconnaître la mélodie. Instinctivement, j'ouvre la porte et sors sur un immense balcon donnant sur la mer. La musique que font les vagues est d'une beauté presque hypnotique. On dirait que le son me traverse de part en part ; il résonne au plus profond de mon corps et de mon esprit. C'est difficile à décrire, mais l'océan semble irradier de l'amour. Les effluves de musique qui me traversent me donnent l'impression d'être caressé par les vibrations de la chanson.

Tandis que je contemple l'océan, je suis ébahi par les couleurs sans cesse changeantes des vagues. Je n'ai jamais rien vu de semblable auparavant. Les teintes chatoyantes se fondent et s'entremêlent pour former des tourbillons ininterrompus de couleurs éclatantes. Les couleurs défient toute description ; des millions de nuances et de teintes se transforment et se mélangent pour

former un spectacle lumineux et fluide d'une indescriptible beauté.

Je suis absorbé par le jeu des vibrations et du chant de l'océan. Un sentiment de paix profonde m'habite alors que mon être entier entre en résonance avec cette douce musique. Je ressens le besoin de me fusionner à l'océan, mais, tout au fond de moi, la peur d'être englouti et noyé me tenaille. Mon indécision devient soudain évidente et je reconnais ma peur ; je pensais avoir surmonté mes peurs, mais il est à présent manifeste que beaucoup de travail m'attend encore. Tandis que je tente d'analyser cette prise de conscience, je suis brusquement ramené dans mon corps. Les sensations d'engourdissement et de fourmillement disparaissent rapidement alors que je médite sur toute cette expérience.

Je réalise que c'était la seconde fois que j'allais dans cette maison. La première fois, c'était lors d'une réunion avec plusieurs personnes. J'ai tellement l'impression d'être chez moi dans cette maison que je me demande si je n'y ai pas déjà vécu avant de naître physiquement. Qui plus est, je me demande bien ce qu'était cet océan de couleurs et de musique. J'ai dans l'idée que l'océan est l'interprétation que fait mon esprit de quelque chose qui dépasse mon entendement. Je ne peux que m'imaginer qu'il s'agit probablement d'une mer de conscience, ou peut-être de l'interprétation



que fait mon esprit de Dieu. Peut-être ces deux explications sont-elles tout aussi valables l'une que l'autre. Je ne le sais toujours pas, mais je suis sûr que je vais bientôt trouver la réponse.

### **Entrée du journal, le 24 octobre 1992**

Je répète mon affirmation préférée à haute voix durant cinq à dix minutes : « Maintenant, je sors de mon corps. » Alors que je m'endors, j'intensifie les affirmations dans ma tête. Je me réveille avec la sensation de fortes vibrations déferlant partout dans mon corps. Je concentre immédiatement toute mon attention sur l'idée de flotter jusqu'à la porte de ma chambre. Quelques secondes plus tard, je me sens m'élever et flotter jusqu'à la porte. Puis, avec un sentiment d'euphorie, je traverse la porte et me retrouve dans le salon. Tandis que je regarde autour de moi, je me rends compte que je suis dans mon premier corps d'énergie (le plus dense) et j'éprouve soudain une irrésistible envie d'explorer. Criant presque, je demande avec fermeté : « Je veux en voir plus. » Instantanément, une sensation de mouvement rapide m'attire à l'intérieur de moi. J'ai l'impression d'être aspiré dans un espace vide et, au bout de quelques secondes, je me retrouve dans un nouvel environnement. Je suis saisi de surprise et aveuglé par l'intensité de la lumière environnante. Lorsque je tente instinctivement de me protéger de la radiation, je réalise que mon

corps est sans forme – pas de bras ni de jambes, seulement de l'énergie. J'essaie de comprendre que je n'ai absolument aucune forme. Je ressemble à de la lumière sans forme extérieure distincte. Ma vision porte à l'infini.

L'énergie pure émane de partout autour de moi ; il n'y a pas une seule forme visible, seulement le rayonnement de la lumière. Je suis attiré par ce qui m'apparaît être une colonne de pure lumière blanche. Alors que je m'approche de la lumière, l'incroyable puissance de son rayonnement devient irrésistible. J'arrête et tente de m'y ajuster. L'énergie est si intense que j'ai l'impression que les parties extérieures de mon être sont brûlées une à une. Mon moi extérieur entier – mes pensées, peurs et concepts – est incinéré par la lumière. Ma première réaction est de tenter de me protéger. Je m'entoure de pensées pour ensuite me rendre compte qu'elles sont elles aussi réduites à néant par l'intensité de la lumière. Incertain de ce qu'il faut faire, je m'abandonne d'instinct à la lumière. À cet instant précis, la lumière se met à entrer en moi tel un liquide chaud pénétrant en mon corps et mon esprit. Mon être entier est rempli de cette lumière et chaque partie de moi semble vibrer à une nouvelle fréquence. Je me détends et jouis de la sensation d'énergie pure circulant partout en moi.

Au fond de moi, j'ai conscience d'être devant quelque chose d'une extrême importance. Il y a

autre chose au sein de la colonne de lumière. Ma peur s'étant désormais dissipée, j'éprouve l'irrépressible désir de connaître et comprendre la lumière. Je m'approche un peu plus et tente de regarder à l'intérieur. Il n'y a pas de mots pour décrire l'énergie et la puissance pures qui en émanent ; j'ai l'impression d'être à côté d'un ardent soleil blanc d'où s'irradient de puissantes ondes lumineuses. Conscient de ne courir aucun danger, je m'approche lentement et touche la lumière. Un intense flux d'énergie circule à travers l'ensemble de mon être. Je suis soudain immergé dans un océan de pure connaissance. Je suis inondé de souvenirs représentant tout ce que j'ai été, tout ce que j'ai fait, tout ce que je suis. Tout existe dans l'instant présent. Je suis ébloui par l'absolue simplicité de tout cela. Tout est parfaitement clair. Ce que nous sommes et tout ce qu'il nous faut est déjà ici. Pour la première fois, je reconnais que nous nous sommes séparés de notre source. Nous sommes vraiment idiots. Nous focalisons notre conscience sur des formes moléculaires en voie de décomposition alors que la vraie réalité est toujours là, attendant patiemment que nous soyons prêts à ouvrir nos yeux et à voir. Un sublime sentiment d'amour, un profond sentiment de compassion pour tout ce qui existe se répand dans tout mon être. Je réalise que nous sommes tous interconnectés dans un océan de lumière vivante. La séparation que

nous éprouvons n'est que l'illusion dense de la forme moléculaire. Ma conscience s'anime avec la réalisation que mon esprit et ses facultés ne sont qu'un autre véhicule temporaire d'expression. Nous existons au-delà de la pensée, au-delà du temps, au-delà du mécanisme linéaire de cause et d'effet.

Je suis submergé par d'incessantes vagues de pure connaissance. Mon esprit est rempli bien au-delà de ses limites et je me rends compte que c'est plus que ce que je ne pourrai jamais espérer arriver à me souvenir. Je crie de toutes mes forces : « Je vais me souvenir de tout cela. » Instantanément, je suis ramené dans mon corps et j'essaie d'ouvrir les yeux.

Je suis incapable de bouger et comprends que je suis dans un état cataleptique. Lentement, je commence à sentir un engourdissement et des fourmillements se répandre dans tout mon corps physique. Au bout d'environ une minute, je peux commencer à remuer les doigts et les orteils. Je reste étendu sans bouger et passe l'expérience en revue dans l'émerveillement le plus complet. J'ai l'absolue certitude que la colonne de lumière était réellement moi – pas seulement une autre partie de moi, mais le moi pur, l'essence même de tout ce que je suis. Est-il possible que nous soyons réellement cette incroyable force ? À présent, je me sens séparé et seul ; pourtant, en même temps, je me sens connecté à quelque chose de beaucoup plus

grand que tout ce que j'ai pu m'imaginer. Mon esprit saute à toute vitesse d'une réalisation à l'autre, ce qui dépasse ma capacité de comprendre.

Je reconnais maintenant que nous avons, en tant qu'êtres humains, une tendance naturelle à rattacher une étiquette à tout ce que nous vivons et à filtrer nos expériences selon nos concepts et croyances physiques. Je me demande si toutes les formes que nous percevons ne seraient pas plutôt l'interprétation faite par notre esprit de quelque chose d'autre – quelque chose qui existe au-delà de toutes les formes et de toute substance, quelque chose de si pur et de si éthéré que cela dépasse la capacité de notre esprit à classer et à interpréter. Il est possible que notre reconnaissance de ce fait constitue en soi un important pas en avant. Peut-être les constantes querelles entre les différentes religions et sectes cesseraient-elles enfin si seulement nous reconnaissons que toutes les croyances religieuses sont les interprétations physiques de mortels. Il est maintenant absolument clair que Dieu n'accorde pas la moindre importance à notre théologie personnelle. Nos croyances sont toutes enracinées dans des formes et une substance temporaires ; elles n'ont qu'une existence bien éphémère. Ce qui importe vraiment c'est l'expérience, l'expérience spirituelle. Il m'apparaît que le but de l'ensemble de l'univers est



de permettre l'expérience – l'expérience personnelle de première main, celle qui prend aux tripes. Rien ne peut remplacer cela. Il est maintenant clair que l'expérience personnelle est le chemin que nous pouvons tous suivre pour atteindre la sagesse.

Comme je poussais mes explorations au-delà des premières dimensions intérieures, je commençai à voir certaines choses inhabituelles. Dans certaines régions, des nuages d'énergie dominaient l'environnement. J'étais particulièrement étonné de voir certains de ces nuages adopter des formes précises. Je vis ce qui me parut être des automobiles, des maisons et même des bateaux de croisière partiellement formés.

Après des années d'expérience, je suis parvenu à la conclusion que ces choses sont le résultat direct de la pensée humaine. Les environnements se trouvant à l'intérieur des dimensions non physiques sont faits d'énergie réagissant à la pensée. La pensée semble être naturellement capable de réarranger les énergies subtiles composant les dimensions invisibles.

J'ai découvert que la substance énergétique naturelle des dimensions intérieures apparaît sous la forme de nuages d'énergie. En un sens, cette énergie est une radiation de lumière que l'on peut facilement manipuler. Il appert que les matériaux constitutifs des dimensions invisibles ne sont pas des

particules comme les atomes ou les quarks, mais des ondes ou fréquences d'énergie et de lumière. Lorsque j'examinai le nuage d'énergie, il devint évident qu'il s'agissait d'un amas d'énergie informe brute – fort semblable à des hologrammes en expansion changeant graduellement de forme et de densité.

### **Entrée du journal, le 12 avril 1991**

Je sens les vibrations et me déplace d'un effort de volonté jusqu'au pied du lit. Je me sens légèrement dans les vapes et déphasé, et demande donc immédiatement la clarté d'esprit complète. Instantanément, mon esprit conscient semble se recentrer d'un seul coup et mes pensées deviennent claires. Mon esprit s'anime et tourbillonne d'exaltation alors que je me dis : « Ceci est mieux que mon cerveau physique. »

J'éprouve soudain un intense besoin intérieur de découvrir ma vie passée. Spontanément, j'affirme avec force : « Il me faut connaître ma vie passée. »

Instantanément, il y a une sensation de mouvement intérieur et je me retrouve dans un environnement complètement nouveau. Je suis entouré d'une incroyable scène de destruction. Tandis que je regarde une longue rue au cœur d'une ville, je ne vois qu'une succession d'immeubles démolis. Je réalise que la partie supérieure de mon corps dépasse hors de

l'ouverture d'une tourelle de char d'assaut. Puis je réalise soudain que je suis en train de voir à travers les yeux de cet autre homme, de ce soldat. Je suis cet homme ; je perçois ses pensées et ses émotions.

Je suis extrêmement arrogant et sûr de moi et j'éprouve un étrange sentiment de puissance alors que j'observe les édifices en feu et les décombres qui m'entourent. Je suis fier de ce que j'ai fait. Je suis un commandant de char d'assaut, un commandant de panzer allemand. Je sais qu'il s'agit de la ville de Varsovie en Pologne, et que mes soldats et moi venons tout juste de la conquérir.

Mon char s'arrête dans un grincement de freins au centre de ce qui était auparavant une importante intersection. Plusieurs chars autour de moi ouvrent le feu et des pâtés entiers de maisons s'effondrent devant moi. Je suis content de moi. Tenant d'une main un quelconque appareil, j'aboie des ordres en direction d'un char à ma droite. Jetant un coup d'œil à mon bras, je m'aperçois que mon uniforme est noir et couvert de poudre grise.

Soudain, une intense sensation de mouvement, comme si j'étais aspiré dans le vide, me fait brusquement réintégrer mon corps physique. J'ouvre les yeux et sens un engourdissement et des fourmillements tandis que je retrouve l'usage de mon corps physique.

Je suis surpris et étonné par l'intensité de l'expérience. Je n'étais pas qu'un simple

observateur, mais un participant actif. Pendant quelques minutes, j'ai senti ce que cet homme sentait : j'étais cet homme. Je suis déçu de moi-même ; je m'étais imaginé en quelque chose de mieux qu'un officier allemand rempli d'arrogance. Peut-être cela explique-t-il mon opposition farouche à toute guerre et aussi ma fascination pour les documentaires sur la Deuxième Guerre mondiale. Si ce commandant de char d'assaut allemand fut effectivement ma dernière enveloppe physique, je me demande bien à quel point cette vie a de l'influence sur moi aujourd'hui. Je réalise soudain qu'elle peut avoir plus d'effet sur moi que je ne voudrais l'admettre. Tandis que j'examine le plus objectivement possible ma vie présente, un flot de nouvelles réalisations se révèle à moi. Je me demande sérieusement à quel point maintenant je me montre arrogant, exigeant et distant. M'arrive-t-il encore d'aboyer des ordres et de m'attendre à être obéi sur-le-champ ?

Je me demande dans quelle mesure je suis influencé et modelé par mon passé. S'agit-il d'une forte influence ? Il semble qu'une connaissance illimitée de soi soit accessible si l'on veut bien se mettre en quête de ce savoir. Je ne peux réprimer ma curiosité. Combien de vies antérieures ai-je vécues ? M'ont-elles profondément influencé ? En apprendrais-je beaucoup si je connaissais la réponse à ces questions ?

## **Entrée du journal, le 7 décembre 1992**

J'entre dans l'état vibratoire habituel et flotte à environ soixante centimètres au-dessus de mon corps. Déterminé à me retrouver dans mon corps vibratoire plus subtil, je lance à voix haute : « Je suis dans mon corps d'énergie supérieure. » Après une brève sensation de mouvement, je flotte maintenant dans une forme différente. Je me sens calme et revivifié et perçois une énergie interne plus paisible. Je sais que je suis passé à mon corps d'énergie supérieure. Mais je me sens déphasé et ma vue est floue. Je demande donc la pleine lucidité : « Clarté, maintenant ! »

Immédiatement, mes pensées deviennent claires. Je me sens extrêmement léger et débordant d'énergie. À cet instant, mon but me vient à l'esprit : « Je désire visiter un autre système. » Instantanément, je me déplace à une vitesse incroyable à travers un vide obscur. Je suis d'abord sidéré par l'extrême vitesse du mouvement, mais rapidement je me détends et m'adapte à ces nouvelles sensations. Au bout de quelques secondes, je flotte dans l'espace. Je cherche à voir de quoi j'ai l'air et constate qu'il y a peu de choses à voir : je n'ai ni bras ni jambes dans cette forme ; je suis comme une sphère d'énergie consciente. Pour une raison qui m'échappe, ça ne me surprend nullement – il me semble tout à fait naturel que bras



et jambes soient inutiles dans l'état où je me trouve en ce moment. Je pivote lentement sur moi-même et porte mon attention sur le splendide spectacle qui m'entoure. Dans l'émerveillement le plus complet, je contemple des choses dont je n'avais même jamais imaginé l'existence auparavant. Des milliers d'amas de lumière constellent la voûte céleste partout à la ronde, comme autant de lumières de Noël accrochées dans le ciel. J'ai l'impression de flotter dans un océan de lumières.

Mon attention est attirée par quelque chose que je n'ai jamais vu auparavant : une forme nébuleuse semblable à un brouillard est nettement visible. La forme s'étend aussi loin qu'il m'est possible de voir. Elle ressemble à un immense rideau de brouillard dense sauf qu'elle paraît stable, suspendue en permanence dans l'espace. Je demande la clarté et me retrouve en train de flotter à différents points d'observation avantageux, chacun à plusieurs kilomètres de la forme brumeuse. À présent, je la vois plus clairement. C'est plus immense que mon esprit n'arrive à le saisir, s'étirant à travers les cieux comme une frontière sans fin.

Soudain, je sens l'énergie vibratoire de quelqu'un tout près de moi, une intense radiation sans forme ni substance. Je suis instantanément conscient d'une communication, une série d'images très nettes apparaissant dans mon esprit. Ce qui suit est un peu décousu mais c'est ce qui se

rapproche le plus de ce qu'il est possible d'expliquer avec des mots pour rendre le sens profond des images reçues.

« C'est beau, n'est-ce pas ? »

Je me retourne pour voir qui c'est. Ma conscience est aveuglée par l'intensité de la lumière. Je commence à reculer et à me protéger de cette énergie insoutenable. L'entité continue à communiquer avec mon esprit.

« Je vais ajuster cela. »

La radiation diminue immédiatement d'intensité. Je ne peux percevoir une forme, mais seulement une lumière.

« Je n'ai pas de forme tel que vous l'entendez. La forme est inutile. Il n'y en a pas beaucoup de votre espèce qui s'aventurent aussi loin vers l'intérieur. »

Je suis incapable de répondre – mon esprit est au comble de la stupéfaction et je ne sais par où débiter. L'être d'énergie doit sentir mon dilemme car il commence à répondre.

« Ce que tu vois devant toi est une des nombreuses merveilles de l'univers. Le brouillard infini que tu vois n'est qu'une des nombreuses membranes intérieures séparant les différentes fréquences de l'univers. Ce que tu vois est la structure interne de l'univers. Les étoiles et les galaxies que tu vois au loin ne sont que la couche extérieure de l'univers. La clé d'une véritable

exploration est le mouvement à travers les membranes d'énergie. À mesure que tu pénètres profondément vers l'intérieur, vers la source, ta fréquence interne d'énergie doit se transformer en conséquence. Tu ne peux traverser que les seules barrières d'énergie dont la fréquence s'harmonise avec celle de ta lumière intérieure. Ce que tu vois devant toi est la clé de la stabilité et de la structure dans l'ensemble de l'univers.

Je suis tout à fait étonné de la clarté des images affluant en mon esprit. Cet être semble connaître automatiquement mes pensées.

« Toute énergie consciente, toute âme, vit au sein de la fréquence qui est en phase avec sa fréquence vibratoire personnelle. La membrane que tu vois sépare une longueur d'ondes d'énergie d'une autre. »

Tandis que je regarde tout cela, aucune réponse adéquate ne me vient à l'esprit. Je ne me sens pas à la hauteur de la situation, comme un enfant recevant un cours de calcul avancé. L'être d'énergie répond à nouveau à mes pensées.

« Tu es prêt, sinon tu ne serais pas ici. Nous sommes tous là où nous devons être. J'ai jadis été comme toi et tu seras un jour comme moi ; nous faisons tous ensemble le même grand voyage. Ta perception de moi est inexacte. Je ne suis qu'un enfant comparé aux autres êtres vivant dans l'univers. Les possibilités d'évolution de la

conscience sont illimitées. Mon identité est sans importance et les étiquettes sont superflues. Souviens-toi bien de ce que tu vois, car la reconnaissance et l'exploration des membranes d'énergie aura un impact fort important sur l'évolution de ton espèce.»

Je suis quelque peu déconcerté par la rapidité avec laquelle l'information afflue en ma conscience, et demande un éclaircissement.

« Je ne comprends pas à quoi servent les membranes d'énergie ».

« Elles séparent simplement les unes des autres différentes fréquences d'énergie. Tu observes en ce moment le point de convergence de deux dimensions différentes. Les membranes d'énergie offrent l'infrastructure nécessaire à l'existence de chaque dimension. Elles sont les parois cellulaires internes de l'univers vivant. »

« Mon Dieu, mais c'est incroyable ! »

« Il y a tant à voir. Ton aventure ne fait que commencer. »

« Que voulez-vous dire ? »

« Tu le verras bien assez tôt. »

« Je ne comprends toujours pas. »

« Ça viendra, mon ami, ça viendra. »

Je réintègre assez brusquement mon corps physique. Je suis tout d'abord déphasé et incapable de bouger. Au bout d'environ vingt

secondes, je sens mes sensations physiques revenir peu à peu.

Après vingt années d'expériences diverses hors de mon corps, je me suis aperçu que nos corps physiques ont naturellement tendance à devenir de moins en moins denses à mesure que nous poursuivons nos expériences. Il semble que notre fréquence vibratoire personnelle revienne lentement à son état vibratoire « normal » ou naturel. Notre corps non physique s'ajuste graduellement à la fréquence vibratoire (ou densité interne) correspondant à notre état d'être naturel. Plusieurs explorateurs sérieux de l'univers accessible en sortie hors du corps font état de ce processus d'ajustement interne. Robert Monroe fait référence à ce changement lorsqu'il donne la description de ses formes non physiques devenant graduellement « d'apparence moins humanoïde » à mesure que la durée de ses expériences de sortie hors du corps se prolonge.

Cette tendance que nous avons de revenir à notre fréquence vibratoire interne naturelle a une autre conséquence majeure. Je ne sais combien de fois j'ai remarqué que lorsque je suis sorti de mon corps durant plus de quelques minutes, l'environnement observé disparaît peu à peu et un nouvel environnement devient visible. Pendant des années, j'ai cru que ma vue s'ajustait simplement à ses facultés accrues de perception. Mais je réalise



maintenant qu'il ne s'agit là que d'une explication partielle. Lorsque nous sommes sortis de notre corps, notre forme non physique n'est pas statique, comme elle peut de prime abord le sembler, mais elle est en réalité un système d'énergie en expansion dont la fréquence d'énergie interne fluctue. Ceci devient tout particulièrement évident à mesure que nous apprenons à maîtriser et prolonger nos expériences non physiques. En d'autres termes, le corps immatériel n'est nullement un corps mais bien un système d'énergie hautement sophistiqué qui réagit directement à nos pensées. Au fur et à mesure que nous prolongeons nos aventures non physiques, notre conscience a une tendance naturelle à revenir à son véritable état non physique. Aussi étrange que cela puisse paraître, je suis maintenant certain que nos concepts relatifs à la forme et à la substance sont tous le reflet de conditions temporaires. Il appert que, en tant qu'âmes, nous n'avons aucune forme précise. Notre véritable soi n'a pas la forme d'un humanoïde ainsi que nous le concevons maintenant. L'âme ou la conscience pure est sans forme, mais peut au besoin prendre différentes formes d'énergie, ce qu'elle fait d'ailleurs constamment.

En novembre 1993, j'ai attrapé une grave pneumonie et me suis retrouvé cloué au lit pendant dix jours. Durant ma maladie, je devins extrêmement

faible, cessant de manger et dormant douze heures par jour. Dès le troisième jour, je remarquai une spectaculaire augmentation de la fréquence de mes sorties hors du corps. Chaque fois que je m'endormais, je me retrouvais en train de flotter juste au-dessus ou tout près de mon corps physique. Avec l'aggravation de ma maladie, j'observai un accroissement du nombre de sorties hors du corps spontanées. C'était comme si le lien s'affaiblissait entre mon corps physique et ma forme non physique à mesure que ma santé se détériorait. Au pire de ma pneumonie et durant plusieurs jours d'affilée, j'éprouvai un sentiment de liberté que je n'avais jamais connu auparavant. Lorsque j'étais au lit, je m'échappais spontanément hors de mon corps chaque fois que je m'assoupissais. J'avais parfois l'impression de ne plus être du tout connecté à mon corps physique. Je commençai à me servir de mon corps physique comme d'un point de référence ou d'un camp de base où je me retrouvais entre mes explorations dans les dimensions non physiques. Durant plus d'une semaine, je devins si détaché de mon corps que je le percevais comme un fardeau nécessaire à endurer.

Au cours de cette période, je connus une augmentation considérable du nombre de sorties successives – généralement de deux à cinq expériences séparées se produisant les unes à la

suite des autres. Chaque expérience était assez courte, d'une durée variant de trente secondes à plusieurs minutes. À quelques reprises, je remarquai que l'enchaînement des événements semblait aborder un sujet apparenté. Ainsi, par exemple, je m'assoupis un après-midi en lisant un livre sur les régressions dans les vies passées. Presque immédiatement, je sentis les vibrations et me retrouvai en train de flotter au-dessus de mon corps. Comme je flottais bien à mon aise, mes pensées se tournèrent vers la possibilité de vies passées et je ressentis aussitôt une sensation de mouvement.

### **Entrée du journal, le 29 novembre 1993**

Je suis debout aux remparts d'un château alors que de la fumée s'élève d'en contrebas. Une bataille a fait rage durant plusieurs jours et je suis épuisé et écoeuré de me battre. Je prends conscience que je suis une sorte de soldat médiéval. Il y a plus de deux mois que nous subissons un siège et pour la première fois de ma vie je remets en question les motifs de notre combat. Cela semble tellement insensé. J'ai passé les cinq dernières années à me battre et à tuer des gens et j'en ai assez. Les seules choses qui me poussent à continuer sont mon orgueil et mon sens du devoir. Après vingt années de loyaux services pour mon roi, mes seules possessions se résument à une épée et à l'armure que je porte. Jetant un coup d'œil à la

ronde, je suis étonné de voir à quel point tout cela est réel. Je suis plus qu'un simple observateur : j'arrive à percevoir les pensées et les émotions de cet homme, sa souffrance et sa déception. Je sens que je suis cet homme, pourtant je sais que je ne le suis pas. J'éprouve un profond sentiment de peine et de dégoût, découvrant une vie remplie de victoires vides de sens. Je me rends compte maintenant que le devoir et l'honneur ne sont pas suffisants à eux seuls pour donner un sens à ma vie. Je sais qu'il doit bien y avoir autre chose que cela dans la vie, mais je ne connais que les armes et l'art de la guerre. Sursautant tout d'un coup, je ressens une vive douleur et une pression dans mon dos et commence à perdre conscience. À cet instant précis, j'éprouve les sensations familières de fourmillements et comprends que je suis de retour dans mon corps physique. Je pense à flotter et m'élève immédiatement au-dessus de mon corps. Je suis étonné de la clarté de mes pensées et médite sur la signification de l'expérience du soldat. Je perçois un changement dans ma conscience et une sensation de mouvement intérieur rapide. Quelques secondes plus tard, je me retrouve dans un environnement complètement nouveau.

Je suis assis sur un sol de pierre. Tout autour de moi se trouvent des dizaines de moines au crâne rasé, assis en méditation cérémonielle. Je sais que je suis un moine bouddhiste. Je peux sentir l'encens de

musc qui brûle, et entendre les cloches et les chants rythmiques. Plus d'une trentaine de moines sont assis en cercle autour d'un autel. Une mince colonne de fumée blanche s'élève du centre de l'autel tandis qu'un garçon au crâne rasé d'environ douze ans marche autour de nous en chantant et en faisant se balancer un gros encensoir à l'ornementation très élaborée. Il semble être en transe. Je peux sentir que moi aussi je me balance doucement d'avant en arrière tout en chantant à voix basse une phrase qui semble faire partie de moi. Je porte, tout comme ceux qui m'entourent, une robe orange et, baissant les yeux pour regarder mes mains, je réalise que je suis très vieux – mes mains et mes poignets sont minces et frêles. Je suis heureux de la vie que je mène, complètement libéré de tous besoins et de tous désirs. Mon esprit est en paix. Je sais que je vais bientôt mourir. Avec une légère sensation de mouvement, je me retrouve à nouveau dans mon lit. Même si je suis dedans, je me sens complètement déphasé d'avec mon corps, comme si je flottais à l'intérieur de ce dernier. Je suis encore à réfléchir sur le sens de l'expérience du moine lorsque je sens à nouveau un mouvement intérieur.

J'ai incroyablement froid. J'ai le corps et l'esprit engourdis. Ça dépasse ce que je suis capable de supporter. Tout autour de moi se trouvent les cadavres gelés de mes amis et compagnons militaires. Le sol est gelé trop dur pour qu'on puisse



les enterrer ; ils sont donc étendus là où ils sont tombés. Mon char d'assaut est devenu une tombe glaciale.

Mon esprit et mon corps sont comme une coquille vide et brisée qui n'est plus que l'ombre de celui que j'étais auparavant. Ma volonté de vivre s'est évanouie. À trente mètres plus loin, je vois deux soldats en haillons enlever les bottes d'un homme mort. À côté de moi, un homme presque sans vie, un de mes amis, murmure quelque chose à mon intention. Je n'arrive pas à entendre et me penche donc vers lui.

« Pour l'amour du ciel, tue-moi. »

J'en suis incapable. Je n'ai plus le courage ni la force de bouger. La neige se remet à tomber et je sais que je vais bientôt mourir. Un pilonnage d'artillerie retentit au loin : les Russes seront bientôt ici. Je n'éprouve aucune peur, aucune haine – je ne ressens rien du tout. Je ferme les yeux et sombre dans l'inconscience.

Je ne peux prouver si ces trois expériences étaient bien des vies passées. J'ai toutefois la certitude qu'elles étaient aussi réelles et aussi marquantes que n'importe quelle expérience physique que j'ai déjà eue. Il me paraît sage de réserver notre jugement lorsque nous explorons de nouvelles dimensions d'énergie. Nos esprits ont une tendance naturelle à être influencés par nos préconceptions physiques de la réalité. La clé de la

compréhension est de conserver le plus possible un esprit ouvert.

Durant la période où j'étais malade, j'ai également commencé à réaliser à quel point il est facile d'avoir la maîtrise de nos expériences hors du corps si nous arrivons simplement à nous souvenir de demander régulièrement la clarté. Le simple fait de demander fermement à avoir la clarté de pensée et de vision a un prodigieux effet sur notre état de conscience lors d'une sortie hors du corps. En répétant cette technique de clarté, j'ai découvert qu'il est possible de prolonger durant plusieurs heures les expériences de sortie extracorporelles.

Il m'arrivait parfois lors de ma maladie de m'amuser à aller et venir entre mon corps physique et mon corps non physique flottant au-dessus du premier. Tout en faisant cela, j'ai découvert un bizarre état de conscience que je qualifierais de conscience dédoublée. Je me suis rendu compte qu'il m'arrivait parfois de pouvoir faire passer une partie de ma conscience entre mon corps physique et ma forme non physique. Il est possible de percevoir avec les deux formes simultanément et d'ajuster ou de transférer une partie de notre conscience entre nos deux corps. En d'autres termes, nous pouvons durant de courts moments faire simultanément l'expérience du monde physique et d'un environnement non physique, et ce, à différents degrés d'efficacité. J'ai également

découvert qu'il était possible de contrôler le mouvement de la conscience entre le premier et le second corps d'énergie. Par la force de la volonté, nous pouvons contrôler le changement de conscience ; la clé est de demeurer concentré et de demander mentalement à faire l'expérience de la seconde forme. Rappelez-vous toujours qu'une fois détachés d'une forme précise – que ce soit de la matière ou de l'énergie – nous sommes libres de nous en éloigner.

Mon intérêt pour la physique augmenta avec le nombre de mes sorties hors du corps. Lorsque j'étais hors de mon corps, je pouvais observer de près les structures d'énergie m'entourant. Ma fascination ne cessa de croître pour les formes et substances non physiques que je rencontrais. Je compris que chaque environnement et chaque dimension existant à l'intérieur de l'univers possèdent des similitudes et des différences spécifiques.

La différence la plus importante semble être le degré de réactivité (à la pensée) d'un environnement non physique donné. Certains environnements immatériels sont aisément façonnés par la pensée alors que d'autres offrent une extrême résistance. Je crois que toute énergie non physique réagit à la pensée ; cependant, lorsqu'un groupe d'individus maintient la même image ou les mêmes croyances, ce groupe crée, façonne et maintient en existence une réalité consensuelle. En

fait, l'énergie-pensée de groupe forme, stabilise et « solidifie » réellement l'énergie non physique. Plus le groupe est important (certains comptent des millions d'individus), plus l'environnement énergétique immédiat devient stable. Il s'agit là d'une découverte importante puisqu'elle explique les énormes différences rencontrées durant l'exploration des dimensions immatérielles. Ainsi, par exemple, la première dimension non physique est un monde d'énergie parallèle presque identique à l'univers physique. Cette dimension d'énergie existant tout proche de la dimension physique est façonnée par les pensées consensuelles des six milliards d'habitants du plan physique.

La cause sous-jacente de ce phénomène me paraît être remarquable : la conscience crée la réalité. Toute réalité, incluant la matière, est formée et modelée par la pensée. La création elle-même est le résultat de l'énergie-pensée consciente influençant, arrangeant et manifestant la forme et la substance des choses qui nous entourent. D'innombrables explorations non physiques dans les dimensions intérieures de l'univers confirment cette observation. Seule la densité de la matière en masque la vérité à nos sens physiques. Dans le monde physique, la conscience s'exprime par l'entremise de véhicules biologiques. Nos corps physiques sont les instruments directs de notre conscience ; nos pensées guident nos corps pour

construire la réalité que nous vivons chaque jour de notre vie. Ce processus par lequel la conscience crée la réalité est plus important que ce que les mots ne peuvent arriver à exprimer. Notre reconnaissance de cette réalité est le premier pas vers la véritable maîtrise de soi-même et de notre environnement. Chacun de nous possède les facultés créatrices et le pouvoir de former et modeler son environnement physique, émotionnel et intellectuel idéal. C'est à nous, toutefois, qu'il incombe de reconnaître et d'utiliser nos facultés créatrices.

Notre reconnaissance du pouvoir créateur de la conscience aura un effet déterminant autant sur notre avenir immédiat que sur l'évolution de notre espèce. Tant que nous ne comprendrons pas réellement et n'exercerons pas un contrôle conscient sur les énergies invisibles circulant en nous, nous serons prisonniers des formes moléculaires denses qui nous entourent. Notre évolution à partir d'une créature physique jusqu'à un être multidimensionnel non physique est directement liée à la reconnaissance et au contrôle conscient de notre énergie-pensée. Dès que nous aurons véritablement compris la faculté que nous avons de pouvoir former et modeler l'énergie qui nous entoure, nous pourrons alors commencer à assumer l'entière responsabilité de nos pensées. Avec chaque pensée et chaque geste, nous prenons



ainsi conscience que nous sommes les artisans et créateurs de notre propre vie.

Cette vérité devient manifeste lors d'une sortie hors du corps. Une fois sortis de notre corps, nous percevons et explorons un environnement vibrant à une fréquence supérieure, une fréquence considérablement moins dense que celle de la matière. Cet environnement énergétique subtil réagit à la pensée. Chaque pensée focalisée peut et va créer un résultat immédiat : si nous pensons à nous envoler, c'est ce que nous ferons ; si nous pensons à passer à travers un mur, nous le ferons. Nos pensées exercent un contrôle complet sur notre expérience. Pour la première fois, le véritable pouvoir créateur de la pensée devient manifeste. Cette réalisation est une étape importante dans notre évolution personnelle, car nous savons maintenant que nous devons assumer l'entière responsabilité de nos pensées et de notre vie.

Le concept selon lequel la conscience crée ou façonne la réalité n'est pas aussi tiré par les cheveux que certains pourraient le croire. Bon nombre des plus grands esprits de la physique moderne considèrent que cette théorie est la base logique de toute réalité. L'éminent physicien David Bohm, les physiciens Eugene Wigner et Henry Pierce Stapp, ainsi que les légendaires Walter Heitler, Fritz London et John von Neumann sont tous des partisans de la théorie des quanta selon laquelle « la

conscience crée la réalité ». Ils sont de plus en plus nombreux parmi les physiciens et les mathématiciens de partout autour du monde à arriver à la même conclusion : les objets physiques n'auraient pas d'attributs s'il n'y avait pas un observateur conscient en train de les observer. Eugene Wigner, lauréat du prix Nobel de physique, résuma cette observation lorsqu'il déclara : « Il n'est pas possible de formuler les lois de la mécanique des quanta de façon tout à fait logique sans faire référence à la conscience... Peu importe comment nos concepts pourront se développer dans l'avenir, il demeurera le fait remarquable que l'étude même du monde extérieur a mené à la conclusion que le contenu de la conscience est une ultime réalité. »

Au fil de mes explorations non physiques, j'en suis venu à réaliser que j'observais et interagissais avec une dimension énergétique parallèle. Mes concepts d'espace, de temps et de distance ne semblaient plus valides. J'ai commencé à comprendre que la dimension que j'explorais durant mes sorties hors du corps était extrêmement proche du plan physique ; en fait, elle n'était pas du tout séparée par l'espace ou la distance, mais plutôt par la fréquence d'énergie ou la densité. Aussi étrange que cela puisse paraître, les autres dimensions (dont le nombre est possiblement illimité) coexistent avec nous maintenant. En outre, j'ai observé que chaque objet physique possède une contrepartie non

physique ou un double énergétique ressemblant à un moule d'énergie. Par exemple, la plus proche dimension non physique de même que ses structures énergétiques coexistent avec la dimension physique et sert d'infrastructure énergétique pour la matière elle-même. Cependant, les mêmes structures immatérielles existent également de façon complètement indépendante de l'univers physique.

Les environnements non physiques les plus proches que j'ai vus semblent être des représentations d'apparence physique de la matière. Ces objets immatériels, quoique possédant une structure stable et ressemblant beaucoup à la matière, n'étaient pas une copie exacte de mon environnement physique comme j'ai pu souvent l'observer. Au début, c'était déroutant, mais j'ai peu à peu compris que c'étaient mes attentes à propos de la réalité qui avaient besoin d'être réévaluées.

J'ai fait plusieurs observations étonnantes. Premièrement, nous présumons que notre environnement physique est la base stable et ferme de la réalité. Nous considérons la densité et la forme comme le test ultime de ce qui est « réel ». Et si nous nous trompons dans nos suppositions ? Et si la réalité dépendait entièrement de la fréquence vibratoire de l'observateur ? Et s'il y avait de très nombreuses et même d'innombrables dimensions d'énergie ?

De plus, après avoir à maintes reprises exploré l'environnement non physique le plus proche du plan physique, j'ai commencé à me demander si le monde physique est un double du monde immatériel et vice versa. Cette observation est importante parce qu'elle permet de comprendre la structure fondamentale de toute énergie, de toute matière et de toute réalité. Au début, j'avais présumé que la dimension parallèle non physique était le résultat de la matière. Mais avec l'expérience, je me suis aperçu que tel n'est pas le cas. L'univers parallèle est effectivement un univers d'énergie séparé servant d'infrastructure invisible pour toute substance et toute forme d'énergie physique. Le non physique et le physique sont des éléments inséparables de la même réalité. Enfin, j'en suis venu à comprendre que ce que j'observais était en fait un continuum d'énergie. Chaque objet physique que nous observons autour de nous existe en de multiples dimensions de l'univers. Aussi stupéfiant que cela puisse paraître, le résultat final est clair : tous les objets physiques, incluant toutes les formes de vie, sont de nature multidimensionnelle.

La matière n'est pas le centre de la réalité ainsi que nous le croyons. Au lieu de cela, la matière semble être le résultat final d'une série d'interactions énergétiques se produisant dans les dimensions invisibles. Avec chaque nouvelle expérience hors du corps, j'ai réalisé un peu plus clairement que la

matière n'est qu'une minuscule partie des environnements d'énergie qui existent. À maints égards, la matière est le résultat dense le plus extérieur d'une magnifique chaîne d'événements survenant juste au-delà de notre faculté physique de la vue.

Il semble que notre perception de la matière, de l'univers visible et de notre place dans l'univers soit complètement erronée. L'univers que nous voyons autour de nous n'est pas le centre de la réalité : ce n'est que la couche extérieure, le mince épiderme de l'univers invisible. Avec le temps, ma conviction se raffermait que tout ce que nous croyons être solide et réel n'est qu'un véhicule temporaire de la conscience. Cette réalité solide autour de nous ne nous semble réelle que parce que nous focalisons présentement notre conscience sur nos sens physiques. Dès que nous nous séparons de notre corps biologique, le monde de la matière prend l'apparence d'un monde de fantômes, un monde de formes brumeuses et éthérées.

Lors de chaque sortie hors du corps, j'ai observé que les objets physiques solides autour de moi avaient l'apparence de formes vaporeuses. Dans plusieurs cas, les objets physiques comme les murs et les meubles apparaissaient comme des images holographiques possédant une substance définie mais vaporeuse. Lorsque je tentais de toucher à ces objets, ma main passait simplement à travers ceux-



ci. Il m'arrivait souvent d'éprouver une sensation de picotement lorsque ma main ou mon corps passaient à travers les objets physiques, mais les objets ne me semblaient plus réels du point de vue de ma nouvelle fréquence vibratoire. En outre, j'ai remarqué que plus je demeurais longtemps séparé de mon corps, plus mon environnement physique immédiat semblait disparaître à ma vue. Il devint évident que la seule réalité à mes yeux était alors faite des objets ou des êtres dont la vibration était proche de celle de ma nouvelle fréquence vibratoire personnelle. En d'autres termes, la réalité est relative à la densité vibratoire de l'observateur.

À première vue, cette observation peut sembler étrange ; toutefois, la physique moderne a apporté certaines preuves aidant à expliquer ce fait. Par exemple, les scientifiques ont démontré que la lumière visible existe à la fois comme particule et comme onde.

La double nature de la lumière est maintenant un fait reconnu de la science moderne. Je crois que la nature de la lumière, qui est autant une particule qu'une onde, apporte une preuve concluante que toute énergie est un continuum multidimensionnel à fréquences multiples s'étendant bien au-delà des particules denses de la matière que nous observons autour de nous. Tout comme la lumière possède une double nature, à la fois particule et onde, de même, tous les objets physiques et toutes les formes

de vie sont constitués à la fois de particules physiques et de composantes d'énergie non physiques. C'est ce continuum interconnecté d'énergie qui crée et maintient l'ensemble de l'univers multidimensionnel. Chaque objet physique autour de nous est en réalité le résultat extérieur dense de l'existence de ce continuum d'énergie. Tout comme la lumière existe simultanément comme particule et comme onde, tous les objets physiques existent simultanément comme formes moléculaires denses et comme formes spirituelles non physiques. Cette réalisation ouvre la porte à une nouvelle frontière remarquable d'exploration et de recherche.

Partie II

# RESOUDRE NOS PLUS GRANDS MYSTERES

# 3

## La nouvelle frontière

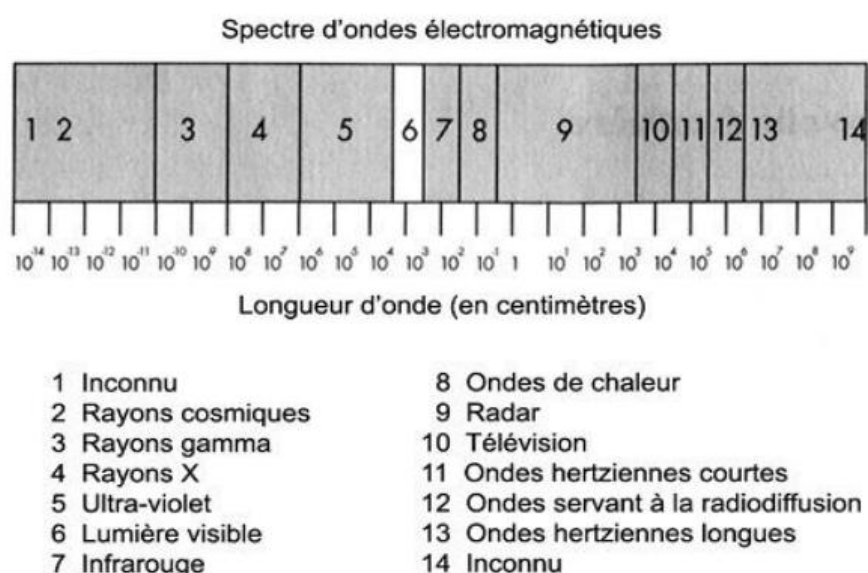
*La communauté scientifique mondiale reconnaît maintenant qu'une structure d'énergie invisible doit forcément exister.*

— DAVID SECKEL, COSMOLOGISTE,  
UNIVERSITE DE CALIFORNIE

Au cours des dernières décennies, les scientifiques ont pris conscience des importantes limitations de la perception visuelle humaine. L'œil humain n'est sensible qu'à une étroite bande de rayonnement. Nous ne voyons que les longueurs d'onde comprises entre 0.00007 cm et 0.00004 cm ; le reste du spectre d'ondes électromagnétiques demeure invisible à nos yeux. En fait, tout juste quelques cent-millièmes de centimètre font la différence entre la visibilité et l'invisibilité. Pourtant, nous baignons tous littéralement dans un océan d'ondes électromagnétiques fait de rayons gamma, de rayons X, de rayons ultra-violets et infrarouges, de micro-ondes, d'ondes hertziennes et d'ondes courtes pour n'en nommer que quelques-unes.

Lorsque nous sentons la chaleur du soleil, par exemple, nous ressentons l'effet des rayons infrarouges invisibles ; leur longueur d'onde, s'étendant de 0.00008 cm à 0.032 cm, est un peu trop longue pour que notre rétine puisse la détecter même si notre peau enregistrera la présence des rayons sous forme de chaleur.

En réalité, notre perception de l'univers n'est fondée que sur une infime partie de l'énergie qui nous entoure. Et chose encore plus frappante, force nous est de reconnaître que notre technologie scientifique actuelle ne parvient à détecter qu'une partie de l'ensemble du spectre d'énergie. La plupart des scientifiques estiment que le spectre d'ondes électromagnétiques se prolonge bien au-delà de ce que notre technologie nous permet de déceler et peut-être même à l'infini.





Lorsqu'on met ces informations en perspective, nous en venons à la conclusion que chacun de nous n'est conscient au plan visuel que de trois cent-millièmes (0.00003) d'un centimètre du rayonnement d'énergie dont nous sommes entourés. Nous, qui percevons si peu de l'univers, n'hésitons pas à tirer des conclusions et à porter des jugements sur la base de notre faculté de vision bien limitée. Notre perspective de l'univers, et de la réalité elle-même, est gravement entravée par la faible portée de nos sens physiques.

Lorsque nous regardons autour de nous, nous voyons un monde fait d'objets solides. En surface, la réalité semble être composée de formes et de substances tridimensionnelles. Pourtant, à mesure que la science explore plus en profondeur le cœur invisible de la matière, de remarquables découvertes sont effectuées. La fameuse équation d'Einstein,  $E = MC^2$ , nous révèle que la matière n'est rien de plus qu'une forme d'énergie – en un sens, de l'énergie emmagasinée adoptant une forme temporaire pour constituer les objets physiques qui nous entourent.

Lorsque nous reconnâtrons que toute matière est en réalité de l'énergie, nous pourrons commencer à nous former une nouvelle vision de nous-mêmes et du monde qui nous entoure. Déjà, nous prenons de plus en plus conscience que notre environnement n'est pas ce qu'il semble être. Cette

nouvelle vision s'élargit encore plus lorsque nous examinons les plus récentes découvertes de la physique quantique. Les théoriciens de la physique quantique ne croient plus que l'énergie soit apparentée à une particule. Les particules subatomiques ne sont plus considérées comme des choses statiques, mais comme des entités d'un espace-temps quadridimensionnel. En fait, les particules élémentaires de notre réalité (les quarks et ainsi de suite) ne sont plus du tout considérées comme des substances. Lorsque les physiciens observent des particules élémentaires, ils les décrivent comme des systèmes dynamiques en perpétuel mouvement, qui ne cessent de se transformer en quelque chose d'autre. La mécanique quantique nous a démontré que les composantes élémentaires de notre réalité ne sont pas matérielles mais qu'elles sont en fait des structures d'énergie interconnectées formant une trame cosmique inextricablement liée.

La physique quantique a démontré que nos concepts couramment acceptés de forme et de substance sont dépassés ; non seulement la matière est-elle de l'énergie, mais toute énergie est essentiellement de nature non physique. Le physicien Werner Heisenberg a clarifié ce nouveau point de vue scientifique lorsqu'il a déclaré : « Les atomes ne sont pas des choses. »

Après des décennies de découvertes remarquables, la physique moderne s'est butée à un problème. Le mouvement observé des particules subatomiques semble ne suivre aucun ordre logique. Les particules élémentaires changent d'endroit et de trajectoire, apparaissent et disparaissent, et se déplacent de toutes sortes de façons mystérieuses. Et, fait encore plus surprenant, elles peuvent réellement être influencées par la pensée des scientifiques qui les observent.

Alors qu'un nouveau siècle va bientôt s'amorcer, les plus grandes énigmes de la science conservent tout leur mystère. Que sont la matière et l'énergie ? Quelles sont les composantes invisibles de la réalité physique ? De plus en plus, les physiciens et les astronomes de partout dans le monde reconnaissent qu'un immense système d'énergie invisible doit nécessairement exister tout juste au-delà de notre capacité de perception technologique actuelle. Il y a déjà plusieurs années de cela, quelques astronomes observèrent que certaines zones précises dans l'espace ne possédaient pas une masse suffisante pour expliquer leur mouvement. Dans les années quatre-vingts, cette mystérieuse condition fut désignée sous le nom de « matière obscure ». La découverte de la matière obscure fut tout d'abord mise en lumière par les recherches approfondies de l'astronome Véra Rubin. Dans son livre intitulé *Les astronomes*,

Donald Goldsmith donne un aperçu du travail de celle-ci et de sa profonde portée.

Faites dans le but d'analyser le mouvement des étoiles périphériques, les observations de Rubin ont révélé la présence d'énormes quantités de matière invisible dans les galaxies spirales comme notre propre Voie lactée. L'étude du mouvement des galaxies dans les amas de galaxies, réalisée par d'autres astronomes (et certaines par Rubin elle-même), a démontré que les amas de galaxies contiennent eux aussi d'énormes quantités de matière invisible.

De fait, même avant les travaux de Rubin, les astronomes avaient découvert que la plupart des grands amas de galaxies semblent contenir une masse beaucoup plus grande que ce qui peut être expliqué par le nombre d'étoiles qui brillent dans leurs galaxies. Mais il a fallu à Rubin une étude détaillée du mouvement des étoiles à l'intérieur de notre galaxie et de plusieurs autres galaxies pour convaincre les astronomes que pratiquement chaque galaxie, et pas seulement celles présentes dans les grands amas de galaxies, possédait une masse beaucoup plus importante sous forme invisible que dans les étoiles visibles.

Bref, les travaux de Rubin ont démontré l'existence d'une composante du cosmos qui n'avait pas été confirmée, une composante qui n'est certes pas un mince ajout à ce que nous

connaissions déjà de l'univers. Tout ce que nous voyons – toutes les étoiles, tous les amas d'étoiles, toutes les régions où naissent des étoiles et tous les nuages d'hydrogène éclairés par de jeunes étoiles – n'équivaut apparemment à guère plus de 10 pour cent de la masse totale d'une grande galaxie comme notre Voie lactée. Les recherches de Rubin suggèrent donc que toute la matière visible dans l'univers ne forme qu'une sorte de glaçage de lumière sur le gâteau cosmique, qui est fondamentalement constitué de matière invisible.

La découverte de la matière obscure (ou masse invisible) apporte la preuve de l'existence d'une infrastructure invisible de l'univers. Au cours des deux dernières décennies, les physiciens et les astronomes de partout dans le monde sont parvenus à la même conclusion : quelque chose d'invisible interagit avec la matière.

En 1981, l'éminent physicien et théoricien Davis Bohm avança l'idée que l'infrastructure subatomique de la matière n'a du sens que si nous admettons l'existence d'autres dimensions plus complexes au-delà de ce que perçoivent nos sens. Ce concept gagne de plus en plus en popularité. Bon nombre des plus grands esprits scientifiques du XX<sup>ème</sup> siècle ont fait remarquer que quelque chose de mystérieux se produit juste au-delà de notre capacité de perception technologique actuelle. Einstein, Heisenberg, Planck, Pauli, Schrödinger,



Jeans, Eddington, Bohr et de Broglie ont tous exprimé leur opinion qu'un lien existe entre la physique et le mysticisme. Sir James Jeans a probablement résumé cette opinion lorsqu'il a déclaré : « L'univers commence à ressembler plus à une grande pensée qu'à une grande machine. »

## **La structure multidimensionnelle de l'univers**

Lorsqu'on étudie l'évolution de la science au cours des dernières décennies, on voit une forte accumulation de preuves supportant la thèse de l'existence d'une structure multidimensionnelle de la matière et de l'univers. Les plus récentes découvertes en physique quantique offrent de nombreux exemples à cet égard.

De plus, le nombre croissant de physiciens, d'astrophysiciens et d'astronomes qui croient en l'existence d'univers parallèles est également fort révélateur. Le réputé physicien Fred Alan Wolf a résumé ce point de vue lorsqu'il a affirmé : « En incluant la physique quantique, nous obtenons une preuve solide et surprenante de l'existence d'univers parallèles au tout début du temps. »

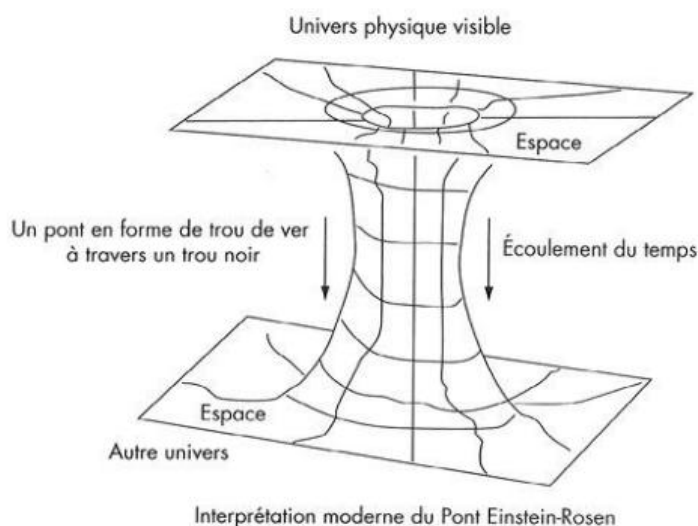
### **Le concept des univers parallèles**

L'idée d'univers ou de dimensions parallèles n'est pas nouvelle. La théorie de la relativité

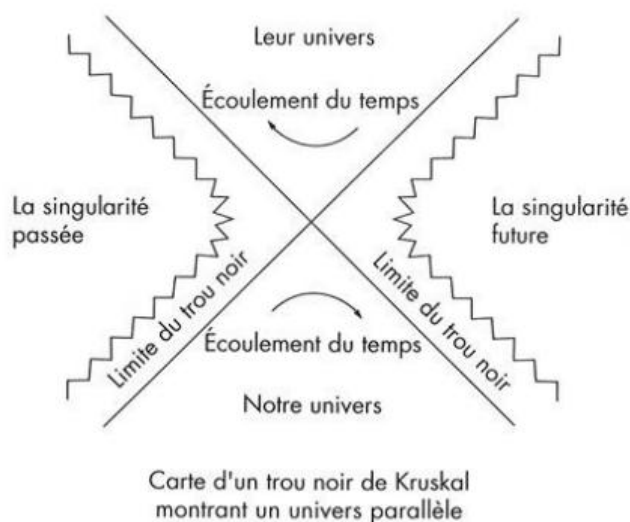
d'Einstein avait d'abord prédit l'existence d'un espace-temps quadridimensionnel et des trous noirs. Ce ne fut pas avant 1935, toutefois, qu'Einstein et son associé de l'université de Princeton, Nathan Rosen, présentèrent leur nouvelle théorie concernant le rôle des trous noirs. Ils proposèrent l'idée qu'au lieu d'être un simple trou ou une fissure dans l'espace-temps, comme on le croyait d'abord, un trou noir était en fait un pont reliant notre univers à un autre univers possible. Einstein et Rosen affirmaient que les trous noirs étaient des « ponts » vers n'importe où et n'importe quand. En physique, aujourd'hui, ce concept est connu sous le nom de Pont Einstein-Rosen.

Le Pont Einstein-Rosen fut la première théorie scientifique presque unanimement acceptée au sujet de l'existence possible d'univers ou de dimensions parallèles. Les travaux d'Einstein et de Rosen ouvrirent la voie aux générations subséquentes de physiciens qui purent ainsi étudier sérieusement le concept des univers parallèles. Ainsi, par exemple, « l'interprétation des nombreux mondes » présentée en 1951 par le physicien Hugh Everett III était fortement influencée par les travaux précédents d'Einstein et Rosen. La théorie de Everett affirme que de nombreux mondes ou univers coexistent avec le nôtre ; cependant, ils se scindent continuellement en des dimensions séparées et distinctes qui sont mutuellement inaccessibles. Selon

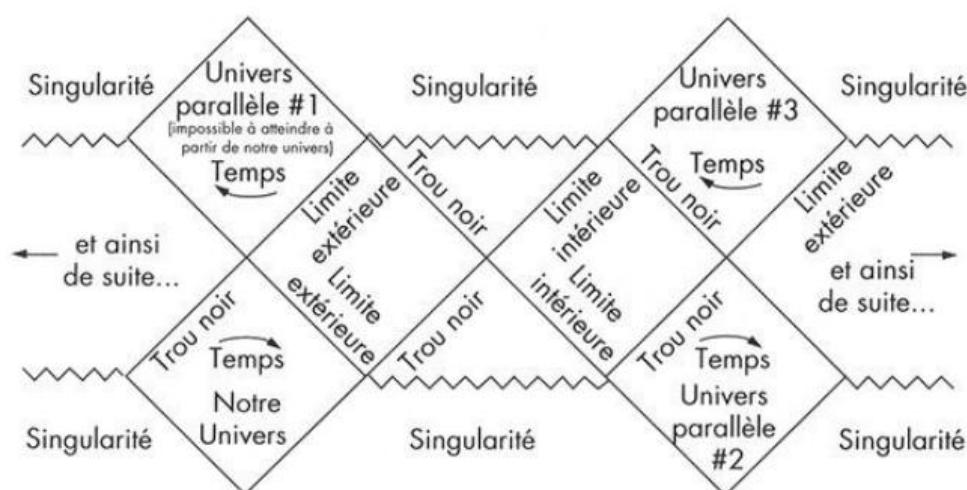
Everett, chaque monde ou dimension contient une version différente des mêmes personnes vivant leur vie et accomplissant différents gestes au même moment dans le temps. Cette théorie, quoique fort



controversée, est maintenant bien connue en physique moderne et, de l'avis de certains, fournit une explication possible de la réalité quantique.



Au cours des soixante dernières années, le concept des univers d'énergie parallèles et des ponts qui les relient a été formulé par de nombreux physiciens célèbres dont notamment Arthur Eddington, Christian Fronsdal, David Finkelstein, John Wheeler, G. Szertes et Charles Misner. Mais c'est un autre physicien, Martin Kruskal de Princeton, qui a été le premier à articuler par écrit ce concept. En 1961, Kruskal présenta sa carte d'un trou noir



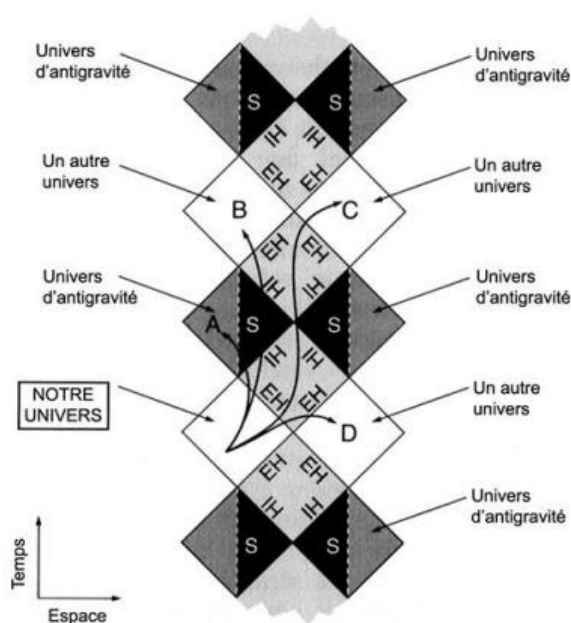
Le patchwork infini d'univers parallèles dans un trou noir tourbillonnant trouvé par Roy Kerr.

montrant un lien entre notre univers physique et un autre univers invisible.

En 1963, le physicien et mathématicien australien Roy P. Kerr a formulé des équations précises relativement à la rotation des trous noirs. Les équations de Kerr révèlent l'existence d'un nombre infini d'univers parallèles, tous directement

reliés aux trous noirs. Il proposa l'hypothèse selon laquelle une série infinie ou un patchwork d'univers s'étend simultanément vers le passé et vers l'avenir. Aussi étrange que ce concept puisse paraître, les travaux de Kerr sont tenus en haute estime par les physiciens autour du monde. Beaucoup d'entre eux considèrent que ses équations ont été l'un des développements les plus importants en astrophysique théorique depuis les années cinquante.

De surcroît, H. Reissner en Allemagne et G. Nordström au Danemark ont émis l'hypothèse selon laquelle les trous noirs sont reliés à d'autres univers. À cause de leurs travaux, on appelle parfois du nom de « trou noir Reissner-Nordström » un trou noir chargé d'électricité.





Je crois que l'existence des trous noirs, du Pont Einstein-Rosen et des équations, des cartes et des théories de Everett, Kruskal, Kerr, Reissner et Nordström constitue une preuve de la nature et la structure multidimensionnelles de l'univers. Cette accumulation grandissante de preuves assemblées par les physiciens et les astronomes de partout autour du monde signale la plus importante découverte du <sup>xx</sup>e siècle : notre univers est un continuum multidimensionnel d'énergie interconnectée.

### **Preuves historiques à l'appui de l'hypothèse d'un univers multidimensionnel**

Lorsqu'on examine l'histoire, on voit que l'idée qu'il y a un ciel ou des univers non physiques est une des croyances humaines les plus anciennes et les plus largement répandues. Le concept de l'existence d'un ciel apparaît dans chaque culture et chaque religion. Les religions juive et chrétienne enseignent qu'il existe trois univers ou dimensions : le monde physique, le ciel et l'enfer. Le catholicisme en ajouta une quatrième avec le concept du purgatoire. Dans le Coran, Mahomet parle de sept ciels ou univers.

Plus récemment, la vision théosophique formulée par Madame Blavatsky décrit sept dimensions. Ce concept de l'existence de sept dimensions fait

également partie de diverses philosophies du nouvel âge. Lorsque nous examinons les religions et les cultures autour du monde, le concept de cieux ou d'univers invisibles est sans aucun doute la croyance la plus universelle de l'humanité. Aujourd'hui, pratiquement chaque religion et chaque culture a adopté ce concept. Même s'il s'agit probablement là de la théorie la plus largement acceptée dans toute l'histoire humaine, toute preuve vérifiable concernant l'existence de cet invisible ciel demeure toujours hors de la portée de l'humanité. Comme vous allez le découvrir, l'exploration hors du corps offre un puissant moyen de vérification personnelle que les « cieux » décrits dans les écrits sacrés de vos religions existent bel et bien. Les explorations que l'on peut soi-même faire ont démontré que le ciel de la Bible est en réalité une série de magnifiques environnements d'énergie invisibles constituant l'univers multidimensionnel.

## **Tunnels d'énergie**

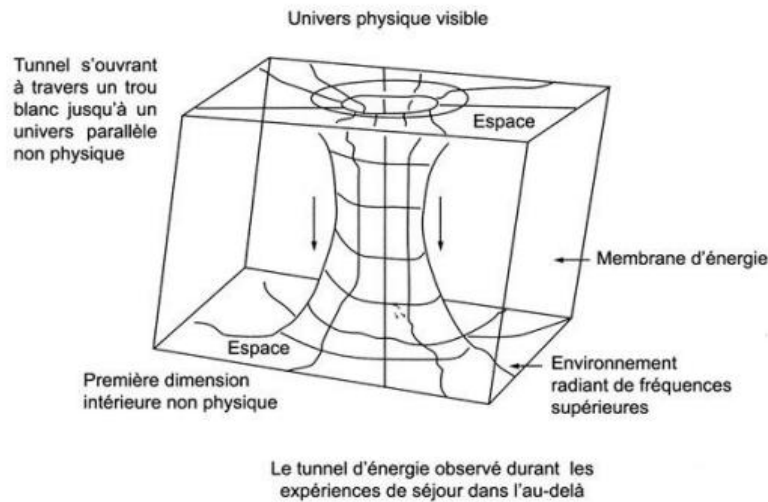
Des preuves additionnelles de la croyance en des univers non physiques et en des tunnels d'énergie communicants ont été présentées dans la littérature et les images de différentes cultures au cours des derniers deux mille ans. Ainsi, par exemple, il y a des siècles que des artistes représentent dans leurs œuvres des tunnels d'énergie menant à un

nouvel environnement rayonnant de lumière ou au ciel.

Le peintre hollandais Hieronymus Bosch (1450-1516), dans son œuvre célèbre intitulée *L'ascension vers l'Empyrée*, illustre clairement un individu se faisant escorter à travers un tunnel d'énergie. À la fin du tunnel se trouve une lumière brillante indiquant qu'il mène au ciel (une dimension de fréquence supérieure).

Deux siècles plus tard, William Blake (1757-1827), le poète, mystique et peintre anglais, créa le chef-d'œuvre intitulé *Échelle de Jacob*. Dans cette saisissante aquarelle, il représente des êtres humains et des anges montant vers un brillant cercle ou tunnel de lumière, ou bien en redescendant.

Plus tard, au XIX<sup>e</sup> siècle, Gustave Doré (1832-1883) créa sa fameuse gravure de Dante et Béatrice, témoins d'une vision béatifique. Avec force détails, il représente un tunnel non physique menant à une lumière. Je crois qu'un lien surprenant est manifeste : les tunnels d'énergie dépeints par Bosch, Blake, Doré, Einstein et Rosen et les conduits d'énergie décrits dans ce livre sont tous des descriptions du même événement – un tunnel d'énergie reliant la dimension physique avec une contrepartie non physique.



Une preuve supplémentaire de cette croyance est fournie par les millions d'expériences de séjour dans l'au-delà rapportées partout dans le monde au cours des vingt dernières années. Un des aspects les plus fascinants des récits de séjours dans l'au-delà est leur description frappante d'un tunnel d'énergie menant à une éblouissante lumière ou à un nouvel environnement. Selon les études approfondies menées par Raymond Moody, Melvin Morse, Kenneth Ring et plusieurs autres médecins, cette description d'un tunnel d'énergie menant à une intense lumière est rapportée dans chaque culture et chaque pays du monde. Remarquez la similitude entre le Pont Einstein-Rosen et les observations faites par d'innombrables personnes qui ont fait l'expérience d'un bref séjour dans l'au-delà.

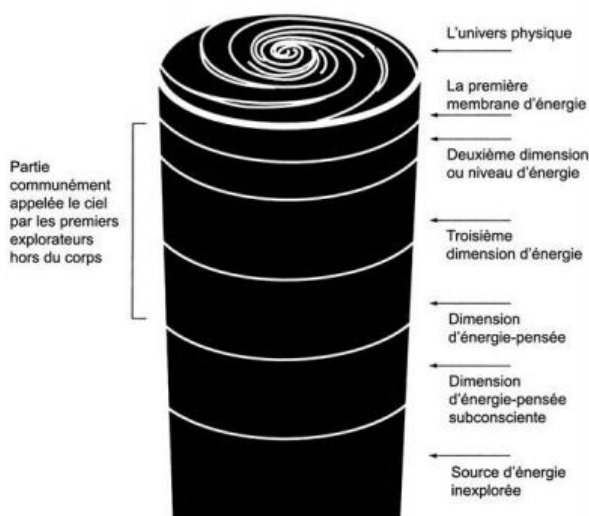
Les observations résultant d'explorations hors du corps faites sous contrôle conscient semblent indiquer que le tunnel de lumière est une ouverture dans la membrane d'énergie non physique

séparant la dimension physique de la dimension non physique parallèle. Le tunnel d'énergie communément observé lors d'une expérience de séjour dans l'au-delà est en fait une ouverture ou brèche temporaire extrêmement bien structurée dans la membrane d'énergie immatérielle et elle semble s'ouvrir automatiquement pour permettre aux formes de vie de passer au travers. Après l'entrée de la forme de vie (conscience) dans la dimension d'énergie de fréquence supérieure, l'ouverture du tunnel revient immédiatement à sa forme initiale.

L'expérience du tunnel est beaucoup plus importante que la plupart des gens ne le reconnaissent. Non seulement apporte-t-elle une preuve concluante qu'il y a une méthode de transition logique après la mort physique, mais elle a un rapport direct avec les théories physiques modernes concernant les univers parallèles et les tunnels d'énergie de même qu'avec mes propres observations à propos d'un univers multidimensionnel. Le temps est venu pour la science moderne de mener des recherches sérieuses sur cette réalité. Des millions de séjours au-delà de la mort et d'expériences de sortie hors du corps survenant dans toutes les cultures et sociétés du monde ne peuvent être une pure coïncidence. En outre, les très nombreuses représentations de tunnels d'énergie remontant à près de cinq cents



ans ne peuvent plus être ignorées. L'étude scientifique des dimensions parallèles d'énergie non physiques et des tunnels s'ouvrant entre elles sera un important pas en avant pour la science moderne, car elle tracera la voie vers une véritable compréhension de notre univers multidimensionnel.



Notre univers n'est pas ce qu'il paraît être. Les étoiles visibles, les nuages de gaz, la poussière et les débris cosmiques comptent pour moins de 10 % de la masse qui, selon les scientifiques, doit forcément exister. Les astronomes, les astrophysiciens et les physiciens mènent en ce moment des recherches intensives pour trouver l'énergie invisible sans laquelle notre galaxie et notre univers physique ne pourraient exister.

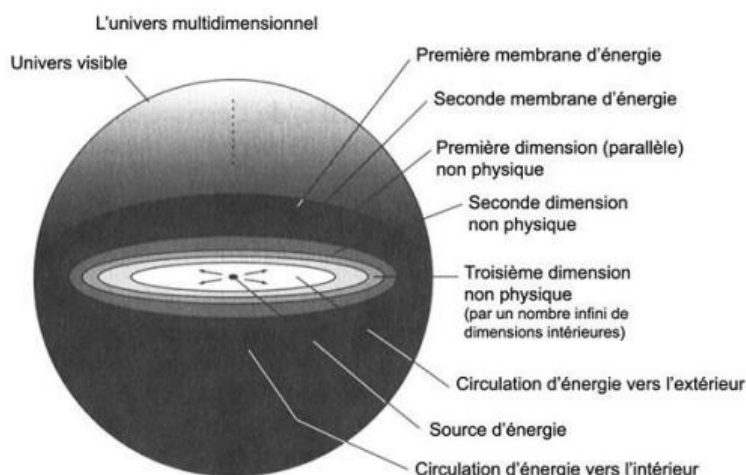
## Une remarquable nouvelle vision de l'univers

Tandis que les scientifiques continuent à s'intéresser uniquement à la matière visible, d'autres personnes ont courageusement exploré le cœur même de l'univers. Laissant de côté les méthodes scientifiques traditionnelles, elles se sont aventurées bien au-delà des limites de notre évolution technologique actuelle et ont poussé l'exploration

humaine jusque dans des régions inconnues de l'univers. Cela a pu se faire par le recours à une nouvelle forme révolutionnaire de recherche : les explorations non physiques autonomes dans l'infrastructure invisible de l'univers. Les découvertes faites au cours de ces explorations non physiques apportent de nouvelles connaissances révolutionnaires sur la structure invisible de l'univers, sur notre existence et sur la perpétuation de notre être après la mort.

D'après ce que j'ai pu observer durant mes sorties hors du corps, toutes les dimensions d'énergie existent ici et maintenant. L'univers visible et invisible est un continuum de fréquences d'énergie. Chaque dimension existe indépendamment selon sa propre fréquence individuelle, pourtant elles sont toutes liées par la circulation d'énergie non physique entre elles. Chaque dimension d'énergie est étroitement liée aux dimensions voisines, formant ainsi un système complexe – l'univers multidimensionnel. L'éminent physicien David Bohm avait absolument raison lorsqu'il fit observer que « la réalité est un tout indivisible. » L'ensemble de l'univers multidimensionnel est un tout inséparable ; il n'existe aucune séparation spatiale ou temporelle. Bohm était des dizaines d'années en avance sur son époque lorsqu'il a dit : « On est amené à une nouvelle notion d'un tout indissociable qui contredit l'idée traditionnelle selon laquelle on peut analyser

le monde comme étant composé de parties existant de manière séparée et indépendante... La connexité quantique inséparable de l'ensemble de l'univers est une réalité fondamentale. »



L'univers est un continuum de fréquences d'énergie émanant d'une source non physique. L'univers non physique que nous observons est la couche épidermique moléculaire de l'univers multidimensionnel complet. Toutes les dimensions d'énergie existent à l'intérieur du même espace-temps que l'univers visible.

Oubliez tous vos concepts spatiaux de haut et de bas, de proche et de loin. L'ensemble de l'univers multi-dimensionnel est ici et maintenant. Le concept physique pouvant le mieux décrire la structure de l'univers est celui de degré de densité. Chaque dimension rencontrée après que l'on se soit séparé du corps physique est de moins en moins dense au niveau de sa substance vibratoire. En fait, on peut comparer l'univers à un spectre d'ondes énergétiques d'une profondeur et d'une beauté incomparables. Nous percevons et observons chaque fréquence du spectre d'énergie comme étant une dimension séparée et distincte ; pourtant,

elles sont toutes intimement liées pour former un magnifique univers s'étendant bien au-delà de l'espace, de la forme et de la substance tels que nous les percevons.

Les explorations hors corps apportent de nouvelles preuves concluantes démontrant que l'univers est un continuum multidimensionnel d'énergie émanant d'une source non physique ; les galaxies physiques que nous observons autour de nous ne sont rien d'autre que la surface moléculaire dense de l'univers entier. Comprendre l'existence de cet univers multidimensionnel est difficile parce que nos perceptions actuelles de l'espace-temps et de la réalité nous offrent des points de référence inexacts.

Toutes les dimensions d'énergie existent simultanément à l'intérieur du même continuum d'espace-temps. Ainsi, par exemple, lorsque je suis sorti de mon corps, je peux occuper le même espace qu'un mur ou un plafond physique. Ce n'est pas la distance qui me sépare du mur physique mais bien ma fréquence d'énergie individuelle. Cette reconnaissance nous conduit vers une nouvelle aventure fort excitante.

## **Dresser la carte de l'univers invisible**

Alors que la science traditionnelle continue de concentrer son attention sur la couche épidermique dense de l'univers, l'exploration et l'établissement

de la configuration des dimensions invisibles a débuté sans tambours ni trompettes. À force de tâtonnements répétés, quelques individus ont fait le saut au-delà de la matière et des limites de notre technologie physique actuelle. Les observations faites lors de ces explorations non physiques révèlent un univers multidimensionnel d'une complexité et d'une beauté incroyables.

Pour arriver à comprendre la structure des dimensions invisibles, nous ne devons jamais perdre de vue que les environnements non physiques d'énergie subtile, de par leur nature même, réagissent à la pensée. Au-delà de la première dimension non physique parallèle, nous avons affaire à un univers énergétique interactif qui est très sensible à la pensée. Cependant, une fois que nous avons reconnu l'interaction entre la pensée et l'énergie immatérielle, nous pouvons commencer à nous concentrer sur les similitudes énergétiques spécifiques propres à un niveau ou un champ vibratoire donné. Le meilleur moyen d'y parvenir consiste à classer les manières dont un environnement non physique précis réagit à des énergies-pensées concentrées. Ce genre de classification de l'énergie est beaucoup plus pratique qu'une classification se concentrant sur les aspects visuels et les différences perceptibles entre les dimensions. Deux dimensions vibratoires différentes et distinctes peuvent paraître



étonnamment semblables même si leurs fréquences vibratoires sont complètement différentes. C'est pourquoi les concepts physiques traditionnels sont totalement inadéquats pour porter un jugement sur les environnements non physiques. Pour dresser efficacement la carte de l'univers invisible, il nous faut créer une nouvelle base ou méthode de comparaison. La méthode la plus pratique pour y parvenir consiste à évaluer le degré de réactivité à la pensée d'un environnement non physique donné.

La majorité des environnements physiques rencontrés sont extrêmement sensibles à l'influence de la pensée. En d'autres termes, lorsque nous nous séparons de notre corps et que nous entrons dans une dimension non physique, nos pensées, à la fois conscientes et inconscientes, entreront immédiatement en interaction avec l'énergie subtile nous entourant et commenceront à la reconfigurer. La réactivité des dimensions intérieures à la pensée explique pourquoi les explorateurs hors du corps décrivent de manières si diverses les environnements qu'ils observent. Et le fait que d'innombrables environnements et réalités coexistent au sein de chacune des dimensions de l'univers vient compliquer cette situation.

Même s'il y a une diversité illimitée d'environnements possibles à l'intérieur de l'univers, tous les environnements non physiques semblent

avoir certaines similitudes et certaines différences. Chaque dimension est composée de fréquences ou longueurs d'onde spécifiques d'énergie non physique. En outre, chaque environnement immatériel semble être le résultat direct de la pensée. La réactivité naturelle des dimensions intérieures à la pensée a engendré une bonne partie de la confusion et du mystère entourant les environnements intérieurs. Nous avons naturellement tendance à établir un rapport direct entre les expériences non physiques et les points de référence physiques – nous comparons tout aux objets physiques qui nous sont familiers. En fait, les formes moléculaires nous entourant ne sont pas une base valide pour l'évaluation de la réalité. Les événements et les objets physiques ne sont pas le centre de l'univers, comme beaucoup le présumant, mais le résultat final d'une chaîne de réactions énergétiques invisibles se produisant dans les profondeurs invisibles de l'univers multidimensionnel.

Pour comprendre la nature de l'univers, nous devons réévaluer nos concepts actuels de substance, d'énergie et de temps. Nous devons avoir l'esprit ouvert à de nouveaux points de vue sur la réalité. Pour arriver à vraiment comprendre la structure sous-jacente de notre univers, il nous faut entreprendre des recherches sur les causes invisibles des formes et des substances. Je crois que

l'extraordinaire force de l'exploration hors du corps est notre capacité de faire tout simplement cela.

L'information relative aux dimensions non physiques est plus précieuse que la plupart d'entre nous ne le reconnaissent. Non seulement peut-elle nous aider à nous adapter et nous ajuster au sein des environnements non physiques, mais elle peut également avoir une influence considérable sur notre existence physique actuelle.

Jusqu'à maintenant, la majorité des humains sont morts sans savoir à l'avance où la mort allait les conduire. La mort est demeurée un vide sombre ; nous espérons et prions pour que de bonnes choses nous attendent, mais la plupart d'entre nous abordent la transition vers la mort dans une ignorance absolue de notre destination finale. Jusqu'à présent, l'humanité a manqué d'informations de première main vérifiables sur le mystère de la vie après la mort et sur les environnements non physiques que l'on y rencontre.

Les expériences hors du corps faites sous contrôle conscient ont changé tout cela. En nous adonnant à l'exploration de l'univers non physique, nous pouvons découvrir les nombreux environnements possibles qui seront notre future demeure. De fait, nous pouvons partir en reconnaissance et nous familiariser avec notre terre d'origine non physique.

## **Types d'environnements énergétiques**

Une seule dimension non physique peut contenir (et souvent contient effectivement) trois types primaires d'environnements énergétiques : les environnements consensuels, non consensuels et naturels.

Un environnement consensuel est une réalité qui est créée et maintenue par les pensées d'un groupe d'individus. Ainsi, par exemple, le ciel de chaque groupe religieux est créé par les pensées et les croyances de ses habitants provenant de chaque religion respective. Comme toutes les réalités, les environnements consensuels sont modelés par la conscience de groupe. De nombreux environnements consensuels sont extrêmement anciens et résistants au changement. Aussi étrange que cela puisse paraître, les villes et les communautés physiques sont des exemples d'environnements énergétiques consensuels. Chaque ville est créée et développée à l'image des pensées de ses habitants. Essentiellement, l'énergie-pensée humaine se sert de véhicules biologiques pour manipuler et façonner les molécules physiques qui nous entourent. Les structures physiques temporaires que nous voyons en sont le résultat final.

Au cours d'une expérience de sortie hors du corps ou de séjour au-delà de la mort, nous

transférons notre conscience du corps physique au corps non physique de fréquence supérieure. Pour plus de clarté, j'appelle cela « pénétrer à l'intérieur de soi. » Je décris cela comme un mouvement pénétrant parce que cette transition énergétique est souvent ressentie comme une sensation de mouvement intérieur. Toute référence au mouvement intérieur ou à l'exploration intérieure se rapporte à la reconnaissance consciente d'une zone énergétique de l'univers à fréquence supérieure.

À mesure que nous poussons notre exploration vers l'intérieur de soi, loin de la matière, nous découvrons que la première dimension non physique est parallèle à l'univers physique et qu'elle est également une réalité consensuelle. Cet environnement énergétique est d'une apparence tellement physique que la plupart des gens croient observer le monde physique. En réalité, ils observent alors la première dimension énergétique intérieure de l'univers. Puisque cette dimension est d'une fréquence très proche de celle de la matière, il arrive fréquemment qu'elle soit perçue lors des explorations hors du corps. Cette dimension est un exemple classique de réalité consensuelle : sa structure est solide et stable dans les limites de sa propre fréquence vibratoire. Nos pensées, peu importe à quel point elles sont concentrées, ont très peu d'effet sur les structures énergétiques présentes



au sein de cet environnement. Toutefois, nos pensées auront un formidable effet sur notre corps d'énergie personnel. La simple pensée de s'envoler suffira pour qu'on se mette à voler. La pensée de marcher nous permettra de marcher. Il est crucial de faire la distinction entre les changements d'énergie (personnelle) externes et internes pour comprendre la structure propre à un environnement non physique. Dans un environnement consensuel, nos pensées influencent notre énergie personnelle mais pas l'énergie qui nous entoure. Les divers lieux auxquels font référence saint Jean dans l'Apocalypse et Mahomet dans le Coran sont des exemples classiques d'environnements consensuels. Ces villes et structures non physiques existent au sein des deuxième et troisième dimensions d'énergie et continuent à être façonnées et maintenues par la conscience de groupe émanant de millions d'habitants non physiques. Lorsque nous pénétrons dans ces environnements, nos pensées ne transforment pas les structures rencontrées.

Quant à l'environnement non consensuel, il s'agit de toute réalité non physique qui n'est pas fermement façonnée par un groupe. Je me suis rendu compte que ce type d'environnement est celui qu'on rencontre la plupart du temps. L'apparence peut-être à l'image de tout ce que nous nous imaginons : une forêt, un parc, une ville, un océan, même une planète entière. Les

environnements non consensuels sont faciles à distinguer puisque, même s'ils sont souvent d'apparence physique, ils sont extrêmement sensibles aux pensées concentrées et se transformeront rapidement pour se restructurer suivant les pensées conscientes et inconscientes présentes dans leur voisinage immédiat.

Si vous vous retrouvez dans un environnement qui change souvent ou semble instable, il est plus que probable que vous soyez alors dans une réalité non consensuelle. Si c'est le cas, il est alors important que vous sachiez que vos pensées conscientes aussi bien que inconscientes ont probablement influencé la réalité que vous percevez. Les environnements non consensuels sont fréquemment modelés par notre inconscient dans notre propre intérêt. Ainsi, par exemple, si vous éprouvez un problème qui revient souvent ou qui entrave votre développement personnel, votre inconscient ou moi supérieur peut façonner un environnement et une situation qui vous permettront de faire face à ce blocage de façon très personnelle. Vous pourriez vous retrouver face à vos peurs sous la forme d'un accident d'avion ou de voiture, ou devoir affronter une limitation personnelle ou une idée que vous vous êtes faite.

Cette confrontation personnelle peut prendre n'importe quelle forme qui sera efficace pour nous aider à ressentir et à surmonter nos limitations,

barrières ou peurs. Bien des gens ont rapporté s'être projetés dans une situation les ayant mis à l'épreuve ou les ayant tempérés d'une façon très personnelle – souvent en leur faisant affronter leurs plus grandes peurs et limites. Ainsi, par exemple, si vous avez une peur malade des hauteurs, vous pourriez vous retrouver en train d'escalader une montagne ou de traverser un pont étroit. Un bon exemple de ceci est exposé en détail par Robert Monroe dans *Journeys Out-of-the-Body* (*Voyages hors du corps*), dans lequel il décrit ses tentatives répétées de faire atterrir un petit avion au sommet d'un édifice tandis qu'il se trouve hors de son corps.

Plus généralement, les environnements non-consensuels ressembleront beaucoup à nos décors physiques normaux ou même idylliques ; des parcs, des jardins de campagne aménagés et de paisibles prés verts sont fréquemment rapportés. Selon moi, il est probable que nombre de ces zones ont été créées par les pensées d'autres formes de vie non physiques qui ont habité ou exploré ces zones dans le passé. À la différence du monde physique, une fois qu'un environnement d'énergie est formé, il peut durer pendant des siècles. Le problème du dépérisse-

ment cellulaire et moléculaire ne se pose pas ; c'est simplement une question de formation et de stabilité de l'énergie-pensée. Une seule pensée créatrice

fermement maintenue peut modeler un environnement d'énergie qui pourra durer presque indéfiniment ; cependant, une pensée plus forte (plus concentrée) pourrait transformer en entier cet environnement en quelques secondes. Souvenez-vous que tous les environnements sont une forme d'énergie, et toute énergie réagit dans une certaine mesure à l'influence de la pensée.

Les environnements énergétiques naturels (non modifiés) sont des zones de l'univers complètement informes qui semblent n'avoir absolument aucune forme précise. Ces zones apparaissent souvent à l'observateur comme un vide nébuleux, de l'espace vide ou sans aucun signe distinctif, des secteurs dégagés composés de nuages d'énergie blancs, argentés ou dorés.

Les environnements énergétiques naturels sont extrêmement sensibles à l'influence de la pensée. Toute pensée focalisée façonnera instantanément l'environnement énergétique immédiat. C'est pourquoi il est si important de parvenir à avoir une certaine maîtrise de nos pensées. Notre évolution personnelle dépend largement de la façon dont nous concentrons, maîtrisons et dirigeons notre énergie-pensée. Peu importe dans quelle dimension nous habitons, notre responsabilité personnelle envers nos pensées et nos actions est absolue. Toutes les pensées ont la capacité de créer ; les pensées et actions autant positives que négatives

créerons une restructuration correspondante de l'environnement non physique immédiat. Voilà pourquoi les guides spirituels ont toujours insisté sur la nécessité de toujours faire aux autres ce que l'on aimerait qu'on nous fasse et d'aimer tout le monde. Lorsque vous aurez pleinement reconnu la puissance de vos pensées, vous ne créerez ni ne conserverez plus jamais d'images négatives ou destructrices en votre esprit. Les pensées négatives ou limitatives à notre égard sont le véritable ennemi auquel nous devons faire face. Au sein des dimensions intérieures de l'univers, nos pensées, autant bonnes que mauvaises, exercent une puissante influence créatrice sur notre environnement immédiat. Il s'agit là d'un phénomène facile à observer et à percevoir au cours d'une expérience hors du corps.

En plus des trois types d'environnements les plus souvent rencontrés en sortie hors du corps, il y en a deux autres. Le premier, bien que rarement observé et rapporté, semble être composé de dimensions et d'environnements qui existent au-delà de l'énergie-pensée. Jusqu'à présent, peu d'explorateurs se sont consciemment aventurés assez profondément au sein de l'univers pour nous fournir une description exacte ou un modèle précis de ces dimensions. Ne possédant aucune forme ni structure perceptibles, ces secteurs de l'univers existent, nous présumons au-delà de l'espace, du temps et de l'énergie tels



que nous les concevons. Il est possible que ces dimensions et leurs habitants soient impossibles à décrire à l'aide de nos concepts linéaires. Quoi qu'il en soit, je suis certain que des environnements sans pensée ni forme existent dans les profondeurs de l'univers.

L'autre environnement observé est une zone qui semble être un double de l'espace vide. Il s'agit d'un environnement dont l'énergie est extrêmement faible. Certains estiment que l'espace non physique vide est un environnement consensuel. Je doute sérieusement du bien-fondé de cette théorie parce qu'aucune radiation ou vibration d'énergie perceptible n'est émise de l'espace vide. Toutes les émanations d'énergie perceptibles semblent être situées près des endroits habités. Je pense qu'il est plus probable que cet espace « vide » ne possède pas assez d'énergie locale pour être influencé par la pensée ; par conséquent, il demeure dans un état relativement stable.

Il devrait également être noté que l'espace non physique vide semble devenir la norme à mesure que notre exploration vers l'intérieur de l'univers nous amène de plus en plus loin de la dimension physique et de plus en plus proche de la source de toute énergie. La raison de ce phénomène est inconnue. Les observations de nombreux explorateurs des dimensions non physiques vont être

nécessaires avant que l'on puisse parvenir à une conclusion à ce sujet.

L'univers multidimensionnel n'est pas simplement une théorie en l'air: c'est un fait observable. Grâce à la mise en pratique des techniques de sortie hors du corps présentées dans ce livre, vous pouvez vérifier par vous-mêmes le bien-fondé de cette découverte. Les expériences extra-corporelles faites de notre propre initiative et sous notre propre contrôle nous offrent une occasion remarquable d'explorer les confins des dimensions intérieures et invisibles de l'univers. L'attention de la science, centrée actuellement sur l'activité moléculaire dense va peu à peu se porter sur une forme de recherche basée sur les fréquences. Au XXI<sup>e</sup> siècle, la science va commencer à reconnaître que les formes denses nous entourant servent de véhicules extérieurs à l'énergie et que l'ensemble de l'univers physique n'est qu'une infime partie du magnifique univers multidimensionnel.

### **Résoudre nos plus grands mystères**

L'exploration non physique de l'infrastructure invisible de l'univers nous apporte une compréhension nouvelle de nombreux mystères de la science et de la religion. En voici quelques exemples.

## *Phénomènes psychiques*

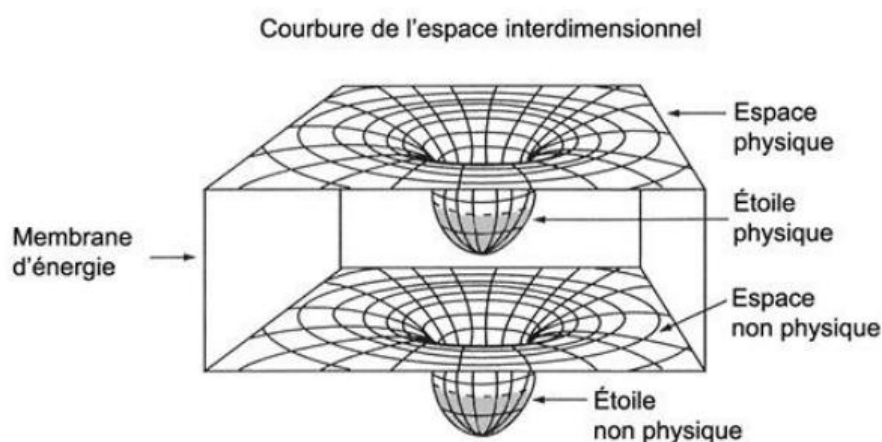
La nature multidimensionnelle de l'univers offre une explication logique à l'existence de mystères contemporains telles la perception extrasensorielle, la télépathie, la médiumnité, la psychokinésie, les apparitions et la guérison par la foi. En fait, tous les phénomènes psychiques et spirituels sont le résultat direct des subtiles interactions énergétiques entre la dimension physique et ses contreparties énergétiques parallèles.

Ainsi, par exemple, les apparitions et les esprits frappeurs sont simplement le résultat naturel de la présence d'un habitant non physique qui abaisse sa fréquence vibratoire personnelle (sa densité) afin de pouvoir temporairement être vu ou interagir avec la dimension physique plus dense. Ceci, de même que tous les phénomènes dits « paranormaux » sont tout à fait normaux et prévisibles dans un univers multidimensionnel.

## *Courbature de l'espace-temps*

Selon la théorie de la relativité d'Einstein, la courbure de l'espace est directement liée à la présence de la matière. En fait, l'espace se courbe au voisinage d'objets célestes massifs telles les étoiles. Pour visualiser ceci, vous pourriez vous imaginer une boule de plomb placée sur un drap bien tendu. Le drap (l'espace) va s'incurver pour s'adapter au poids de la boule. Après des dizaines

d'années d'examens rigoureux, la justesse de la théorie d'Einstein a été mathématiquement prouvée par certains des esprits les plus brillants de la physique moderne. Pourtant, la courbure de l'espace demeure un mystère déroutant.



Renforcement d'une étoile sphérique qui ne s'est pas effondrée. La surface renforcée illustre la courbure de l'espace autour de l'étoile. Tous les points à l'extérieur de la surface renforcée sont sans importance physique. Chaque cercle tracé sur la surface représente l'ensemble des points situés à la même distance du centre de l'étoile, tandis que la courbe orthogonale passe à travers la partie inférieure du creux qui représente le centre de l'étoile. À de grandes distances de l'étoile, le champ gravitationnel est faible et la surface renforcée n'est plus courbée. Cependant, elle ne devient pas une surface plane horizontale comme le laisse supposer l'image, mais plutôt un paraboloïde. Près de l'étoile, la courbure est plus accentuée. La zone ombrée indique la région effectivement occupée par l'étoile. Cette image est adaptée à partir de l'illustration originale.

Je crois que ce mystère peut être résolu si nous explorons plus en profondeur le cœur invisible de l'univers. Selon le témoignage de nombreux explorateurs hors du corps, l'infrastructure énergétique de l'univers physique est une dimension parallèle d'énergie non physique subtile. La dimension physique extérieure que nous observons autour de nous est séparée de sa voisine par une

membrane d'énergie invisible. Cette membrane est fréquemment perçue au cours des expériences de séjour dans l'au-delà et une ouverture temporaire semblable à un tunnel s'y formerait, dit-on, permettant ainsi à l'individu en transition d'entrer dans la dimension énergétique suivante.

À la suite d'un nombre important d'observations non physiques, je prétends que la courbure de l'espace est le résultat direct de la courbure des membranes et dimensions énergétiques non physiques servant de fondement à l'univers visible. La dimension physique extérieure (l'univers visible) s'adapte en réalité à la forme de la membrane d'énergie invisible. Cette membrane d'énergie non physique fait office de paroi cellulaire interne, apportant le soutien et l'infrastructure nécessaires à l'existence de l'univers physique (ou dimension) externe. Puisque la membrane d'énergie intérieure est remarquablement stable et qu'elle est d'une forme flexible, il semble plausible que la membrane d'énergie assure le soutien nécessaire requis par tous les corps célestes physiques.

### *Membranes d'énergie*

L'infrastructure et le soutien invisibles de l'univers visible sont assurés grâce à une série de membranes d'énergie invisibles non physiques. La membrane



d'énergie située le plus à l'extérieur (la plus dense) existe parallèlement à l'univers physique.

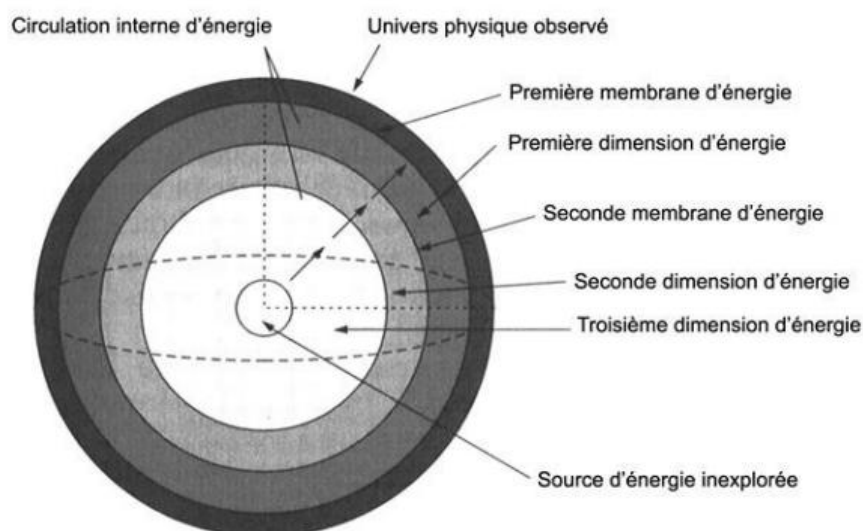
Les membranes d'énergie se trouvent aux points de convergence interdimensionnels et servent de zones tampons. Jouant le même rôle que les parois cellulaires biologiques, elles séparent différentes fréquences d'énergie les unes des autres. Ainsi, par exemple, la première membrane d'énergie sépare la dimension physique externe de sa dimension énergétique voisine parallèle mais invisible.

Toutes les membranes d'énergie possèdent une structure ; pourtant elles ont une forme et une substance extrêmement flexibles. Lorsqu'elles sont transpercées ou qu'une chose pénètre dedans, elles prennent généralement la forme d'une ouverture ou d'un tunnel assez grand pour laisser le passage à l'objet en question. Cet effet de tunnel est un phénomène temporaire. Les membranes reprennent rapidement leur forme normale après le passage d'un objet ou d'une forme de vie. Cet effet temporaire de tunnel a été observé et rapporté par des millions de personnes qui ont vécu une expérience dans l'au-delà.

Chaque membrane d'énergie apporte le soutien, la stabilité et l'infrastructure nécessaires à la dimension énergétique voisine. Ainsi, par exemple, la première membrane sert de système de soutien énergétique à l'univers physique. C'est la paroi cellulaire interne invisible qui soutient l'univers

physique. Cette membrane invisible et l'énergie qu'elle renferme constituent la « matière obscure » dont il est question dans l'hypothèse émise par les astronomes et les physiciens.

L'univers multidimensionnel en expansion



L'expansion de l'énergie prend sa source au sein des dimensions intérieures et s'étend peu à peu en direction de l'univers physique. Elle crée le mouvement d'expansion des galaxies observé dans l'univers. Les membranes intérieures fournissent l'infrastructure et le soutien aux dimensions extérieures d'énergie de plus en plus denses. Les membranes intérieures en expansion assurent l'existence d'un cadre énergétique stable mais flexible pour l'ensemble de l'univers multidimensionnel.

Chaque membrane fournit un système hautement organisé et structuré pour le transfert d'énergie entre la dimension énergétique de fréquence supérieure (moins dense) et ses contreparties plus denses. En un sens, chaque membrane fait office de filtre d'énergie. L'énergie non physique peut circuler des régions internes de l'univers vers ses parties extérieures ; cependant, les

formes atomiques et moléculaires plus denses ne peuvent pénétrer à l'intérieur de l'univers sans subir un dramatique changement de fréquence (la mort).

Les membranes d'énergie assurent le soutien intérieur invisible de l'ensemble de l'univers multidimensionnel. L'univers physique externe et ses galaxies ne pourraient tout simplement exister sans cet essentiel système de soutien énergétique.

### *L'univers en expansion*

En 1929, Edwin Hubble stupéfia la communauté scientifique mondiale en rendant publique la plus importante découverte de toute l'histoire de l'astronomie moderne. Il apporta la preuve concluante que l'univers, jusqu'alors considéré comme un environnement statique et stable, était en fait en expansion. Hubble prouva non seulement que l'univers est en expansion, mais il démontra aussi que les galaxies les plus lointaines s'éloignaient de nous à des vitesses encore plus grandes que les galaxies situées plus proches de nous.

Les découvertes de Hubble continuent à plonger les scientifiques dans la plus complète perplexité. Au cours des dernières décennies, de nombreuses théories ont été avancées pour tenter d'expliquer cette incroyable expansion de notre univers. Aujourd'hui, les astronomes, les astrophysiciens et les théoriciens de la physique ont

pour la plupart accepté la théorie du big-bang comme l'explication logique de cette expansion. Selon cette théorie, l'univers commença avec une explosion massive il y a environ quinze milliards d'années. Cette explosion créa l'expansion de l'espace que nous observons aujourd'hui. Pour avoir une idée plus claire de ce qu'est un univers en expansion, il suffit de se représenter les galaxies comme des points dessinés sur un ballon. À mesure que le ballon se gonfle, les galaxies s'éloignent les unes des autres dans toutes les directions. Veuillez noter que les galaxies ne volent pas dans l'espace ; c'est plutôt l'espace lui-même qui est en expansion.

Aujourd'hui, la plupart des scientifiques tiennent pour acquis que le big-bang est la cause de l'expansion actuelle de notre univers visible. En se fondant sur les données scientifiques disponibles, cela semble être une conclusion logique. Toutefois, lorsque nous poussons nos explorations loin à l'intérieur de l'univers, nous découvrons un système d'énergie beaucoup plus complexe que ce dont notre science physique moderne a pris conscience jusqu'ici.

Sur la base des observations obtenues lors de sorties hors du corps, l'infrastructure intérieure de l'univers (les dimensions intérieures et les membranes d'énergie qui les soutiennent) est en expansion. Cette expansion semble être extrêmement bien contrôlée et tout à fait systématique. Fait encore

plus important, l'expansion des dimensions intérieures paraît être le résultat direct d'un processus continu de conversion d'énergie qui se produit à l'intérieur des dimensions sensibles à l'influence de la pensée, et existant au-delà de la seconde dimension non physique. Cette expansion vers l'extérieur, de l'énergie et de l'espace non physiques, semble être contrôlée par les conduits d'énergie (les trous noirs) disséminés partout dans l'univers. Une chose est certaine. Des dizaines d'années d'explorations non physiques et des millions d'expériences de séjour au-delà de la mort mènent toutes à une seule et même conclusion : l'infrastructure immédiate de l'univers physique est une forme subtile d'énergie qui s'avère indétectable au moyen de notre technologie physique actuelle. Cette énergie invisible est hautement organisée, structurée et soutient l'univers physique. L'incroyable niveau d'interdépendance existant entre les dimensions non physiques invisibles et la partie physique externe de l'univers démontre l'existence d'un système d'énergie beaucoup plus complexe que ce que la technologie moderne et la science sont capables d'observer en ce moment.

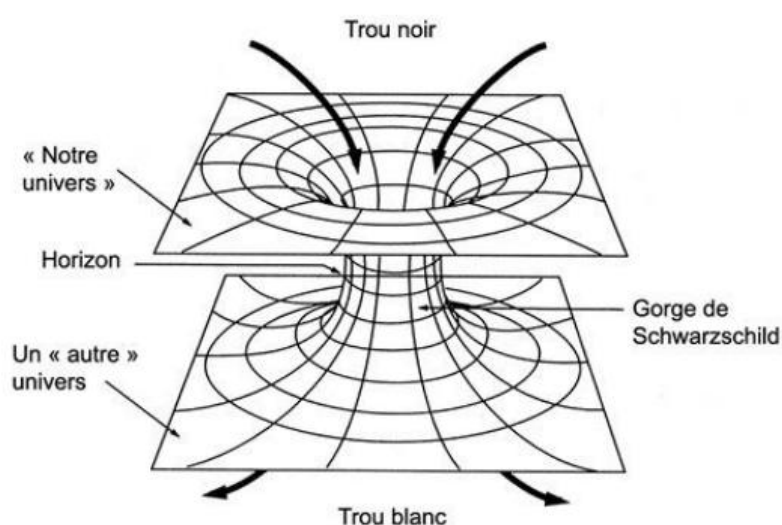
Même si la cause sous-jacente de l'expansion de l'univers multidimensionnel demeure un mystère, il est maintenant clair que les réactions de l'énergie non physique invisible influencent réellement l'expansion physique que nous observons



présentement. La théorie du big-bang est une conclusion superficielle fondée sur des observations physiques incomplètes. De fait, bon nombre de nos théories scientifiques sur la cosmologie, l'évolution et la structure de la matière souffrent d'un sérieux manque de vision. Cela se produit parce que les théorèmes scientifiques actuels reposent uniquement sur des observations physiques et des conjectures. On peut voir un exemple classique de cette myopie intellectuelle dans le fait que depuis très longtemps la science présume que la conscience est le résultat direct de réactions chimiques et électriques survenant dans le cerveau.

Lorsque nous comprendrons la structure multidimensionnelle de l'univers, nous réaliserons qu'il est inadéquat de s'en remettre uniquement aux observations scientifiques. Les galaxies et la matière que nous observons autour de nous ne sont pas l'univers en son entier, comme nous le supposons, mais seulement la dimension extérieure dense ou l'épiderme moléculaire de l'univers entier. Le volume de l'univers visible représente peut-être moins d'un dixième d'un pour cent de l'univers multidimensionnel. De toute évidence, toute conclusion ou théorie scientifique fondée entièrement sur des observations de la matière repose sur des données incomplètes. Chaque nouvelle exploration non physique à l'intérieur de l'univers apporte des preuves à l'appui de cette

observation. Demandez à n'importe laquelle des millions de personnes qui ont vécu une expérience de séjour dans l'au-delà ou de sortie hors du corps et elles en conviendront toutes : l'univers est beaucoup plus vaste et complexe que ce que la science physique actuelle arrive à comprendre ou expliquer. Puisque des millions de gens font chaque année l'expérience d'une sortie hors du corps ou d'un séjour dans l'au-delà, la réalité de l'univers multidimensionnel et de ses réactions énergétiques en viendra forcément à être reconnue comme un fait observable.



La gorge de Schwarzschild relie « notre » univers (partie supérieure) à un « autre » univers (partie inférieure).

## *Trous noirs*

Un trou noir est une zone dans l'espace que l'on présume être si dense que sa gravité attire toute

matière environnante, tout autant que la lumière d'ailleurs. Il y a plusieurs théories à propos de l'existence des trous noirs. Certains scientifiques croient qu'ils sont des « ponts » ou des « passages » vers d'autres univers. D'autres suggèrent que les trous noirs sont peut-être des voies d'accès au passé et à l'avenir, tandis que d'autres encore soutiennent qu'ils s'effondrent dans le néant.

Ces dernières années, un nombre impressionnant de physiciens, de mathématiciens et d'astronomes ont émis l'opinion que les trous noirs sont des tunnels interdimensionnels menant à un autre univers-énergie. Kruskal, Szekeres, Kerr, Reissner et Nordström ont tous créé des cartes conceptuelles rattachant les trous noirs à des univers parallèles invisibles. Ces théories sur les trous noirs ne sont pas des spéculations délirantes, mais des concepts pris très au sérieux par les physiciens et les astronomes modernes.

Sur la foi d'observations faites lors de sorties hors du corps, je crois que les trous noirs jouent le rôle de conduits d'énergie entre l'univers physique et les dimensions énergétiques intérieures ; ils sont nécessaires pour équilibrer l'énergie entre les dimensions énergétiques intérieures et l'univers physique extérieur.

La science sera un jour en mesure de confirmer que les trous noirs ne sont pas des phénomènes fortuits de la nature mais un système hautement

organisé et structuré de conversion d'énergie. La justesse de cette théorie sera scientifiquement prouvée lorsqu'on découvrira que les trous noirs sont stratégiquement situés au centre de chaque galaxie.

À mesure que se poursuit l'expansion de l'univers physique s'accroît également le besoin d'évacuer et d'équilibrer le trop-plein d'énergie extérieure. Les trous noirs fournissent le contrepoids énergétique essentiel à l'expansion de l'univers multidimensionnel. Je crois que les trous noirs sont créés par l'apparition d'une gigantesque ouverture dans la membrane d'énergie intradimensionnelle. Cette ouverture ou brèche dans la membrane d'énergie crée une ouverture correspondante dans l'univers visible extérieur. Nous découvrirons au XXI<sup>e</sup> siècle que les trous noirs sont une partie intégrale du système universel de transfert d'énergie. Non seulement attirent-ils toutes les particules (incluant la lumière) dans leur champ gravitationnel, mais ils émettent également d'énormes quantités d'énergie indétectables par notre technologie actuelle. L'énergie invisible s'écoulant des conduits énergétiques est essentielle au maintien de l'ensemble de la structure et de la stabilité des galaxies physiques.

## *L'effet tunnel*

Les physiciens ont découvert il y a de nombreuses années que les particules fondamentales comme les électrons ont la capacité de passer à travers des barrières auparavant considérées comme impénétrables et de se rematérialiser de l'autre côté. D'après les connaissances scientifiques traditionnelles de la réalité subatomique, ceci devrait être impossible. Le physicien Heinze Pagels de l'université Rockefeller parle de cette étrange rematérialisation comme d'un « passage à travers le mur. » Ce déplacement inexplicable des particules subatomiques est maintenant appelé l'effet tunnel.

Je crois possible que l'effet tunnel observé soit le résultat du déplacement de particules élémentaires à l'intérieur de l'univers multidimensionnel et de leur réémergence en un point différent de l'univers physique. Puisque chaque particule de matière (subatomique ou moléculaire) existe déjà en tant qu'unité d'énergie multidimensionnelle, ce processus de disparition est prévisible, non seulement en physique mais également dans le domaine de la conscience humaine. De fait, les expériences hors du corps et de séjour dans l'au-delà sont un résultat de l'effet tunnel de la conscience alors qu'elle se déplace à l'intérieur des niveaux d'énergie invisibles de l'univers multidimen-



sionnel et qu'elle revient ensuite dans sa forme physique.

Un lien indubitable existe entre l'effet tunnel, les univers parallèles, la matière obscure et la courbure de l'espace-temps. Tous les cinq sont le résultat direct d'interactions énergétiques invisibles survenant à l'intérieur de l'univers multidimensionnel. En fait, tous les phénomènes subatomiques et célestes sont le résultat d'ondes d'énergie non physiques rayonnant vers l'extérieur à partir de l'intérieur invisible de l'univers. L'ensemble de l'univers physique est avant tout le mince épiderme moléculaire d'un vaste continuum d'énergie créé, maintenu et soutenu par des ondes d'énergie non physiques. La théorie des quanta, l'existence des trous noirs, le Pont Einstein-Rosen et la double nature de la lumière, à la fois onde et particule, sont tous des éléments à l'appui de cette observation.

## **La physique quantique et le mysticisme**

Il existe un rapport indéniable entre la physique quantique et le mysticisme. À mesure qu'évoluera la physique dans sa reconnaissance du fait que l'univers est essentiellement composé de fréquences d'énergie, ce lien deviendra encore plus évident. Il n'est que logique que les scientifiques recherchent et analysent d'abord les toutes dernières informations présentées dans les récents livres sur la nouvelle physique et sur les expériences

de séjour dans l'au-delà et de sortie hors du corps. En absorbant ce vaste savoir et en nous familiarisant avec ce dernier, nous allons peu à peu à commencer à étendre notre conscience au-delà de nos perceptions physiques actuelles.

La passage de la simple curiosité intellectuelle à l'expérience vécue est la prochaine étape, une étape des plus importantes, que chacun de nous aura un jour à franchir. Si nous tenons réellement à connaître les réponses, il nous faudra suivre la voie du mysticisme, mais en conservant la curiosité intellectuelle propre au physicien.

Le lien entre la nouvelle physique et le mysticisme est présenté avec grand talent dans *Le Tao de la physique* écrit par Fritjof Capra, *Les maîtres danseurs de Wu Li* de Gary Zukav et *Le mysticisme et la nouvelle physique* de Michael Talbot. Mon but est de pousser cette exploration à l'étape suivante. Les observations et les comparaisons intellectuelles ne sont qu'une étape préliminaire dans la compréhension de la véritable signification de la physique nouvelle et des concepts du mysticisme. Les livres mentionnés ci-haut ont préparé la voie pour le prochain bond évolutif majeur de la conscience humaine, soit le mouvement de la conscience humaine à partir de véhicules de matière moléculaire dense vers l'exploration consciente des dimensions parallèles non physiques de l'univers. C'est, sans le moindre

doute, l'étape évolutive vers laquelle nous nous dirigeons tous. La naissance, la mort et notre existence physique actuelle font intégralement partie de notre voyage évolutif. Nous sommes chaque jour un peu plus proche du moment où nous quitterons notre véhicule biologique et entrerons dans un nouveau royaume d'énergie et de lumière vibrant à une fréquence supérieure. En appliquant les techniques et en étudiant les informations présentées dans les chapitres suivants, chacun de nous a la possibilité d'aller au-delà de l'analyse intellectuelle et de faire lui-même ou elle-même l'expérience de la vérité.

Non seulement l'exploration hors du corps faite sous contrôle conscient permet-elle d'élargir notre vision de l'univers, mais elle nous permet également de comprendre de nouvelles choses.

1. La réalité est relative. La réalité perçue est relative à la fréquence d'énergie personnelle de l'observateur. Nous percevons les fréquences d'énergie se rapprochant le plus de notre densité ou taux vibratoire personnel.

2. La conscience est une forme d'énergie non physique projetant son influence dans la matière grâce à l'utilisation de véhicules biologiques.

3. Toutes les formes de vie biologiques (incluant la vie végétale et animale) sont des véhicules cellulaires temporaires utilisés par l'énergie

consciente (la conscience) pour s'exprimer dans un environnement dense.

4. Notre perception actuelle selon laquelle la conscience se situe à l'intérieur du corps physique est erronée. La conscience existe à une fréquence ou longueur d'onde beaucoup plus élevée que celle de la matière et doit interagir avec les formes biologiques en se servant de conduits d'énergie ou de véhicules de forme. Ces véhicules énergétiques invisibles transfèrent et font descendre les fréquences supérieures de conscience dans le corps physique relativement dense.

5. Le cerveau biologique n'est pas la source de la conscience. Au lieu de cela, il joue le rôle de dispositif biologique temporaire de transfert et de mémoire pour la conscience.

6. La conscience est un continuum d'énergie non physique projetant ses facultés perceptives à travers les multiples fréquences (dimensions) de l'univers.

## **Évolution de la science**

L'évolution de nos sciences reflète l'évolution de la conscience humaine. Lorsque nous examinons les progrès de la physique au XX<sup>e</sup> siècle, nous voyons clairement qu'elle est passée de théories et concepts fondés sur les particules physiques à des observations et découvertes fondées sur les fréquences non physiques. Cette progression

devient tout particulièrement manifeste lorsque nous reconnaissons le fait qu'on sait maintenant que les particules subatomiques découvertes il y a peu de temps (les quarks) présentent un comportement comparable à celui des fréquences. La reconnaissance de plus en plus répandue du fait que les particules élémentaires s'apparentent aux fréquences est une étape nécessaire dans le cheminement évolutif de la science vers l'ultime découverte de la structure multidimensionnelle de la matière et de tout l'univers. La liste suivante offre un aperçu sommaire de cette évolution.

Évolution de la physique qui est passée d'une science fondée sur les particules physiques à une science fondée sur les fréquences non physiques

- 1897 Découverte de l'électron
- 1900 Hypothèse des quanta (Max Planck)
- 1905 Théorie des photons (Einstein)
- 1905 Théorie spéciale de la relativité (Einstein)
- 1908 Espace-temps (Hermann Minkowski)
- 1911 Découverte du noyau de l'atome
- 1913 Modèle des orbites spéciaux de l'atome (Niels Bohr)
- 1915 Théorie générale de la relativité (Einstein)
- 1924 Ondes de la matière (Louis de Broglie)
- 1924 Premier concept de la probabilité des ondes (Niels Bohr, H. A. Kramers, John Slater)
- 1925 Principe de l'exclusion (Wolfgang Pauli)
- 1926 Mécanique matricielle (Werner Heisenberg)



1926 Équation ondulatoire de Schrödinger (Erwin Schrödinger)

1926 Mécanique matricielle mise sur le même pied que la mécanique ondulatoire (Schrödinger)

1927 Interprétation de Copenhague de la mécanique quantique : il n'y a pas de réalité profonde – l'observation influence la réalité

1927 Principe de l'incertitude (Werner Heisenberg)

1927 Expérience de Davisson-Germer (Clinton Davisson, Lester Germer)

1928 Antimatière (Paul Dirac)

1932 Découverte des neutrons

1932 Découverte des positrons

1932 Logique quantique (John von Neumann)

1935 Article sur le Pont d'Einstein-Rosen (Albert Einstein, Boris Podolsky, Nathan Rosen)

1935 Prédiction de l'existence des mésons (Hideki Yukawa)

1947 Découverte des mésons

1949 Diagrammes de Feynman (Richard Feynman)

1947-1954 Découverte de seize nouvelles particules semblables à des ondes

1957 Interprétation de la mécanique quantique affirmant l'existence de nombreux mondes (Hugh Everett)

1958 Hypothèse de la présence d'une membrane à sens unique (David Finkelstein)

1961 Carte d'un trou noir menant à un univers parallèle (Martin D. Kruskal)

1962 Découverte des quasars

1963 Trou noir tourbillonnant reliant une série infinie d'univers parallèles (Roy P. Kerr)

1964 Formulation de l'hypothèse de l'existence des quarks

1964 Théorème de Bell (John. S. Bell)

1970 Ordre implicite (David Bohm)

1971 Connections non locales (Théorème de Bell) (Henry Stapp)

1972 Expérience de Freedman-Clauser (Stuart Freedman, John F. Clauser)

1974-1977 Découverte de douze nouvelles particules semblables à des ondes

1982 Expérience d'Aspect (Alain Aspect)

1993 Ondes gravitationnelles (Russell Huise et Joseph Taylor)

Au cours du XXI<sup>e</sup> siècle, la science reconnaîtra que l'infrastructure de l'univers est bel et bien un continuum d'énergie non physique. Cette reconnaissance sera à l'origine d'une foule de nouvelles découvertes scientifiques relatives à la structure invisible de la matière ainsi que de l'univers.

L'exploration scientifique non physique ouvrira la porte sur un nouvel univers de possibilités et de connaissances. De l'astrophysique à la philosophie, les observations et conclusions scientifiques établies commenceront à être réexaminées et réévaluées. Les nouvelles connaissances obtenues grâce à l'exploration scientifique hors du corps permettront à chaque science de voir au-delà des formes

moléculaires denses et de scruter le cœur même de la matière.

Nos données scientifiques actuelles sont en grande partie fondées sur l'observation de l'univers moléculaire. Les structures sous-jacentes et les systèmes d'énergie subtile n'ont pas encore été découverts. La méthode scientifique traditionnelle et sa dépendance vis-à-vis de la technologie matérielle évoluera tôt ou tard en une fusion des techniques de recherche physiques et non physiques. Au XXI<sup>e</sup> siècle, l'interaction entre la technologie physique et la conscience humaine deviendra une science à part entière.

Imaginez-vous un instant tout ce qu'on pourrait apprendre si une équipe de scientifiques et de chercheurs respectés recevait la formation nécessaire pour faire de l'exploration hors du corps. Les physiciens pourraient personnellement observer les composantes jusqu'ici inconnues de la matière. En médecine, les chercheurs pourraient explorer les forces invisibles responsables du cancer, du SIDA, du déclin cellulaire et des diverses maladies dont nous souffrons. Les chimistes pourraient étudier l'énergie invisible qui influence et contrôle les changements moléculaires. Les biologistes pourraient sonder l'essence même de la vie physique et les psychologues pourraient explorer les royaumes intérieurs de l'esprit.

Des milliers de chercheurs doués et curieux sont avides aujourd'hui de découvrir et d'explorer la structure invisible de la matière. Beaucoup d'entre eux brûlent du désir d'observer ce qu'il y a au-delà des limites imposées par la technologie actuelle et sont à la recherche d'un moyen pour élargir leur vision par-delà le labyrinthe des théories quantiques. Il n'y a que la conscience qui puisse observer et enregistrer les multiples complexités de l'espace-temps et des réalités créées par la pensée. La porte est maintenant ouverte pour celles et ceux qui ont le courage de mettre de côté leurs idées préconçues forgées au contact de la dimension physique pour se lancer à l'exploration des royaumes quantiques d'énergie. Le physicien et auteur bien connu Fred Alan Wolf termine son livre intitulé *Univers parallèles* en déclarant :

*L'esprit humain est le laboratoire de la nouvelle physique. Il est déjà à l'écoute du passé et de l'avenir, élaborant des certitudes existentielles à partir de réalités probables. Il y parvient en se bornant simplement à observer. Il s'observe dans le cours d'un rêve. Il s'observe dans ce monde lorsqu'il est réveillé. Il observe l'action d'observer. Si nous sommes assez braves pour nous aventurer dans ce monde avec la conscience pour alliée, à travers nos rêves et nos états altérés de conscience, nous pouvons arriver à transformer l'hologramme en amenant plus de « lumière » consciente dans les*

*mondes infernaux qui existent aussi parallèlement au nôtre.*

Il est temps d'accélérer le processus d'illumination de l'hologramme et de faire intervenir le puissant laser de la conscience. Il est temps de connaître pour la toute première fois cet univers où nous vivons.

## **Continuum de la conscience**

*Celui qui n'est pas mathématicien est saisi d'un mystérieux frisson lorsqu'il entend parler de choses relevant de la « quatrième dimension », d'un sentiment comparable à celui que suscite l'occulte. Et pourtant il n'y a pas de déclaration plus banale que celle selon laquelle le monde où nous vivons est un continuum quadridimensionnel.*

— ALBERT EINSTEIN

Continuum de conscience (modes de perception)



- 1 Conscience de veille physique
- 2 État hypnagogique, états méditatifs, visualisation créatrice, états hypnotiques et de nombreux autres états altérés de conscience
- 3 Rêves
- 4 Rêves lucides
- 5 Expériences spontanées de sortie hors du corps
- 6 Séjours au-delà de la mort
- 7 Explorations hors du corps faites sous contrôle conscient au sein des différentes dimensions non physiques de l'univers
- 8 Celles-ci se poursuivent à l'infini dans les dimensions non physiques de l'univers



La conscience est un continuum s'étendant de la vigilance physique à travers des états progressifs de conscience jusque dans les zones non physiques de l'univers dont l'existence est bien au-delà de notre vision scientifique actuelle. Ce continuum de conscience est aussi vaste et aussi varié que l'univers lui-même ; chaque fois que nous « tombons » endormis, nous transférons notre conscience vers l'intérieur, au sein du continuum. Chaque rêve, chaque méditation et chaque séance d'hypnose nous permettent d'entrevoir une partie de notre continuum de conscience personnel. Notre reconnaissance de ce fait est un important pas en avant dans notre évolution. Il n'est que naturel qu'il nous faille tout d'abord explorer les différents états de conscience vécus durant le sommeil, la méditation et les rêves lucides avant de pouvoir commencer à reconnaître que ces états de conscience sont liés par un flux commun de conscience.

Tous les états de conscience sont reliés, même la mort qui est le mouvement de la conscience d'une partie du continuum vers une autre. Le continuum de conscience n'est pas simplement une théorie de plus parmi tant d'autres, mais un fait que chacun de nous peut observer et vérifier par lui-même. Les expériences hors du corps faites sous contrôle conscient donnent à chacun la chance unique

d'explorer par soi-même le continuum d'énergie. En un sens, notre conscience est comme une lumière qui a la capacité naturelle d'illuminer n'importe quelle partie de l'univers. Où que nous focalisions notre lumière, cette partie de l'univers (dans le corps physique ou hors de celui-ci) devient consciente et réelle pour nous.

Tout mouvement de la conscience est dirigé vers l'intérieur dans les dimensions non physiques de l'univers. L'état de conscience que nous avons coutume de percevoir n'est qu'une infime partie du tout. Le continuum s'étend loin en profondeur, dans les dimensions non physiques de l'univers, bien au-delà de notre compréhension physique actuelle.

Les états de conscience illustrés (voir page 125) ne sont pas le continuum en lui-même mais nos modes ou méthodes de perception de ce continuum de conscience. De toute évidence, les différents états de conscience tels les états méditatifs, hypnagogiques ou hypnotiques se chevauchent et sont perçus différemment par chacun. Les états méditatifs, par exemple, peuvent s'étendre à l'ensemble du continuum de conscience, mais la plupart des gens n'éprouvent qu'un paisible état de relaxation s'inscrivant au début du registre d'ondes alpha. La majorité des gens pratiquant la méditation ne sont pas des maîtres ou yogis ultradoués pouvant maîtriser et projeter leur conscience à volonté.

Il est important de reconnaître que nos états de conscience individuels existent sous forme de perceptions ou de segments d'un tout. Cette reconnaissance est le premier pas important pour comprendre l'essence et la fonction non physiques de la conscience. Une telle compréhension est vitale parce que tous les mystères de notre existence et de l'univers sont liés à la conscience. Ceci sera confirmé dans un proche avenir lorsqu'on découvrira que notre conscience individuelle est un microcosme de l'univers. Les rêves, les expériences de sortie hors du corps et de séjour dans l'au-delà sont le résultat des observations faites par notre conscience pendant que nous nous transportons au-delà du point de vue physique et explorons le continuum non physique de conscience. Ce concept de la conscience humaine se déplaçant à travers un univers invisible est de mieux en mieux accepté. Le physicien et auteur Fred Alan Wolf postule que les rêves lucides sont en réalité des visites dans les univers parallèles. Il a déclaré à maintes reprises qu'il conviendrait mieux de désigner les rêves lucides du nom de « conscience des univers parallèles ».

Je soutiens que les états de conscience dont nous sommes conscients en ce moment ne sont qu'une infime partie du continuum que nous percevrons après avoir abandonné en permanence notre corps physique. Chaque année, des millions

d'expériences de séjour dans l'au-delà et de sortie hors du corps apportent une preuve éclatante du bien-fondé de ce que j'avance. Les observations recueillies durant les sorties hors du corps démontrent que nos présents concepts relatifs à la nature de la conscience sont extrêmement limités. Les états de conscience relevant du plan physique sont relativement rudimentaires et troubles en comparaison avec les états de conscience non physiques. Lorsque nous aurons transcendé nos véhicules biologiques, nous serons libres de faire l'expérience de l'essence de notre conscience dans toute sa plénitude. Cette essence existe et s'étend bien au-delà de ce que notre imagination peut concevoir.

Le continuum de conscience se prolonge vers l'inté-rieur jusqu'au cœur même de l'univers ; des niveaux et des fréquences sans fin de vie et de réalités non physiques existent juste au-delà des limites denses de notre perception visuelle. Chacun de nous peut s'attendre à découvrir d'innombrables merveilles : d'incroyables mondes de beauté et de lumière attendent patiemment que nous les explorions. Pour en faire nous-mêmes l'expérience, il nous suffit simplement de projeter notre conscience au-delà de notre corps physique et d'explorer le continuum de conscience qui nous est propre.

## **Évolution de la conscience**

Notre conception présente de l'évolution a ses origines dans la théorie darwinienne selon laquelle les organismes biologiques s'adaptent et changent en réponse aux conditions physiques environnantes. Cette théorie, fondée entièrement sur les changements qu'on a pu observer dans les organismes biologiques, est demeurée le fondement scientifique de la théorie de l'évolution depuis plus d'une centaine d'années.

Des millions d'expériences hors du corps rapportées jusqu'ici fournissent une preuve convaincante du fait que notre évolution est beaucoup plus complexe que les quelques changements biologiques observés autour de nous. En fait, les expériences extra-corporelles laissent deviner une vision entièrement nouvelle de l'évolution, une vision qui est plus complète que toute théorie précédemment proposée dans l'histoire humaine. Par suite de ce que les explorations non physiques nous ont permis de découvrir, nous pouvons dire que l'évolution est le développement progressif de l'énergie consciente (l'âme) grâce à l'utilisation de véhicules biologiques temporaires d'expression. La naissance et la mort biologiques sont tout simplement l'entrée et la sortie de la conscience au sein de cette dimension extérieure dense. Les changements observés chez



les organismes biologiques sont en réalité un effet secondaire créé par le développement imperceptible de la conscience.

Aujourd'hui, les partisans de l'évolutionnisme observent et enregistrent uniquement les changements physiques se produisant autour d'eux, tandis que les transformations vraiment importantes passent inaperçues. Chaque jour, nous avons affaire à de nouvelles situations qui nous transforment et nous modèlent au plan psychologique. Chaque problème physique est une nouvelle occasion de grandir ; chaque épreuve nous aide à développer nos qualités intérieures de courage, d'amour et de compassion ; chaque nouveau défi est une occasion d'apprendre. En un sens, chacun de nous se sert de la matière comme d'un outil de transformation. Nos corps biologiques sont des véhicules temporaires nous permettant de nous exprimer et de vivre des expériences dans le royaume de la matière. L'acte même d'adopter une forme physique et d'être un humain fait partie intégrante de notre développement. Chacun de nous fait en ce moment l'expérience du système de croissance le plus efficace qui ait jamais été conçu : l'évolution par l'expérience personnelle directe, par le fait même d'être.

Ce que nous croyons ou ne croyons pas n'a guère d'importance ; chacun de nous se dépouillera un jour de son véhicule biologique

temporaire et continuera à évoluer. Nous sommes tous des participants actifs dans un magnifique système évolutionniste qui s'étend bien au-delà des limites étroites de notre vision physique. La naissance et la mort sont en elles-mêmes des éléments essentiels de notre progrès – l'entrée et la sortie de la conscience sur le terrain de jeu moléculaire de l'évolution.

Au cours des 20 dernières années, une nouvelle compréhension de notre existence spirituelle a vu le jour. Il y a 20 ans, la majorité des humains ignoraient tout des expériences de séjour dans l'au-delà et de sortie hors du corps, des univers parallèles, des multiples dimensions et des tunnels d'énergie entre les univers. Aujourd'hui, on discute couramment de ces sujets un peu partout autour du monde. En une seule génération, notre conception de la réalité a considérablement changé. Ce changement va se poursuivre alors que les gens ouvrent leur esprit à une nouvelle vision d'eux-mêmes et de leur existence.

Tout au long de l'histoire, l'évolution de la conscience humaine a été façonnée par d'innombrables personnes de partout dans le monde. On trouvera ci-après quelques exemples d'individus qui ont influencé la conscience de groupe et l'évolution de notre espèce au cours des dernières décennies. Ce processus de l'évolution humaine va s'accélérer durant le prochain

millénaire alors que nous étendrons notre recherche de réponses au-delà des limites de la matière.

En 1975, le livre *La vie après la vie* du Dr Raymond Moody a créé une explosion internationale d'intérêt pour le sujet de la vie après la mort et de l'existence de possibles réalités non physiques. Le travail de pionnier qu'a fait le Dr Moody pour mieux comprendre le phénomène de mort apparente (appelé aussi expérience de mort imminente) et les états altérés de perception continue à influencer des millions de personnes dans le monde. Depuis 1975, l'accueil très favorable réservé à ses nombreux livres a fait naître un tout nouveau champ d'étude et de recherche. L'œuvre du Dr Moody a tout particulièrement influencé la profession médicale, ouvrant la voie à des centaines de chercheurs en médecine – parmi ceux-ci le Dr Melvin Morse et le Dr Brian Weiss – qui ont pu étudier à fond les nombreux mystères liés aux expériences non physiques. Son travail a, dans une large mesure, légitimé l'ensemble du sujet de la recherche et de l'exploration non physique de l'univers invisible. Le travail du Dr Moody a contribué à amorcer un changement spectaculaire de pensée, tant au niveau conscient qu'inconscient.

Kenneth Ring, Stuart Twemlow, Bruce Greyson et plusieurs autres physiciens visionnaires ont également contribué à l'évolution de la conscience humaine en menant des recherches sur les

nombreuses expériences hors du corps et de séjour dans l'au-delà rapportées partout dans le monde. Leurs recherches et leurs découvertes ont aidé à légitimer le sujet des expériences non physiques, ouvrant ainsi la voie à de nouvelles explorations hors des sentiers battus.

Brian Weiss a contribué à la réception de plus en plus favorable que connaît partout dans le monde la thérapie de régression dans les vies passées comme outil de guérison. De plus en plus, les psychologues et les psychiatres incorporent des techniques de régression dans leur pratique quotidienne. Les travaux de Weiss constituent un pas important vers la reconnaissance de la relation entre les états de conscience non physiques et notre existence physique actuelle. En outre, ses livres font voir l'importance et la réelle possibilité de parvenir à la connaissance de soi.

John Stewart Bell, le physicien irlandais qui a formulé le théorème de l'interconnectivité, a prouvé que toutes les particules de matière sont reliées par une force invisible (non locale). Ses travaux ont considérablement influencé la direction prise par la physique moderne. De nombreux physiciens estiment que le théorème de l'interconnectivité est une des plus importantes découvertes du xx<sup>e</sup> siècle.

Hugh Everett, Roy Kerr, Martin Kruskal et plusieurs autres physiciens et mathématiciens ont formulé des théories et dressé des cartes conceptuelles se

fondant sur l'hypothèse de l'existence d'innombrables univers parallèles tout aussi réels que le nôtre. Cette idée de mondes parallèles a influencé les théoriciens quantiques, les astrophysiciens et les astronomes de partout dans le monde.

Des cinéastes comme Steven Spielberg, grâce à des films comme *E.T.* et *Rencontres du troisième type*, ont apaisé notre peur de l'inconnu et nous ont ouverts à l'existence de nouvelles possibilités dépassant le seuil de nos perceptions physiques.

La conception lucide de Gary Zuvak sur la relation entre la physique et la conscience de même que sa recherche du sens et du but de la vie ont influencé des millions de personnes.

Le message clair de Shakti Gawain concernant l'importance de la visualisation créatrice a touché des millions d'individus partout autour du monde.

Le physicien et auteur Fred Alan Wolf a présenté et expliqué les concepts d'univers parallèles et de réalité créée par la conscience à la communauté scientifique ainsi qu'au grand public.

Les docteurs Wayne Dyer, Bernie Siegel, Deepak Chopra et bien d'autres nous ont démontré par leurs pensées et leurs actions combien est importante la connexion entre le corps, l'esprit et l'âme.

Les représentations vivantes et stimulantes de la vie, de la mort et des dimensions d'énergie invisibles



faite par Bruce Joel Rubin (*L'échelle de Jacob, Mon fantôme d'amour, Ma vie*) ont été vues par plus d'un demi-milliard de personnes.

Le message inspirant de Norman Vincent Peale sur la pensée positive et ses effets sur la matière et la vie nous a tous touchés.

Albert Einstein a fait cheminer la pensée et la théorie scientifique au-delà de la physique newtonienne en de nouveaux royaumes d'espace-temps courbes et de ponts d'énergie vers d'autres univers. Ce faisant, il a ouvert la voie à l'émergence de la physique quantique moderne, au concept des univers parallèles et à l'explication de l'existence de nombreux mondes.

David Bohm, un autre physicien visionnaire, a émis de nombreuses idées concernant la création de la réalité par la conscience et les infrastructures d'énergie invisibles. Ses concepts ont influencé la physique moderne et sont un important pas en avant au plan intellectuel vers la reconnaissance de la nature multidimensionnelle de l'univers. Son esprit pénétrant a inspiré toute une nouvelle génération de physiciens à chercher outre les particules de matière pour tenter d'expliquer la réalité.

Quatre excellents auteurs, Nick Herbert, Michael Talbot, Heinz Pagels et Fritjof Capra ont exercé une influence sur l'évolution de la conscience humaine en illustrant clairement le lien entre la nouvelle

physique, la métaphysique, la religion et la conscience.

Robert Monroe, un pionnier moderne, a contribué à présenter le sujet de l'exploration hors du corps à des millions de personnes autour du monde. Ses livres et son organisme de recherche, l'Institut Monroe, offrent des sessions de formation, des renseignements, un soutien et des cours portant sur l'expansion de la conscience et l'exploration non physique.

Paul Twitchell est le fondateur moderne de l'Eckankar, une religion. Ses nombreux livres (plus de trente) ont présenté et exposé en détail l'influence historique de l'exploration hors du corps sur l'évolution du genre humain. Ayant été, de l'avis de certains, un maître moderne des voyages hors du corps, il a contribué à présenter le sujet des explorations non physiques à des gens de partout à travers le monde.

Des producteurs de cinéma comme George Lucas et Gene Roddenberry ont aidé à étendre l'imagination humaine bien au-delà des visions terre-à-terre de la réalité. Leurs images de l'avenir nous encouragent tous à voir plus loin que les limites denses que nous connaissons maintenant.

Les auteurs de science-fiction, dans leur ensemble, sont parmi nos plus talentueux visionnaires. Pour ceux qui en doutent peut-être, souvenez-vous des histoires incroyables de Jules

Verne ; au XIX<sup>e</sup> siècle, ses sous-marins, engins spatiaux, ballons dirigeables et explorations lunaires étaient considérés comme des idées impossibles à son époque.

Betty Eadie, l'auteure de *Embraced by the Light*, et d'autres qui ont offert de partager leurs expériences de séjour dans l'au-delà continueront à avoir un profond effet sur l'inconscient collectif de l'humanité. Leurs récits passionnants de voyages personnels au sein des magnifiques dimensions invisibles de l'univers ont suscité dans le monde entier des débats et un grand intérêt à propos des concepts de réalités non physiques et de notre place dans l'univers. Ces récits personnels d'explorations non physiques dans les dimensions intérieures de l'univers apportent plus qu'une simple preuve réconfortante de notre immortalité. Des millions de gens s'éveillent à la réalisation que les réponses aux mystères de notre existence sont disponibles. Une importante question surgit toutefois : s'il est possible à quelques-uns d'entre nous de percevoir et d'explorer les royaumes non physiques de l'univers, alors pourquoi ne le pouvons-nous tous pas ? Cette prise de conscience est un pas important dans la croissance du genre humain. Ce processus de changement est inévitable, puisque nous approchons du jour où nous abandonnerons nos véhicules biologiques et pénétrerons dans les dimensions non physiques de l'univers. L'importance

de ces explorations immatérielles dans l'intérieur de l'univers ne tient pas tant aux récits eux-mêmes, mais au fait que nous prenons conscience que de telles explorations sont possibles et même que nous pouvons tous parvenir à le faire.

Avec l'évolution incessante de la conscience, un plus grand nombre d'individus vont se manifester pour offrir de nouvelles visions audacieuses sur la nature de la réalité et le but de notre existence. Notre évolution continuera à être influencée par toutes sortes de gens : des écrivains, des musiciens, des inventeurs, des guérisseurs, des producteurs et des réalisateurs. Souvent, ils ne seront pas conscients de leur impact sur la société. Leurs idées et leurs images se répandent dans le monde comme des ondes à la surface d'un étang, engendrant un léger mouvement dans la pensée et la conscience de millions de personnes. Par exemple, les films *E.T.*, *Cocoon* et *Mon fantôme d'amour* donnent à première vue l'impression d'être des fantaisies, des aventures peu sérieuses ; cependant, les quelque deux milliards de personnes qui ont vu ces films en ont retiré une nouvelle perspective sur des domaines de la vie pratiquement ignorés et inexplorés par la science moderne. Pour beaucoup, leur peur de l'inconnu fut remplacée par un sentiment d'émerveillement et d'attente positive. La conscience collective de l'ensemble de notre espèce a été influencée par les idées ainsi

transmises. Notre peur de l'inconnu, autant de façon consciente que inconsciente, a été légèrement réduite par les images positives et réconfortantes qui ont été communiquées.

Au XXI<sup>e</sup> siècle, une nouvelle forme de divertissement et d'imagerie nous accompagnera dans les niveaux non physiques de l'univers. Il y aura une évolution graduelle des films traditionnels qui deviendront des aventures de plus en plus interactives grâce à la technologie de la réalité virtuelle. Au XXI<sup>e</sup> siècle, la programmation à base de réalité virtuelle deviendra un tremplin populaire pour des explorations hors du corps contrôlées à l'intérieur de l'univers. À mesure que nous progresserons, il deviendra évident que l'évolution de la technologie et l'évolution de la conscience humaine sont liées d'une façon qui dépasse notre compréhension actuelle. Tôt ou tard, chacun de nous évoluera au-delà de sa chrysalide de matière et ira explorer les dimensions non physiques intérieures de l'univers.

## Évolution future

Au cours de mes explorations non physiques ces dernières années, j'en suis venu à réaliser que plus notre expérience et notre connaissance des dimensions immatérielles s'accroissent, plus nos choix sont nombreux après notre mort physique. Le nombre d'options non physiques (spirituelles)



s'offrant à nous augmente de façon exponentielle avec notre capacité d'explorer la source de toute énergie et de toute vie. Il s'agit là d'une chose dont je ne saurais assez souligner toute l'importance. La majorité des humains meurent dans la plus complète ignorance de leur existence au plan spirituel. Même si bien des gens ont de solides convictions religieuses, ils ne savent pratiquement rien de leur identité spirituelle et de leur existence ininterrompue après la mort. Au moment de la mort, ils transfèrent leur conscience de leur corps physique à leur forme non physique de fréquence supérieure et ils sont immédiatement accueillis par leurs êtres chers et amis défunts. Ils sont bien sûr enchantés de découvrir qu'ils continuent d'exister et ravis de retrouver enfin ceux qu'ils aiment. Au cours des jours et des semaines qui suivent, ils sont réintégrés dans une nouvelle réalité vibratoire et commencent à s'adapter, s'harmoniser à leurs groupes sociaux respectifs. Ce sentiment collectif d'unité rassemble et maintient unies des millions de personnes dans de magnifiques environnements non physiques consensuels.

Plusieurs groupes de personnes conçoivent le paradis de façon différente. Ainsi, par exemple, la perspective islamique diffère du point de vue chrétien. N'oubliez pas que les environnements non physiques réagissent à l'influence de la pensée ; chaque religion et chaque groupe social

d'importance a élaboré sa propre conception du paradis conformément à ses croyances et convictions propres. Bon nombre de ces environnements énergétiques sont extrêmement anciens et bien établis par la conscience collective de leurs habitants. Il s'ensuit que le paradis que chacun d'entre nous découvre après la mort est modelé par la conscience de groupe de ses habitants non physiques. Tout comme dans le monde physique, la plupart des gens sont heureux de s'adapter à la réalité consensuelle habitée et créée par leurs amis et leurs proches. Et pourquoi pas ? C'est incroyablement agréable comparé à la matière. Il y a des paysages et des environnements magnifiques à découvrir et explorer. Tous les plus beaux et les plus inspirants paysages de la terre sont disponibles et beaucoup plus. Chaque arbre et chaque brin d'herbe irradie une palette de couleurs vives dépassant tout ce que l'on peut imaginer. Tout – les plantes, les animaux et la terre elle-même – est composé de lumière. Une matrice d'énergie sensible à l'influence de la pensée manifeste tout ce que les habitants créent par la focalisation de leur attention. Il est donc tout à fait naturel que les habitants de ces environnements en viennent à la conclusion qu'il s'agit forcément là de l'ultime réalité – du paradis.

Ces magnifiques environnements non physiques sont présumés être le paradis, et, comparés à

l'existence physique, ces environnements consensuels sont le paradis – il n'y a là ni mort ni maladie, ni décrépitude ni crime. Il n'y a qu'un seul problème : la majorité des habitants de cette dimension non physique (et ils sont des milliards) ne sont pas conscients que d'autres dimensions d'énergie encore plus magnifiques existent tout juste au-delà des limites de leurs perceptions non physiques. Ces dimensions d'énergie spectaculaires sont composées d'une infinité de fréquences d'énergie et de pure lumière, chacune plus lumineuse que la précédente – une progression de lumière vivante existant bien au-delà de nos piètres concepts de forme et de substance et se prolongeant au cœur même de l'univers multidimensionnel.

Cette information est importante parce que le premier pas à faire pour ouvrir notre conscience est de reconnaître les différentes limites que nous nous imposons à nous-mêmes, tant physiquement que spirituellement. Cette constatation met en évidence le besoin qu'il y a pour chacun de nous d'agrandir notre champ de perception et d'expérience outre les limites denses de notre environnement physique. Lorsque nous aurons développé la faculté d'explorer l'univers au-delà des limites de notre corps, nous pourrons employer cette même faculté dans notre future existence au sein de notre demeure non physique.

Le développement de notre aptitude à explorer l'univers se trouvant au-delà du corps aura de profondes répercussions pour chacun d'entre nous. Notre capacité à percevoir les différents niveaux de fréquences non physiques de l'univers dépend de notre aptitude personnelle à transcender nos limites actuelles. En fait, lorsque nous aurons appris à transcender nos limitations physiques, nous pourrons utiliser la même faculté après la mort pour nous aventurer en des régions encore plus extraordinaires de l'univers.

Il y a certaines personnes aujourd'hui qui peuvent élever leurs vibrations personnelles et explorer de multiples dimensions de l'univers. Ces individus exceptionnels ne sont pas confinés à une seule dimension ou à un seul environnement. La faculté de pouvoir ainsi explorer ce qui se trouve au-delà de nos limites physiques actuelles est un élément essentiel de notre évolution qui, de créatures complètement absorbées dans la dimension physique que nous sommes, fera de nous des êtres spirituels sans limites. Ce n'est qu'en transcendant nos limites que nous pourrons un jour espérer nous exprimer consciemment partout dans l'univers multidimensionnel. C'est notre destinée d'évoluer jusqu'au point où nous serons tous en mesure de nous projeter, de projeter notre conscience, partout dans l'univers.

Nous sommes tous des êtres interdimensionnels dont la conscience est présentement focalisée sur une seule dimension de matière et d'énergie. Les expériences de sortie hors du corps et de séjour dans l'au-delà, les rêves, les états altérés de conscience, et même la mort sont des preuves de notre nature multidimensionnelle. Le fait de reconnaître consciemment notre nature non physique et d'en faire personnellement l'expérience est un pas important dans notre évolution individuelle. Nous finirons tôt ou tard par évoluer jusqu'au point où nous serons capables de percevoir et d'explorer consciemment l'ensemble de l'univers. Cela se produira lorsque notre espèce en viendra à reconnaître que nous et l'univers sommes la même chose – que nous sommes multidimensionnels.

Après vingt années d'exploration hors du corps, j'ai la certitude que nous évoluons au contact de la matière. Nous utilisons les formes de vie biologiques comme instruments d'expression. Nos corps physiques sont les instruments que nous employons pour acquérir de l'expérience et grandir. Chaque naissance (exploration) dans la matière nous fait progresser un peu plus en augmentant notre expérience. Chaque forme de vie biologique utilise et contrôle un véhicule biologique temporaire pour son évolution. Comme le papillon, chaque organisme vivant se dépouille de son véhicule



biologique temporaire afin de poursuivre son voyage au sein des niveaux d'énergie subtile de l'univers multidimensionnel.

L'évolution, c'est beaucoup plus que ce que nos yeux peuvent distinguer. C'est le mouvement et la transformation de la conscience à partir des formes de vie biologiques les plus simples jusqu'aux formes non physiques de vie de plus en plus complexes et organisées. Chaque forme de vie continue son voyage évolutif à l'intérieur de l'univers multidimensionnel. Chacune continue à évoluer et à changer, apprenant et s'adaptant peu à peu à ses nouveaux défis et à ses aventures, à ses nouvelles formes d'expression. Pour arriver à vraiment comprendre l'évolution, nous devons explorer et observer l'infrastructure de l'univers : les structures et les systèmes d'énergie non moléculaires qui produisent les changements physiques que nous percevons autour de nous.

## **Le rêve d'Einstein**

Le rêve d'Einstein et de tous les autres physiciens a été de comprendre et d'expliquer la structure de l'univers. Depuis des dizaines d'années, les physiciens ont espéré découvrir une seule et même théorie qui puisse expliquer et unifier tous les concepts d'énergie, d'espace et de temps. Cette théorie unifiée est souvent appelée la théorie de la grande unification.

La plupart des physiciens croient maintenant que des réactions énergétiques encore non découvertes se produisent juste au-delà de ce que notre technologie actuelle nous permet de discerner. Dans le cours de l'exploration par la science moderne du cœur de la matière, une incroyable découverte fut réalisée : les particules physiques élémentaires ne possèdent aucune caractéristique ni propriété propre à la matière. Plus elles sont petites, plus les composantes primaires de la matière ressemblent à des fréquences. Cette découverte est d'une portée considérable.

Lorsque nous reconnaissons le fait que, de par leur nature même, les particules physiques s'apparentent à des fréquences, le concept de la nature multidimensionnelle de l'énergie n'est alors plus aussi bizarre qu'il y paraît au premier abord. Ainsi, par exemple, l'expérience classique de Newton avec le prisme démontra que la lumière visible contient des fréquences différentes apparaissant sous forme de couleurs. Les différentes fréquences lumineuses existent ensemble au sein du même espace-temps que nous observons, et pourtant chaque fréquence de lumière a également une existence complètement distincte des autres.

Le spectre d'ondes électromagnétiques déploie une incroyable batterie de radiations, à partir des rayons gamma jusqu'aux ondes longues. Puisque

différentes fréquences d'énergie coexistent au sein du même espace-temps que nous occupons, pourquoi des environnements d'énergie complets et peut-être même des mondes ne coexisteraient-ils pas avec notre univers physique visible ? Cette question est prise au sérieux par les physiciens modernes partout autour du monde. Les physiciens sont maintenant convaincus que quelque chose aux dimensions substantielles existe juste au-delà de nos capacités technologiques de perception. On croit que cette énergie invisible et inexplorée est la clé qu'il nous manque pour comprendre la structure de la matière et de l'univers.

Je crois que l'ultime rêve de grande unification d'Einstein peut être réalisé par le développement de nouvelles méthodes pour explorer et confirmer la réalité de l'univers multidimensionnel. La reconnaissance scientifique de l'existence de l'univers multidimensionnel et du continuum de conscience est le principal élément manquant de notre compréhension de la nature et de la structure invisibles de toute énergie partout dans l'univers. La grande unification peut être réalisée si les physiciens modernes veulent bien accepter de faire passer leur attention des particules élémentaires à la fonction non physique des ondes. Ceci n'est pas un rêve mais une réalité qui pourra être reconnue lorsque nos perceptions scientifiques évolueront au-delà de

leur obsession actuelle à l'égard des particules physiques.

## **La nouvelle frontière de la science**

Au XXI<sup>e</sup> siècle, la science reconnaîtra que les réponses aux insondables mystères physiques de notre existence – la cosmologie de l'univers, la nature et la structure invisibles de la matière, l'évolution de notre espèce et même l'existence de la vie après la mort – ne peuvent être trouvées qu'en explorant l'infrastructure invisible de l'univers. Cette reconnaissance sera un important pas en avant pour l'évolution de la science et un point tournant dans l'évolution humaine. Nous cesserons peu à peu d'être une espèce biologique centrée uniquement sur l'aspect extérieur des choses pour devenir une espèce de plus en plus multidimensionnelle. Ce processus de transformation a déjà commencé. Les astrophysiciens, les physiciens quantiques et les physiciens intéressés aux particules sont en train de mener en ce moment même d'importantes expériences à l'appui du concept de l'univers multidimensionnel. Cette tendance va se poursuivre tout au long du XXI<sup>e</sup> siècle.

Lorsque nous aurons entamé l'exploration de l'intérieur de l'univers, un nouvel âge de recherches et de découvertes scientifiques émergera. La science moderne étendra ses observations de la

matière et de la réalité au-delà de tous les concepts actuels. La science commencera à explorer la source invisible de l'énergie physique et de la matière.

Au fil de notre évolution, nous commencerons à dresser la carte de l'univers invisible, un peu comme les astronomes dressent en ce moment la carte de l'univers visible. L'exploration de l'intérieur de l'univers est un effort massif dépassant de loin nos présents concepts intellectuels de temps, d'espace et d'énergie. L'exploration des dimensions invisibles est une tâche à laquelle nous devons tous un jour faire face, car c'est notre droit inné et notre destinée de pousser notre exploration au-delà de nos véhicules biologiques primitifs et de connaître la magnificence de notre véritable demeure au sein de l'univers multidimensionnel.



## 4

# Vertus transformatrices

*La connaissance  
est l'antidote de la peur.*

— RALPH WALDO EMERSON

Les avantages que l'on peut retirer de l'exploration hors du corps vont bien au-delà des limites de nos sens physiques et de notre intellect. Après une expérience hors du corps, bien des gens rapportent un éveil intérieur de leur identité spirituelle et une transformation de l'idée qu'ils se font d'eux-mêmes. Ils se voient comme étant plus que de la simple matière – ils se sentent plus conscients et plus vivants. Ils expriment une profonde sagesse intérieure fondée sur l'expérience spirituelle personnelle.

Beaucoup disent se sentir reliés à quelque chose de plus grand qu'eux-mêmes, reliés à la source même de la vie. Ils décrivent éprouver le puissant sentiment d'avoir brisé une épaisse barrière d'ignorance, de peur et de limitation.

Au cours de mes ateliers, j'entends souvent les gens faire état d'un accroissement de leurs

connaissances personnelles et d'une connexion intérieure avec l'esprit. Beaucoup décrivent une expansion spectaculaire de leur faculté de percevoir – une capacité nouvelle dépassant de loin leurs limites physiques ; un formidable sentiment de sagesse consciente fondée sur l'expérience personnelle directe. L'avantage sans doute le plus important des expériences hors du corps est que nous reconnaissons notre aptitude personnelle à découvrir par nous-mêmes les réponses à nos questions.

Lorsqu'on me demande « Pourquoi faire de l'exploration hors du corps ? » ma réponse est simple : j'ai besoin de trouver les réponses par moi-même. Les croyances ne me satisfont guère, particulièrement du fait qu'elles sont la plus abondante « denrée » disponible aujourd'hui. Chaque société, chaque culture a sa propre version de la vérité qui n'est qu'un ramassis de fermes convictions créées par l'homme. Ces croyances changent avec le temps, évoluant et dégénérant, tandis que la vérité de notre existence demeure la même, cachée sous un monceau toujours plus grand de doctrines, de dogmes, de suppositions et de conclusions.

Je crois que le but de la vie est l'expérience. Nous devons expérimenter et explorer par nous-mêmes. Nous devons découvrir et apprendre par notre propre expérience, ou bien être esclave de

l'opinion des autres. À l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle, le temps est venu pour nous de reconnaître notre véritable potentiel et de pousser toujours plus loin notre exploration sans nous arrêter aux croyances et convictions dominantes de l'heure. Le temps est venu pour nous de découvrir et de voir la vérité par nous-mêmes.

Cette chance s'offre à nous aujourd'hui. Les expériences hors du corps faites sous contrôle conscient ouvrent la porte à l'exploration d'une nouvelle frontière extraordinaire de potentiel humain et de découverte. Elles nous permettent d'aller explorer au-delà des limites étroites de nos sens physiques et de découvrir la réponse aux plus anciens mystères touchant notre existence.

## **Les vertus transformatrices des expériences de sortie hors du corps**

Selon les recherches et études menées par de nombreux médecins dignes du plus grand respect – dont notamment Raymond Moody, Melvin Morse, Kenneth Ring, Bruce Greyson et Stuart Twemlow – les vertus transformatrices des expériences hors du corps sont incommensurables. Chaque année, de nouvelles études font ressortir les bienfaits psychologiques et physiques provenant des expériences extra-corporelles. Durant mes recherches sur ce sujet, j'ai pu me rendre compte

que le nombre de bienfaits signalés est absolument renversant.

Alors que l'on rapporte de plus en plus fréquemment des sorties hors du corps, on doit se rendre à l'évidence que ces aventures extra-corporelles procurent régulièrement des avantages de nature à transformer l'existence de ceux qui les vivent. On trouvera dans ce qui suit une vue d'ensemble des nombreux avantages rapportés à travers le monde au cours des 20 dernières années.

1. *Une plus grande conscience de la réalité.* Selon une étude approfondie menée par les docteurs Stuart Twemlow, Glen Cabbard et Fowler Jones, et présentée en 1980 à l'assemblée annuelle de l'Association psychiatrique américaine, 86 % de leur 339 participants à des expériences hors du corps faisaient état d'une plus grande conscience de la réalité. Dans la même étude, on mentionnait également que 78 % des participants estimaient en avoir retiré des bienfaits durables.

2. *Une confirmation personnelle de notre immortalité.* Les expériences extra-corporelles apportent assurément une preuve absolue de notre capacité d'exister indépendamment de notre corps physique. C'est là un formidable événement survenant chaque année dans l'existence de millions de gens.

3. *Un développement personnel accéléré.* Le fait de reconnaître que nous sommes plus que des

êtres physiques ouvre la voie à des stades de développement personnel entièrement nouveaux. J'ai la ferme conviction que les sorties hors du corps faites et contrôlées par soi-même sont à la fine pointe du développement personnel accéléré. Lorsque nous accéderons consciemment à notre moi non physique et en aurons la pleine maîtrise, nous pourrons libérer le savoir illimité de notre inconscient et employer à bien notre faculté d'explorer l'univers. L'ensemble de la question du potentiel humain prend alors une tout autre dimension, dépassant de loin tous les concepts et la compréhension actuels à ce sujet.

4. *Une diminution de la peur de la mort.* Lorsqu'on ressent consciemment que l'on existe séparément et indépendamment de notre corps physique, notre crainte face à la mort diminue nettement. La peur de la mort est la peur de l'inconnu. Lorsque vous vous séparez de votre corps lors d'une expérience extracorporelle, vous avez l'absolue certitude que votre existence se poursuit après la mort. Je me suis rendu compte que plus nous faisons de sorties hors du corps, moins nous entretenons de craintes et d'anxiété à l'égard de la mort.

5. *Des facultés psychiques accrues.* Il arrive fréquemment que la préconnaissance, la télépathie, les prémonitions et les prophéties, la faculté de voir les auras de même que maintes



autres facultés psychiques se manifestent avec plus de clarté à la suite d'expériences hors du corps. Pour le moment, on en ignore la cause, mais beaucoup de gens croient que c'est tout simplement un résultat naturel au fait d'être mieux harmonisé avec nos systèmes internes d'énergie.

6. *Un désir accru de trouver des réponses.* Après avoir reconnu que des réponses sont disponibles, bien des gens entreprennent une quête spirituelle personnelle pour résoudre les mystères auxquels ils ont réfléchi depuis leur enfance.

7. *Des prises de conscience au sujet de la mort.* Les sorties hors du corps apportent la preuve qu'il se peut bien que le processus de la mort ne soit pas une expérience souffrante ou angoissante mais, au contraire, une merveilleuse aventure spirituelle.

8. *Une accélération de l'évolution humaine.* La véritable évolution que connaît notre espèce n'est pas un changement biologique, mais l'évolution de la conscience. Alors que notre monde devient de plus en plus complexe, nous ressentons le besoin intérieur de découvrir l'explication de tous ces rapides changements physiques que nous percevons autour de nous. Ce besoin de connaître la réponse aux nombreuses énigmes qui nous entourent conduira notre espèce au prochain stade de l'évolution humaine.

Lorsque nous regardons comment s'est déroulée l'évolution humaine, nous voyons que les sociétés

humaines sont passées d'un mode de vie agricole fondé sur le travail physique à un mode de vie technologique fondé sur nos facultés intellectuelles. Tôt ou tard, notre espèce sera prête pour la prochaine étape importante de son évolution : la découverte et la connaissance de notre moi non physique ainsi que l'exploration des dimensions immatérielles.

9. *Des guérisons spontanées.* De nombreuses personnes ont rapporté s'être guéries elles-mêmes ainsi que d'autres personnes durant une sortie hors du corps. Il arrive souvent que cette guérison soit amorcée par une pensée dirigée vers un endroit précis du corps.

10. *Une image plus fidèle de soi-même.* Au lieu de se voir comme un être physique possédant une âme, de nombreuses personnes se perçoivent comme étant une âme (une conscience) possédant temporairement un corps biologique.

11. *Un sens accru de notre nature spirituelle.* Selon l'étude mentionnée précédemment, une étude menée par le Dr Stuart Twemlow, 55 % des participants qualifiaient leur sortie hors du corps d'expérience spirituelle. De nombreuses personnes rapportent avoir un contact plus intime avec leur essence spirituelle, une profonde compréhension de leur nature spirituelle et le net sentiment d'être en contact avec quelque chose de beaucoup plus grand qu'eux. Que l'on appelle cela l'esprit ou la

conscience universelle de Dieu, on fait régulièrement état d'une puissante connexion intérieure.

12. *L'influence reconnue et ressentie des vies passées.* Les travaux de Brian Weiss et de plusieurs autres médecins et hypnothérapeutes respectés ont fourni une preuve convaincante que l'influence des vies passées est un élément important de notre personnalité actuelle. Ces souvenirs enfouis dans le subconscient peuvent effectivement être atteints et explorés en faisant personnellement l'expérience d'une sortie hors du corps.

13. *Une accélération des transformations psychologiques.* Les expériences extra-corporelles nous aident à nous libérer des vieilles routines et habitudes mentales. Il est fréquemment arrivé à des gens de me dire que le choc ressenti en réalisant qu'ils existent indépendamment de leur corps physique leur a donné une perspective plus éclairée sur leur vie actuelle. Cette vision plus large d'eux-mêmes a contribué à stimuler leur croissance personnelle et favorisé l'émergence d'un meilleur discernement.

14. *L'obtention de réponses personnelles.* Chacun de nous se pose des questions à l'égard de son existence. Que suis-je ? Quel est le but de mon existence ? Vais-je demeurer conscient après la mort ? Quel est le sens de la vie ? Ces questions et bien d'autres ne peuvent trouver réponse que

grâce à l'expérience personnelle. L'exploration hors du corps est une méthode des plus efficaces dont nous disposons tous pour obtenir les réponses que nous cherchons. Pourquoi se contenter des croyances des autres lorsque les réponses sont à notre portée ?

15. *La rencontre d'un être de lumière, d'un ange ou d'un autre résidant non physique.* Bien des personnes font état de rencontres avec un type ou l'autre d'habitant non physique des autres dimensions. Plus de 37 % des participants du groupe étudié par Twemlow avaient eu conscience de la présence d'un être non physique, tandis que 30 % d'entre eux ont rapporté la présence de guides ou d'assistants.

16. *Un plus grand respect pour la vie.* Une aversion marquée à l'égard de la violence et du meurtre semble apparaître. Ainsi, par exemple, l'idée de chasser et tuer un animal devient répugnante. Je crois que ce changement est dû au fait que nous prenons alors conscience que nous sommes intimement liés au plan spirituel avec tout ce qui vit.

17. *Une augmentation du respect de soi, de notre sens des responsabilités et de notre dépendance intérieure.* Bien des gens reconnaissent pour la première fois qu'ils sont le centre créatif de leur existence physique. Il leur arrive souvent de ressentir le vaste potentiel et la

puissance de leur moi non physique intérieur et de puiser à la source de leur essence créatrice. Beaucoup de personnes m'ont dit avoir plus que jamais réalisé qu'elles sont entièrement responsables de ce qu'elles font, autant par leurs pensées que par leurs actes.

18. *Une diminution de l'hostilité, de la violence et des crimes.* Les personnes qui en viennent à se percevoir comme étant plus que simplement leur corps réalisent à quel point voler ou blesser une autre personne est un acte autodestructeur. Puisqu'elles reconnaissent le fait que leur existence continue réellement après la mort, elles se rendent compte que leur responsabilité personnelle se prolonge elle aussi au-delà de la mort.

19. *Des connaissances et une sagesse accrues.* Seule l'expérience engendre la sagesse, et les sorties hors du corps ont cette particularité de pouvoir nous apporter des connaissances et une sagesse surpassant de loin le peu de savoir que nous offrent nos perceptions physiques.

20. *Le sentiment profond de savoir plutôt que de croire.* La connaissance personnelle a un effet puissant et transformateur sur notre vie, tout particulièrement lorsqu'on la compare aux croyances. Les expériences hors du corps apportent une connaissance vérifiable de première main de notre immortalité et de notre identité spirituelle.



Cette connaissance ne peut être convenablement expliquée ; il faut en faire soi-même l'expérience.

21. *Le calme intérieur.* Un profond sentiment de paix naît du fait de savoir au lieu d'espérer que nous sommes immortels.

22. *Un plus grand appétit de vivre.* Il y a une certaine excitation assez difficile à décrire que procure l'exploration hors du corps – une exaltation qui pénètre jusqu'au cœur même de notre être. Quand nous sommes séparés de notre corps physique et que nous explorons activement l'endroit où nous sommes, nous savons au fond de nous que nous sommes devenus l'ultime explorateur. Nous réalisons que nous sommes beaucoup plus grands que notre personnalité physique actuelle ou notre ego. La vie elle-même devient une aventure, un passionnant voyage de découverte. L'excitation intérieure que l'on ressent est indubitable ; elle tient au fait que nous savons intérieurement que nous sommes en train de faire ce que peu de gens ont eu le bonheur de faire jusqu'ici.

23. *Une intelligence accrue et une meilleure mémoire ; une imagination plus vive.* Bien des gens rapportent que leurs expériences hors du corps ont en quelque sorte amélioré l'acuité de leur conscience et de leur intelligence. Certains croient que les sorties hors corps stimulent des zones du cerveau inexploitées durant la vie physique normale. D'un point de vue biologique, il pourrait

s'agir ici d'une stimulation du lobe temporal droit ou de la glande pinéale. Du point de vue médical, la raison des résultats rapportés est inconnue, mais selon une étude approfondie menée par Wilder Penfield, un neurochirurgien canadien, lorsque le lobe temporal droit est stimulé par une faible charge électrique, les patients rapportent inmanquablement des expériences extra-corporelles. De plus, on a pu clairement démontrer que le lobe temporal droit est mystérieusement activé au moment de la mort et durant des expériences de séjour dans l'au-delà. Certaines recherches ont également pu démontrer qu'il existe un lien entre le cerveau biologique et notre système d'énergie non physique. Si la chose s'avère exacte, alors il y a peut-être des interactions à la fois électriques et chimiques dont nous ne savons toujours rien. L'ensemble de ce sujet nécessite des recherches additionnelles.

24. *Le sens de l'aventure.* Chaque jour et chaque nuit est une occasion de vivre une nouvelle aventure. L'auteur Tom Robbins est probablement celui qui a le mieux formulé cette idée : « Notre grande aventure humaine est l'évolution de la conscience. Nous sommes dans cette vie pour faire grandir l'âme et allumer le cerveau. »

Les vertus transformatrices des expériences hors du corps sont une réalité que chacun de nous peut expérimenter. Tout ce qu'il nous faut, c'est un esprit

ouvert et les bonnes instructions pour avoir accès à notre potentiel personnel illimité. La possibilité d'explorer les dimensions invisibles de l'univers est maintenant à notre portée, mais c'est à nous qu'il revient de décider de cesser d'être un simple observateur curieux pour devenir un explorateur actif.

Je crois que cette étape est un important point tournant dans notre vie et notre évolution personnelle. Explorer les dimensions situées au-delà des limites de notre corps physique peut être un moyen efficace pour obtenir les réponses et la sagesse que tant de personnes cherchent à avoir. Ce voyage de la conscience du plan physique vers le plan non physique est une réalité à laquelle nous ne pouvons échapper ; en réalité, la seule décision à prendre c'est de déterminer quand nous allons commencer.

## **Handicapés physiques**

L'exploration hors du corps offre d'énormes avantages aux millions d'handicapés physiques autour du monde. Pour les gens qui doivent endurer une vie entière de limitations physiques, l'exploration extra-corporelle apporte une incroyable renaissance de l'espoir, de la joie et des perceptions – une chance unique de se libérer temporairement de leur souffrance physique, de leur maladie ou de leur handicap.

Imaginez-vous un instant une jeune fille estropiée qui ne pourra plus jamais marcher, découvrant sa capacité de se mouvoir sans effort au-delà des limites de son corps physique handicapé, ou l'aveugle qui ne verra plus jamais son propre visage, se retrouvant soudain capable de percevoir au-delà des limites de la vue physique. Le potentiel de liberté est stupéfiant.

Les avantages de l'exploration hors du corps vont bien au-delà de notre compréhension médicale et scientifique actuelle. La profession médicale est depuis longtemps réputée pour ne s'intéresser qu'aux aspects physiques de la maladie et de l'invalidité. En raison de toute cette importance qu'on accorde à la dimension physique et de cet endoctrinement, l'exploration du vaste potentiel humain de perception au profit des personnes handicapées fait grandement défaut dans notre société.

Notre aptitude naturelle à transcender notre corps physique nous permet de nous libérer momentanément de toute limitation physique que nous subissons peut-être en ce moment. Avec les bonnes indications, la préparation et les techniques appropriées, pratiquement n'importe qui peut arriver à maîtriser l'art de l'exploration hors du corps et à connaître l'incroyable joie d'une liberté sans limites.

Il faut vivre soi-même l'ahurissante réalité de cette forme unique d'exploration pour comprendre et pleinement apprécier son potentiel illimité. Le raisonnement et l'analyse intellectuelle ne peuvent nous donner cette perception – nous n'avons tout simplement d'autre choix que de faire par nous-mêmes l'expérience de cette vérité. Mon espoir le plus cher est que nous voudrions bien ouvrir notre cœur et notre esprit à ce nouveau potentiel de croissance et de développement humain. Nous n'avons rien à perdre sinon le handicap le plus répandu de tous – l'ignorance.

Lorsqu'ils entreprennent de faire de l'exploration hors du corps, les personnes atteintes d'un handicap physique disposent souvent d'un avantage sur la population en général. Leur ardent désir d'échapper à leurs limitations physiques engendre souvent en eux une puissante motivation à vouloir changer leur situation. Ce désir et cette motivation sont véritablement l'aspect le plus important de l'exploration extra-corporelle.

Ce qui suit est une expérience de sortie extra-corporelle rapportée par un homme qui, depuis vingt ans, est paralysé à partir de la taille jusqu'aux pieds.

« Assis dans ma chaise roulante, je suis en train de lire un livre sur les expériences hors du corps. Étant âgé de soixante-trois ans et ayant reçu une éducation traditionnelle, je doute sérieusement que



ce genre de chose soit réelle. Ça paraît trop étrange pour être vrai.

« Il y a dans le livre un exercice de visualisation qui semble être assez simple. Je décide donc de l'essayer car, après tout, ça ne peut me faire aucun mal. Je commence à me représenter la maison de ma fille dans ma tête. Je m'imagine que je suis devant sa maison et que j'ouvre sa porte avant. J'entre mentalement dans le salon et commence à me représenter les meubles, le tapis, les fenêtres, les photographies et même les plantes s'y trouvant. Je suis pas mal surpris de constater combien il est facile et amusant de faire ceci. Je me vois marcher jusqu'à la table basse et tente de la toucher pour sentir son contact. Je m'assieds dans un fauteuil et tente de sentir la texture du tissu le recouvrant.

« Tout ce dont je me rappelle ensuite, c'est d'un rêve dans lequel je survole un champ magnifique.

« Puis je ressens une étrange vibration qui me traverse tout le corps. Le bruit devient de plus en plus fort jusqu'à ce que je me rende compte que je suis en train de flotter juste au-dessus de ma chaise roulante. Je suis d'abord saisi de surprise, mais je suis complètement réveillé et conscient. La sensation de flotter est merveilleuse. Je pense à me déplacer vers la porte et je flotte instantanément jusqu'à celle-ci. Une joie profonde m'envahit alors que je flotte à travers la porte et autour de ma maison. Je semble pouvoir planer où je veux.

« Rassemblant mon courage, je décide d'essayer de voler. À l'instant où cette pensée me vient, mon corps se retrouve en plein ciel. J'étends mes bras et m'imagine en train de voler comme un oiseau. Instantanément, me voilà en train de planer comme un aigle dans le ciel. Je survole mon quartier et peux voir les maisons défiler au-dessous de moi. Pour la première fois de ma vie, je sais réellement ce qu'est la vraie liberté. Je pense à mon corps physique et suis soudain de retour, assis dans ma chaise roulante.

« Mon cœur bat d'excitation tandis que j'écris ceci. L'exaltation que me procure cette expérience est indescriptible. Si seulement j'avais entendu parler de ceci vingt ans plus tôt. »

## **Les avantages de l'exploration hors du corps**

- Découvrez et apprenez par vous-mêmes la réponse aux plus anciens mystères de l'humanité : Continuons-nous à exister après la mort ? Quel est le sens de la vie ?
- Répondez aux questions fondamentales de votre existence: Que suis-je ? Pourquoi suis-je ici ? Quel est le but de ma vie ?
- Éclairez le mystère de votre destination finale : Où allons-nous à la mort ? Le « ciel » existe-t-il ? À quoi ressemble-t-il ? Pourquoi est-ce un mystère ?

- Observez et solutionnez les problèmes physiques actuels à partir d'une « perspective supérieure ».
- Parvenez à une meilleure compréhension des défis et leçons de votre vie quotidienne.
- Observez et comprenez l'incroyable pouvoir invisible de la pensée-énergie à l'œuvre.
- Passez au-delà du labyrinthe de croyances et découvrez par vous-mêmes la vérité.
- Accélérez votre évolution personnelle jusqu'à dépasser les limites denses de la matière.
- Faites face à vos peurs et dissipez-les.
- Comprenez beaucoup mieux votre vie, vos rapports avec les autres et votre monde.
- Voyez et ressentez la beauté majestueuse de notre univers multidimensionnel.
- Prenez conscience de votre potentiel personnel et de votre puissance illimitée.
- Reconnaissez et comprenez les raisons cachées des événements passés et présents dans votre vie.
- Jouissez d'une liberté de mouvement absolue et sans limites.
- Comprenez beaucoup mieux les religions modernes.
- Faites par vous-mêmes la découverte et l'expérience d'une preuve absolue de votre propre immortalité.

- Observez et comprenez les courants d'énergie subtile qui façonnent votre vie et votre monde.
- Recevez la connaissance et la sagesse qui ne s'acquièrent que grâce à l'expérience.
- Identifiez les opinions, conclusions et systèmes de croyances erronés et libérez-vous-en.
- Ayez une vision plus claire du plan universel.
- Observez et comprenez le processus naturel de la naissance et de la mort.
- Voyez, percevez et explorez par vous-mêmes le « ciel » dont parle la Bible.

### Les joies de l'exploration hors du corps

- La sensation électrisante d'une nouvelle aventure excitante.
- La joie absolue de ressentir la certitude de votre propre immortalité.
- L'exaltation qu'apportent des expériences et des explorations sortant de l'ordinaire.
- Le sentiment sublime de l'accomplissement personnel.
- La joie pure d'explorer un territoire vierge et inexploré.
- L'excitation d'être un pionnier dans un nouveau domaine d'exploration.

- Le plaisir de découvrir la vérité sur votre existence par-delà toutes les croyances et toutes les suppositions.

- L'intense satisfaction personnelle de connaître le but et le sens de votre existence.

- Le sentiment incroyable de savoir au lieu d'espérer.

- La joie de découvrir de nouveaux stades de développement personnel.

- Le merveilleux sentiment d'avoir une évolution personnelle accélérée.

- L'intense joie intérieure d'élucider d'anciens mystères et de découvrir par vous-mêmes les réponses.

Ces avantages et bien d'autres encore vous attendent ; cependant, c'est à vous qu'il revient de décider d'explorer et d'éprouver par vous-mêmes la réalité de tout ce qui vient d'être décrit. L'exploration hors du corps vous donne la rare chance de savoir et de voir au lieu d'espérer et de croire. Cette occasion s'offre à vous aujourd'hui.



## 5

# Comment développer vos talents naturels

*Assoyez-vous devant les faits comme un petit enfant et soyez prêt à renoncer à toute notion préconçue, laissez-vous humblement guider dans n'importe quel abysse et partout où la nature vous mène, car autrement vous n'apprendrez rien.*

— T. H. HUXLEY

*Gardez l'esprit ouvert au changement en tout temps. Accueillez-le à bras ouverts. Allez au-devant de celui-ci. Ce n'est qu'en examinant et en réexaminant vos opinions et vos idées que vous pourrez progresser.*

— DALE CARNEGIE

### **Réévaluer notre conception de la réalité**

De nombreux problèmes d'ordre psychologique influent sur notre aptitude à vivre une expérience hors du corps. L'idée que nous nous faisons de nous-même et la façon dont nous percevons ce sujet ont une énorme influence sur les résultats que nous

obtenons. Il arrive assez fréquemment que les limites personnelles, les peurs et les croyances entravent notre capacité à tirer parti de notre plein potentiel. Ceci est tout particulièrement vrai lorsque nous nous lançons dans une nouvelle forme d'exploration.

L'auto-évaluation proposée ci-dessous passe brièvement en revue des sujets et des questions qui peuvent influencer votre capacité à avoir une expérience extra-corporelle. Vos réponses peuvent vous permettre de mieux comprendre vos croyances, hypothèses et conclusions personnelles à l'égard de cette forme d'exploration tout à fait unique.

Examinez le plus objectivement possible vos réactions émotionnelles et intellectuelles à chaque question. Si vous découvrez un domaine recelant une limitation ou un conflit potentiel, prenez votre temps et explorez-le à fond ; cherchez à comprendre la raison fondamentale de vos croyances actuelles.

Le réexamen de ses croyances est un des aspects les plus importants de la préparation à une sortie hors du corps. J'ai découvert que les peurs, les limites et les idées fausses aux niveaux conscient et inconscient constituent les obstacles les plus courants que nous pouvons rencontrer dans nos tentatives d'exploration extra-corporelle. La reconnaissance de nos limites et peurs personnelles est un important pas en avant pour réussir à réduire

ou éliminer tout blocage auquel nous pouvons faire face. Prenez tout le temps qu'il vous faut et sentez-vous libre d'accorder une plus grande attention à tout sujet que vous estimez être significatif. Je recommande que vous mettiez vos réponses par écrit en incluant autant de détails que nécessaire.

## **Auto-évaluation**

1. Conception de soi-même : Que croyez-vous être ? Comment vous percevez-vous ? Décrivez en détails comment vous vous concevez.

2. Points de vue personnels : Quelles sont vos perceptions et impressions à l'égard des expériences hors du corps ? Considérez-vous qu'elles soient une aventure ?

3. Motivation : Votre motivation personnelle est-elle d'obtenir des réponses ? De résoudre un mystère ou un problème ? Est-ce la curiosité ? Est-ce d'obtenir une quelconque preuve ? Soyez précis.

4. Sûreté : Sentez-vous qu'il n'y a absolument aucun risque à faire une expérience extra-corporelle ? Avez-vous certaines inquiétudes, comme de pouvoir vous perdre peut-être ou encore de mourir ? Soyez précis.

5. Aptitude ou talent spécial : Croyez-vous qu'il faille une sorte d'aptitude ou de talent spécial pour avoir une expérience hors du corps ?

6. Importance : Considérez-vous que cette exploration soit une chose importante pour votre

développement personnel ? Sur une échelle de 1 à 10, quelle importance a-t-elle pour vous ?

7. Désir : Sentez-vous avoir le désir et l'énergie d'aller jusqu'au bout ? Quels bienfaits ou quelles informations voulez-vous retirer de cette expérience ? Quelle est l'intensité de votre désir ?

8. Engagement : Êtes-vous prêts à consacrer le temps et les efforts nécessaires pour réaliser votre objectif ? Êtes-vous prêt à y consacrer 30 minutes par jour pendant un mois ?

9. Peurs : Êtes-vous anxieux ou craintif à l'égard de ce genre d'exploration ? Avez-vous peur de l'inconnu, de l'obscurité ou des nouveaux défis ? Vos peurs sont-elles logiques ou bien sont-elles le résultat d'un manque d'information ?

10. Croyances religieuses : Comment l'exploration hors du corps cadre-t-elle avec vos croyances et idées religieuses ? Estimez-vous qu'il s'agisse d'une expérience spirituelle ?

11. Degré de difficulté : Croyez-vous que cette expérience soit naturelle et facile ou bien difficile à faire ? Pourquoi avez-vous cette impression ?

12. Confiance : Avez-vous confiance de pouvoir réaliser vos objectifs ?

13. Attentes : Vous attendez-vous à des résultats positifs ? Quelles sont vos attentes personnelles ?

14. Limites ou problèmes personnels : Êtes-vous conscient de problèmes personnels qui pourraient

limiter votre capacité à avoir une expérience extra-corporelle ? Si oui, mettez-les par écrit.

15. Buts : Avez-vous fermement décidé que cette exploration allait être un but personnel à atteindre ? Avez-vous mis ce but par écrit ? Est-ce un but important ? Est-ce une priorité ?

De nombreux sujets abordés dans cette auto-évaluation ne nécessitent aucune explication. Certains d'entre eux peuvent toutefois exiger quelques clarifications additionnelles.

### *Engagements et buts*

Votre attitude positive et votre engagement à l'égard de l'exploration hors du corps sont essentiels à votre réussite. Si vous poursuivez cet objectif d'exploration sans grande conviction, vos résultats seront l'exact reflet de votre désir. Cependant, si vous êtes passionné, déterminé et engagé, votre réussite est pratiquement assurée.

Il est important de faire de cette exploration une priorité personnelle pour une période de temps précise. Dans mes ateliers, je recommande un engagement minimum de trente jours en tout. Je donne pour instructions à chaque étudiant de réserver le temps nécessaire pour mettre en pratique au moins une fois par jour la technique de sortie hors du corps. Durant trente jours, concentrez le maximum d'énergie mentale et émotionnelle que vous pouvez trouver en vous sur l'objectif d'une



expérience extra-corporelle consciente. Pour beaucoup de gens, le fait de mettre chaque jour le but visé par écrit aide à le cristalliser dans leur esprit et accentue son importance. Ainsi, par exemple, chaque soir avant d'aller au lit, écrivez trente fois : « Maintenant, je fais une expérience hors du corps », ou bien « Maintenant, je fais une sortie hors du corps pleinement consciente », ou encore « Maintenant, je sors de mon corps. »

Lorsque vous faites de cette exploration une priorité personnelle et que vous incorporez la pratique de mettre vos buts par écrit, l'intensité de votre engagement est amplifiée. En fait, vous initiez alors une chaîne d'événements quasi mystique – votre engagement et votre désir intérieurs commencent à modeler votre inconscient. Vos rêves deviennent alors souvent plus mémorables et de plus en plus lucides. Des rêves comportant du mouvement, tel le fait de voler, sont souvent rapportés. Ces rêves sont une indication que votre inconscient répond à votre engagement à faire une expérience hors du corps. Ces rêves et les signaux intérieurs qui leurs sont associés sont souvent un excellent tremplin vers une expérience pleinement consciente.

### *Buts écrits*

Durant un cours que je donnais récemment, une femme me demanda quel événement ou quelle

expérience en particulier avait exercé la plus grande influence sur ma capacité à faire des sorties hors du corps. Après quelques instants de réflexion, je réalisai que, plus que toute autre chose, ma décision de dresser une liste écrite de mes buts spirituels personnels avait eu un effet spectaculaire. Voici deux exemples tirés de cette liste : « Je me sépare facilement de mon corps physique » et « Je sens maintenant la présence de mon moi supérieur. »

Aussi étrange que cela puisse paraître, le fait de coucher mes buts sur papier a eu un effet puissant sur les résultats obtenus. Au cours de chaque expérience hors du corps, mes buts personnels semblaient me venir soudain à l'esprit, juste au bon moment pour que je les mette en pratique. Au fil de mes progrès, mes buts ont évolué. Il m'arrivait souvent, au retour d'une aventure hors du corps, de consigner par écrit mon expérience et de me rendre compte que j'avais maintenant plusieurs questions et buts additionnels. C'était comme si chaque expérience enrichissait la suivante. La puissance provenant de l'établissement de fermes intentions écrites est évidente ; elles focalisent nos pensées conscientes et inconscientes sur les buts visés. Toutes choses physiques et non physiques débutent par une pensée, et plus nos pensées sont précises, plus la probabilité de leur manifestation est grande.

Durant les premières secondes d'une expérience hors du corps, nos pensées sont d'une importance cruciale à l'égard des résultats immédiats que nous avons. Il est relativement courant que notre première pensée focalisée nous propulse dans un environnement non physique ou une situation directement reliée à cette pensée.

Le fait d'avoir des buts précis par écrit a pour effet de les graver dans l'inconscient et augmente les chances qu'ils soient exécutés par notre état de conscience non physique. En utilisant correctement cette méthode, il est possible de programmer nos aventures hors du corps pour la réalisation d'un objectif précis. On ne devrait pas négliger d'accorder toute l'attention nécessaire à cette technique : c'est la première étape pour parvenir à une maîtrise consciente et efficace de l'état hors du corps. C'est la raison fondamentale pour laquelle les affirmations et les visualisations sont si efficaces.

### *Peurs et limites*

C'est ahurissant de réaliser à quel point les peurs et les limites dominent notre existence. Les croyances et peurs personnelles créent des murs invisibles d'anxiété autour de nous. Ces sentiments d'anxiété se manifestent sous forme de limites auxquelles nous sommes confrontés dans notre vie quotidienne.

La peur, l'anxiété et les limites sont l'obstacle numéro un auquel nous devons faire face pour parvenir à la réussite. Nous sommes chaque jour confrontés à des décisions à prendre et des choix à faire. Ces décisions déterminent le cours que prendra notre vie et les résultats que nous obtiendrons.

Si vous étudiez la vie des gens qui réussissent bien, vous remarquerez qu'ils ont tous en commun un trait primordial. Ils ont tous eu à affronter et à surmonter leurs peurs et leurs limitations pour atteindre leurs buts. On peut citer en exemple les acteurs, musiciens et conférenciers introvertis qui ont surmonté leur intense trac, les pilotes qui avaient auparavant peur des hauteurs et même l'enfant qui a peur de l'obscurité.

Chaque peur et chaque anxiété dans notre vie sont pour nous un obstacle personnel à surmonter, une barrière nous séparant des buts que nous désirons atteindre. La vie elle-même peut être considérée comme une série de défis et d'obstacles que nous devons tôt ou tard affronter et surmonter. Notre façon de réagir à chaque défi déterminera quelles réalisations personnelles nous parviendrons à faire durant notre existence.

La peur et les limites dans notre vie physique auront aussi souvent un effet sur nos explorations hors du corps. En fait, nos peurs se manifesteront

sous forme de murs et de barrières non physiques limitant notre liberté de mouvement.

Ainsi, par exemple, au cours de ma troisième année d'exploration hors du corps, je me suis retrouvé avec un gros objet appuyé lourdement sur moi immédiatement après la séparation. Selon ce que j'en percevais, cet objet était un miroir ornementé de feuilles d'or ; il était tellement massif que j'étais cloué au sol sous son poids écrasant. Je me mis à pousser de toutes mes forces contre le miroir, m'évertuant à essayer de l'enlever. Un profond découragement s'empara de moi tandis que le poids du miroir continuait à m'écraser. En désespoir de cause, je concentrai toute mon attention, toutes mes énergies et toutes mes forces dans le but d'enlever ce poids oppressant et criai : « J'ai le pouvoir ! » Instantanément, je sentis un afflux de force et soulevai sans effort le miroir et le repoussai de côté.

À cet instant, je ressentis une nouvelle sensation intense de liberté et de mobilité. J'étais aussi léger qu'une plume et capable d'aller où bon me semblait. Pour la première fois de mon existence, je me sentais absolument libre et totalement maître de ma vie. Je pouvais me déplacer, percevoir et comprendre plus rapidement qu'auparavant. Je savais que je venais d'accéder à un nouveau seuil de possibilités et de croissance personnelle.



Chaque peur que nous éprouvons et chaque limite que nous rencontrons sont pour nous une occasion d'apprendre et de grandir. Notre reconnaissance de ce fait peut nous aider à relever chaque nouveau défi qui se présente.

### *Croyance*

Aussi surprenant que cela puisse paraître, vous ne devez pas forcément croire aux expériences hors du corps pour en avoir une. D'innombrables personnes partout dans le monde ont rapporté avoir vécu une sortie hors du corps spontanée. La plupart de ces gens n'avaient aucune connaissance ou croyance préalables relativement au voyage hors du corps. Plusieurs livres de Raymond Moody et d'autres auteurs décrivent en détails de telles expériences de séjour dans l'au-delà et de sortie hors du corps et leurs spectaculaires effets sur les gens qui les vivent.

Lorsque j'ai, pour la première fois, entendu parler de ce phénomène, il y a plus de vingt ans de cela aujourd'hui, je ne croyais pas que les expériences extracorporelles existaient réellement. J'étais parvenu à la conclusion que ces présumés voyages hors du corps étaient probablement d'étranges supercheries, l'effet d'une drogue ou une sorte de rêve extrêmement lucide. Animé néanmoins d'une tiède curiosité, je décidai de mener ma petite enquête sur ces étranges rapports.

Rétrospectivement, je réalise qu'il n'était pas nécessaire d'y croire. Au lieu de cela, la curiosité fut mon plus grand atout lorsque j'étudiai cette forme unique d'exploration.

### *Conditionnement et endoctrinement physique*

Depuis la naissance, chacun de nous a reçu le conditionnement le plus approfondi que notre société et notre culture puissent inventer. Nous avons été conditionnés à accepter l'hypothèse selon laquelle nous sommes des créatures physiques – des mammifères intelligents.

Cet endoctrinement est en grande partie le résultat d'une seule et unique conclusion incontestée transmise d'une génération à l'autre : puisque ce que nous percevons et observons de nous indique que nous sommes des êtres physiques, il est donc tout à fait naturel que nous en venions à la conclusion que nous sommes nos corps. Sur la base de nos perceptions physiques, cela semble être une conclusion logique et rationnelle. Quoi d'autre pourrions-nous être ?

Tout au long de notre croissance, on ne cesse de nous répéter que nous sommes des créatures physiques. Chaque jour de notre vie, cette conclusion est renforcée par la famille, les amis, les médias et la société en général. Un jour ou l'autre on nous enseigne bien sûr quelques concepts non

physiques, habituellement sous la forme de croyances religieuses. Ces concepts non physiques nous sont normalement transmis d'une manière très ambiguë. La plupart des religions enseignent que nous avons une âme ou un quelconque esprit – une forme d'énergie invisible et indescriptible. On nous dit de croire ce concept mystérieux sans poser de questions, mais sans nous en offrir la moindre preuve – aucun fait, aucune logique. On nous dit d'avoir la foi, car les réponses sont entre les mains de Dieu. De nombreux chefs religieux voudraient nous faire croire qu'il nous est presque impossible d'obtenir les réponses aux mystères de notre existence et de la vie.

Le résultat final est un double endoctrinement massif. D'abord, on nous enseigne que nous sommes des mammifères intelligents ; puis on nous inculque l'idée que nous sommes des créatures de Dieu impuissantes, incapables d'obtenir les réponses par nous-mêmes.

Il n'y a qu'un seul problème avec ce genre de conclusions : elles sont entièrement fondées sur le registre limité de perceptions de nos sens physiques. Comme n'importe quel physicien pourra vous le confirmer, nous ne voyons qu'une infime partie de l'énergie qui nous entoure. Fonder l'ensemble de notre conception de la réalité sur nos seules perceptions physiques est une formule vouée à engendrer de fausses conclusions, non seulement à

notre sujet mais aussi sur tout ce qui nous entoure. Un exemple classique est la croyance que les gens avaient auparavant selon laquelle la Terre était le centre de l'univers. Pendant des milliers d'années, il était manifeste de l'avis de tous que le Soleil tournait autour de la Terre. Plus récemment, on nous enseignait dans les cours de science que l'atome était constitué d'infimes particules tournant en harmonie autour d'un noyau stable et solide. Aujourd'hui, selon la mécanique quantique, cette image ordonnée de la réalité subatomique est inexacte et incomplète.

Une des conclusions universelles actuellement enseignées dans les écoles autour du monde est l'hypothèse scientifique selon laquelle le cerveau biologique est le point d'origine de la conscience. La médecine a conclu il y a longtemps que le cerveau est de toute évidence la source de toute conscience. Quelle autre source pourrait-il y avoir ? Pourtant, aujourd'hui, des dizaines de millions d'expériences hors du corps et de séjours dans l'au-delà apportent la preuve indiscutable que notre état de conscience se poursuit même lorsque nous sommes séparés de notre corps physique.

Le premier pas à faire pour nous libérer de notre conditionnement psychologique consiste à reconnaître son existence. Dès cet instant, commencez à prêter attention aux nombreuses hypothèses et conclusions sur lesquelles se fonde

vosre vie. Remarquez toutes les choses subtiles qui font partie de notre société et de la vie de tous les jours. Par exemple, écoutez toutes les déclarations se référant à vous et aux gens qui vous entourent comme étant des créatures physiques : mes cheveux, ma peau, ses bras, ses jambes. Cela peut sembler banal, mais nous entendons ce genre de propos je ne sais combien de fois chaque jour. Chaque chose qu'on dit de nous en faisant allusion au « fait » que nous sommes un corps physique contribue à nous conditionner à cette perception de nous-mêmes. En hypnose, on appelle cela une suggestion. Il est prouvé que lorsque des suggestions sont répétées tous les jours durant une période suffisamment longue, elles vont générer un conditionnement extrêmement efficace de notre esprit.

Chaque année, des millions de personnes sont conditionnées par des suggestions hypnotiques les incitant à changer leurs habitudes quotidiennes ou leurs types de comportement – souvent en une ou deux séances. Durant des décennies, on a eu recours avec succès à la suggestion pour cesser de fumer ou changer des habitudes alimentaires. Si l'esprit humain peut être conditionné en une heure à modifier une habitude bien ancrée comme le tabagisme ou le fait de trop manger, imaginez-vous un instant à quel point un conditionnement social échelonné sur toute une vie peut être puissant.



En fait, la référence constante à la notion selon laquelle nous sommes des créatures physiques modèle et intensifie cette image de nous-mêmes au point de nous faire accepter cette supposition comme étant la réalité. Ce processus est tout particulièrement renforcé lorsque des experts reconnus en science et en médecine ne cessent de réitérer avec conviction les mêmes hypothèses. Le résultat est clair : nous acceptons l'idée selon laquelle nous sommes effectivement des créatures physiques. Ceci est sans l'ombre d'un doute le plus grand mensonge dominant notre espèce. En vérité, le corps physique est simplement un véhicule biologique temporaire que nous utilisons pour nous exprimer dans un environnement dense. C'est la principale raison pour laquelle les millions de personnes qui ont fait un séjour dans l'au-delà ou une sortie hors du corps sont si profondément transformées par leur expérience. Elles découvrent personnellement, et souvent pour la première fois, qu'elles sont un être spirituel habitant un véhicule physique temporaire – ce qui, en l'occurrence, n'a rien à voir avec une croyance ou un espoir. Il s'agit là d'une prise de conscience puissante et déterminante que les mots seuls parviennent difficilement à faire comprendre. Imaginez-vous un instant que l'idée que vous avez de vous-même se trouve soudain radicalement et instantanément transformée pour toujours. Bien des gens ne

parleront jamais de telles expériences car celles-ci vont tout simplement trop loin comparativement aux concepts physiques actuels de ce qu'est la réalité.

Je crois que le but ultime des expériences de séjour dans l'au-delà et de sortie hors du corps est de nous donner à chacun un aperçu personnel de notre nature spirituelle. Ce n'est qu'en faisant l'expérience de notre moi spirituel non physique que nous pourrons entièrement surmonter l'influence restrictive de notre endoctrinement physique et social. Ce n'est qu'en nous libérant de nos limites physiques denses que nous pourrons connaître la vérité à notre sujet et à propos de l'univers.

## **Anatomie d'une expérience de sortie hors du corps**

Tout comme on retrouve souvent des éléments précis associés avec les expériences de séjour dans l'au-delà, de même, la sortie hors du corps comporte plusieurs étapes communément rapportées. Ce qui suit décrit celles qui sont le plus souvent mentionnées.

1. *Étape vibratoire.* À cette étape, les vibrations d'énergie circulent partout dans le corps. Des sons de bourdonnement ou de vrombissement, ainsi qu'un engourdissement occasionnel ou une catalepsie (incapacité de bouger) accompagnent

souvent les vibrations. Les différences dans l'intensité des vibrations et des sons rapportées varient énormément ; elles peuvent varier de faible et apaisante à intense et saisissante. Au cours de l'étape vibratoire, notre conscience est transférée à notre corps d'énergie non physique. Les vibrations et les sons (qui sont des signaux intérieurs) ne sont pas des événements physiques, comme certains le croient, mais la reconnaissance consciente de la présence de notre corps de fréquence supérieure alors qu'il se sépare de notre corps physique – qu'il cesse d'être en phase avec celui-ci.

2. *Étape de la séparation.* Lorsque le corps d'énergie subtile se sépare du corps physique, on a généralement la sensation distincte de s'élever, de flotter ou de rouler hors du corps physique. Une fois que la séparation est complétée, les vibrations et les sons diminuent immédiatement.

3. *Étape de l'exploration.* Une fois qu'on s'est éloigné du corps physique et qu'on a conscience d'exister séparément de celui-ci, nous pouvons commencer à explorer l'environnement non physique. On perçoit souvent le corps d'énergie comme un double du corps physique mais composé d'une forme d'énergie de fréquence supérieure. En raison de sa structure subtile, le corps d'énergie est extrêmement sensible à l'influence de la pensée. Le mode de déplacement que nous utilisons alors est absolument illimité: nous pouvons

marcher, courir, voler, flotter. Pour que notre exploration se poursuive, nous devons focaliser notre attention au sein du nouvel environnement et du corps d'énergie que nous percevons.

4. *Étape de la rentrée.* La rentrée – la réintégration du corps d'énergie subtile à l'intérieur du corps physique – se produit automatiquement par le simple fait de penser au corps physique. Il arrive parfois que, lors de la rentrée, la réintégration des deux corps soit temporairement accompagnée de vibrations, d'un engourdissement et d'un état de catalepsie. Ces sensations se dissipent rapidement dès que nos corps sont réunis et que nous sommes en phase avec notre corps physique.

### **Les quatre étapes de la réussite**

La première étape pour réussir une expérience hors du corps sous contrôle conscient consiste à demeurer calme aux niveaux mental et émotionnel tandis que vous commencez à reconnaître toute forme de mouvement ou de changement dans votre perception consciente. Votre aptitude à demeurer calme est essentielle pour obtenir et conserver un bon contrôle lorsque vous êtes hors de votre corps. Les sensations initiales associées avec les expériences extra-corporelles peuvent être surprenantes pour le débutant. Ceci est tout particulièrement vrai si vous n'êtes pas préparé pour l'expérience. Il arrive fréquemment que cette

agitation intérieure soit causée par les sensations et sons intenses pouvant survenir tout juste avant et durant la séparation. Certaines personnes deviennent si excitées ou sont tellement surprises par ces bruits et sensations qu'elles pensent immédiatement à leur corps physique. Cela provoque sur-le-champ un brusque retour dans le corps physique. La clé est d'accueillir les vibrations et les sons inhabituels et de demeurer le plus calme possible.

La seconde étape consiste à développer l'habitude de la maîtrise de soi automatique. Chaque fois que vous ressentez des sensations ou des sons associés avec l'exploration hors du corps, commencez immédiatement à encourager ces sensations ou ces sons à s'étendre dans l'ensemble de votre être. Par exemple, si vous percevez un intense bourdonnement ou une sensation vibratoire inhabituelle, commencez immédiatement à encourager la sensation ou le son à se propager en vous. Concentrez toute votre attention sur le plaisir ressenti grâce à votre nouvelle fréquence vibratoire supérieure. Puis, encouragez mentalement les sensations vibratoires et les sons à envahir l'ensemble de votre être.

La troisième étape consiste à vous éloigner de votre corps physique. On y parvient facilement grâce à un dialogue verbal ou mental intérieur qui vous éloigne et vous maintient à distance de votre



corps physique. Par exemple, affirmez intérieurement : « Je flotte de plus en plus haut » ou « Je deviens de plus en plus léger », ou encore « Je me dirige maintenant vers mon salon [ou la cour arrière, ou tout autre endroit suffisamment éloigné de votre corps]. » Toute phrase qui vous éloigne et vous sépare de votre corps physique fera l'affaire. Souvenez-vous de ne pas penser à votre corps physique, ni de le mentionner d'aucune façon. Une seule pensée vagabonde ramenant le corps physique à votre esprit peut suffire à provoquer un brusque retour.

La quatrième étape consiste à maintenir votre attention loin de tout ce qui concerne votre corps physique. Le moyen le plus facile d'y parvenir consiste à oublier temporairement votre corps et à vous immerger totalement dans le nouvel environnement que vous découvrez. Le succès et la durée de votre expérience hors du corps dépendent totalement de ce sur quoi vous focalisez votre attention. Toute pensée ou impression ayant un lien quelconque avec votre corps physique vous ramènera instantanément dans ce dernier.

Souvenez-vous toujours que nous sommes de puissants êtres non physiques habitant temporairement un véhicule de chair. Notre aptitude à contrôler nos expériences extra-corporelles est une facette naturelle de notre développement personnel. Chaque expérience est

une passionnante aventure de découverte. En fait, nous explorons et redécouvrons alors notre véritable identité et notre vraie demeure.

## **Reconnaître l'état vibratoire et y réagir**

Les vibrations et sons internes indiquent souvent l'imminence d'une expérience non physique. Je nomme sons et vibrations internes un état vibratoire particulier. Ces vibrations débutent généralement à la nuque et se répandent ensuite rapidement dans l'ensemble du corps. Elles sont souvent accompagnées d'un engourdissement et d'un bourdonnement.

D'après une étude nationale approfondie des cas de sortie hors du corps menée par le Dr Stuart Twemlow en 1979, 55 % des 339 participants ont rapporté une « sensation d'énergie » au cours de leurs expériences extra-corporelles. En outre, 50 % des participants ont affirmé avoir senti des vibrations dans leur corps et 38 % ont entendu des bruits dans les premières étapes de leur expérience. Les bruits rapportés le plus souvent étaient un bourdonnement (dans 29 % des cas), un rugissement (dans 19 % des cas) et de la musique ou un chant (dans 16 % des cas).

Il est utile au début de remarquer tout signal intérieur que vous ressentez durant le sommeil ou vos rêves ainsi qu'au moment du réveil. Prêtez une attention toute particulière aux sensations vibratoires

et aux sons inhabituels, même s'ils sont subtils. Bien des gens ressentent des sensations vibratoires ou entendent des sons mais ne s'en occupent pas en croyant qu'ils sont liés au rêve ou qu'il s'agit simplement de phénomènes physiques inexpliqués.

Votre reconnaissance de ces sensations et sons et votre réaction à leur égard détermineront bien souvent le degré de réussite auquel vous parviendrez dans votre processus de séparation. Certaines personnes éprouvent une telle surprise lorsque ces sensations et sons se produisent qu'elles pensent alors aussitôt à leur corps physique. Cela provoque un retour instantané dans le corps physique.

Votre réaction positive aux sensations et sons associée avec l'exploration hors du corps vous aidera à profiter de chaque occasion de vous séparer de votre corps physique et de vivre l'aventure ultime. Plus vous serez bien informé et préparé, plus vos chances de réussite seront bonnes. Le fait de savoir reconnaître l'état vibratoire et d'y réagir est une étape importante dans votre préparation. La liste suivante peut vous aider à identifier les signaux intérieurs associés avec les phases initiales d'une expérience extra-corporelle.

- Un bourdonnement ou un rugissement.
- Des sensations inhabituelles de fourmillement ou d'énergie s'irradiant depuis la nuque.

- Des voix, des rires, ou bien entendre qu'on vous appelle par votre nom.
- Une sensation de lourdeur ou que vous vous enfoncez.
- Une sensation d'apesanteur ou de légèreté qui s'intensifie.
- Toute vibration interne sortant de la norme.
- Une sensation d'énergie semblable à un courant électrique.
- Des bruits de pas ou tout autre son indiquant la présence d'une personne.
- Un balancement, tournoiement ou tout genre de mouvement à l'intérieur de vous.
- Les bras ou les jambes s'élevant pendant que vous dormez.
- Un afflux soudain d'énergie envahissant tout le corps.
- Tout bruit sortant de l'ordinaire : un bruit de vent ou de moteur, de la musique, des cloches et ainsi de suite.

En ce moment, plusieurs théories tentent d'expliquer la cause et la nature des vibrations associées avec les sorties hors du corps. D'après mon expérience, je crois que les vibrations sont le résultat direct de la séparation du corps non physique de fréquence supérieure cessant d'être en phase avec le corps physique. Je suis parvenu à cette conclusion parce que l'intensité des vibrations diminue immédiatement après la séparation

complète. La façon dont nous réagissons à ces vibrations initiales détermine souvent le degré d'efficacité de notre séparation d'avec le corps physique. On trouvera dans ce qui suit certaines directives de base quant à la façon de réagir à l'état vibratoire.

1. Demeurez calme. Les vibrations, les sons, l'engourdissement et l'état de catalepsie sont une expérience normale.

2. Permettez et encouragez la propagation des vibrations à l'ensemble de votre corps. Souvenez-vous de ne pas bouger et de ne pas penser à votre corps physique ; tout mouvement physique mettra fin au processus vibratoire.

3. Alors que vous laissez les vibrations vous envahir, visualisez-vous en train de vous éloigner de votre corps physique vers un autre endroit dans votre maison. Cette visualisation peut être amplifiée en vous répétant mentalement la consigne suivante : « À présent, je me dirige vers la porte (ou tout autre endroit suffisamment loin de votre corps). »

4. Après avoir complètement réalisé la séparation, les vibrations diminueront immédiatement. À ce moment-là, il est important de focaliser et de maintenir votre attention toute entière sur autre chose que sur votre corps physique.

Je me suis rendu compte que le fait d'être bien informé sur l'état vibratoire, de le reconnaître lorsqu'il survient et d'y réagir positivement est une



des clés de la maîtrise de l'exploration hors du corps. Durant la première année de mes explorations extra-corporelles, il m'arrivait souvent d'être très surpris et parfois même effrayé par l'intensité de l'état vibratoire. Rétrospectivement, je réalise que j'ai suivi le chemin le plus difficile pour apprendre. Dans les années soixante-dix, il n'y avait que fort peu d'information disponible sur le sujet et ce qui était écrit à ce propos ne faisait qu'effleurer le sujet des vibrations et des sons.

Après avoir à maintes reprises ressenti les vibrations et entendu les sons de bourdonnement pendant que je dormais, rêvais et pratiquais les techniques de sortie hors du corps, je commençai à me rendre compte que ces étranges vibrations étaient un prélude naturel à l'expérience extra-corporelle. Ces vibrations et impressions sonores inhabituelles sont un des meilleurs signaux avant-coureurs indiquant que je suis prêt à me séparer de mon corps. Après plusieurs expériences, je commençai à trouver agréables ces vibrations et même à les attendre avec impatience. Après coup, je réalise que mon attitude envers l'état vibratoire a eu un effet déterminant sur mon aptitude à amorcer et à contrôler mes expériences hors du corps. À mesure que mon anxiété à l'égard des vibrations et des sons se transformait en jouissance anticipée, mes capacités personnelles augmentaient substantiellement. En fin de compte, j'en arrivai au

point où l'état vibratoire était devenu un ami accueilli à bras ouvert annonçant le début d'une aventure excitante.

Après plus d'un an d'efforts pour m'adapter, je me sentis enfin à l'aise avec l'ensemble du processus. À partir de ce moment, chaque fois que je sentais ou entendais en moi des sons, des vibrations, des voix ou toute sensation d'énergie, j'encourageais alors immédiatement les vibrations et les sons à s'intensifier. Puis je me visualisais en train de m'éloigner de mon corps physique en direction de la porte de ma chambre.

Cette combinaison donna d'excellents résultats. Je me mis à reconnaître les vibrations et les sons durant mon sommeil, mes rêves et mes méditations. L'intensité des vibrations et des sons variait beaucoup ; parfois ils étaient subtils et d'autres fois ils étaient d'une puissance irrésistible et sublime. Je découvris aussi que si je ressentais de légères vibrations en moi, je pouvais centrer mon attention sur elles et les encourager à s'amplifier et à se répandre partout dans mon corps. Par exemple, je m'éveillai une fois au beau milieu de la nuit en ressentant une légère vibration à la nuque. Je fermai les yeux, complètement détendu, et me concentrai sur la vibration, encourageant les sensations à gagner en intensité et à se propager à partir de l'arrière de mon cou à l'ensemble de mon corps. Lentement, les vibrations semblèrent

descendre le long de ma colonne vertébrale et puis de chaque côté, enveloppant mon tronc et mes membres. Au bout de ce qui me parut plusieurs minutes, les vibrations atteignirent leur paroxysme et j'exprimai alors simplement la volonté de sortir de mon corps en m'imaginant en train de me déplacer en direction de ma porte de chambre. Quelques secondes plus tard, je me retrouvais debout devant la porte de la chambre, prêt à partir en exploration.

Ce processus est parfaitement naturel et extrêmement agréable lorsqu'on s'y habitue. En outre, votre toute nouvelle maîtrise et votre compréhension de l'état vibratoire vous donnent une capacité accrue de profiter de chaque occasion se présentant de sortir de votre corps pour aller explorer les dimensions invisibles. Souvenez-vous toujours que les sensations et sons liés à cet état vibratoire sont un important point de référence qui peut être un atout précieux pour accroître votre aptitude à avoir des expériences hors du corps sous contrôle conscient.

## **L'état hypnagogique**

Chaque jour, nous connaissons un état de conscience semblable à un crépuscule entre le sommeil et la pleine conscience éveillée. Cette transition est souvent appelée « état hypnagogique ». Lorsque nous sombrons peu à peu dans le

sommeil, nous passons normalement par cet état de quasi-rêve bref mais conscient.

Semblable à l'hypnose, l'état hypnagogique est un état de conscience extrêmement créatif dans lequel notre imagerie mentale est claire et présente, un peu comme un film projeté dans notre esprit. Lorsque nous sommes dans cet état, nous avons la capacité d'exercer un certain contrôle conscient et il nous est effectivement possible d'utiliser notre imagerie interne pour des besoins précis. Pour bien des gens, cet état est un excellent tremplin pour faire des sorties hors du corps.

Les artistes créatifs et les inventeurs ont eu recours à l'état hypnagogique pour faire progresser leurs travaux. Ainsi, par exemple, Thomas Edison était réputé pour ses petits sommeils quotidiens. Il avait mis au point une technique pour maintenir cet état hypnagogique tandis qu'il travaillait à ses nombreuses inventions. Assis dans son fauteuil favori, il se servait d'une forme de méditation et de relaxation pour entrer dans un état hypnagogique. Pour garder le contrôle de cet état d'équilibre fragile entre le sommeil et l'état de veille, Edison avait l'habitude de tenir quelques billes dans sa main fermée, la paume tournée vers le bas, tandis que sa main reposait sur le bras du fauteuil. Il avait placé un bol de métal directement sous sa main de sorte que, s'il tombait endormi, sa main s'ouvrait et les billes tombaient alors bruyamment dans le bol de

métal, le tirant ainsi de son sommeil. On raconte qu'il recourait de façon répétée à cette technique jusqu'à ce qu'il reçoive l'inspiration ou l'information qu'il cherchait à obtenir.

Comme l'état hypnagogique est très semblable à l'hypnose profonde, on peut effectivement l'utiliser pour se programmer en vue d'une sortie hors du corps immédiate ou future. Dès maintenant, lorsque vous vous endormez et au moment du réveil, commencez à remarquer l'état transitoire par lequel vous passez chaque nuit. Pour bien des gens, cet état est tout particulièrement manifeste dans les dernières minutes de l'état de conscience éveillé, alors qu'ils succombent peu à peu au sommeil. La technique suivante peut être utilisée autant lorsque vous êtes sur le point de vous endormir que dans les instants suivant immédiatement l'éveil.

Commencez consciemment à reconnaître l'état hypnagogique précédant immédiatement le sommeil. Pour accentuer votre conscience de cet état, il peut être utile de faire une demande ou de vous fixer un but à voix haute ou par écrit en affirmant, par exemple : « Je demeure conscient tandis que le sommeil s'empare peu à peu de moi. »

Tandis que le sommeil vous gagne, concentrez toute votre attention sur les images mentales qui semblent alors jaillir spontanément en votre esprit.

Dans la mesure du possible, commencez à arranger et contrôler consciemment les images et



scènes mentales changeantes qui apparaissent. Imaginez-vous en train de flotter de plus en plus haut jusqu'à sortir de votre corps. Vous pouvez visualiser ceci en vous représentant dans une montgolfière, un avion, ou un ascenseur montant vers le ciel, ou encore en imaginant que vous êtes un nuage léger qui s'élève. N'importe quel scénario vous convenant bien, et facile à imaginer donnera de bons résultats. Laissez-vous « couler » avec les sensations et les images jaillissant dans votre esprit ; prenez plaisir à faire la visualisation et laissez votre imagination prendre son envol.

Tout en demeurant concentré sur l'imagerie mentale interne, répétez-vous « Maintenant, je sors de mon corps. »

Le résultat de cette technique est le même que d'autres méthodes de sortie hors du corps. Soit vous tomberez endormi, soit vous vous éveillerez dans l'état vibratoire, ou bien vous vous éveillerez en train de flotter au-dessus ou près de votre corps. L'important est de demeurer calme et direct ; maintenez toute votre attention ailleurs que sur votre corps physique.

À première vue, cette technique peut sembler difficile, mais en pratique il suffit simplement de rester conscient le plus longtemps possible alors que nous succombons lentement au sommeil. Notre aptitude naturelle à reconnaître et à orienter notre conscience est limitée seulement par nos idées

préconçues. Nombre d'entre nous n'ont jamais tenté de prolonger notre conscience au-delà de la conscience de l'état de veille ; lorsque le sommeil nous gagne, nous nous abandonnons simplement à ses sensations et perdons lentement conscience. J'espère qu'à partir de maintenant, lorsque vous vous endormirez, vous percevrez le processus menant au sommeil sous un jour différent. En faisant ces expériences avec l'état hypnagogique, vous allez vous rendre compte qu'il est préférable d'orienter le cours de votre attention au lieu de laisser simplement votre esprit sombrer peu à peu dans l'inconscience. De plus, en commençant à être plus attentif aux images que vous voyez, vous allez obtenir de nouvelles perceptions fortes intéressantes sur vous-même : vos motivations, passions, peurs et talents. Lorsqu'on sait le reconnaître et bien l'utiliser, l'état hypnagogique peut être un puissant outil créatif pour étendre nos perceptions au-delà de nos limites physiques. Tout comme Edison se servait de cet état de conscience pour obtenir des inspirations pour ses nombreuses inventions, nous pouvons nous en servir pour prolonger notre conscience par-delà le plan physique.

La visualisation suivante peut donner de bons résultats autant pour des individus que pour des groupes. J'y ai souvent recours dans mes cours comme méthode de relaxation et de préparation

avant de pratiquer une technique de sortie hors du corps.

### *Technique de préparation*

Prenez plusieurs respirations profondes et détendez-vous complètement. Fermez les yeux et commencez à visualiser qu'une ouverture se forme au sommet de votre tête et qu'un flot d'énergie liquide blanche et chatoyante pénètre en vous par cette ouverture. Le liquide est chaud et apaisant tandis qu'il s'écoule en vous par le sommet de votre tête et descend jusqu'à votre front, vos yeux et votre bouche. Détendez-vous complètement et sentez toutes vos tensions qui se relâchent sous l'effet de ce liquide chaud et chatoyant. Sentez le liquide absorber vos tensions et vos peurs. Sentez le liquide chaud s'écouler lentement à travers votre tête et descendre dans votre gorge. Sentez cette énergie chaude pénétrer dans votre cœur et se répandre dans tout votre corps. Sentez sa chaleur et son énergie descendre dans votre dos. Sentez-la qui absorbe vos tensions, vos douleurs, vos peurs et vos limites tandis qu'elle gagne chaque partie de vos bras et de vos jambes. Sentez votre corps en entier se remplir de cette merveilleuse énergie liquide blanche. Sentez chaque cellule, tissu, organe et muscle baigner dans ce liquide chaud et blanc.

À présent, sentez l'énergie liquide devenir encore plus chaude. Sentez la vibrer et devenir une

éponge liquide, un aimant liquide. Sentez qu'elle commence à attirer et absorber vos vibrations négatives. Sentez-la absorber vos émotions de peur et de colère ; sentez-la absorber tout attachement à l'égard de votre corps. Sentez réellement que toutes vos peurs, anxiétés, limites et toute votre colère se font absorber dans cette énergie liquide chaude et vibrante. Sentez son action en vous ; sentez-la aspirer les vibrations négatives de votre corps, de vos émotions, de votre esprit. Sentez-la agir à tous les niveaux de votre être.

Voyez et sentez le liquide incandescent commencer à s'obscurcir à mesure qu'il absorbe toutes vos vibrations négatives. Sentez chaque cellule, tissu, organe et système d'énergie dans votre corps se libérer de ses impuretés, de ses conditionnements négatifs, de ses limites et de ses peurs. Sentez distinctement toutes vos vibrations négatives se dissoudre et libérer leur énergie dans le liquide chaud et blanc circulant en vous. Sentez cette purification se faire dans l'ensemble de votre être. Sentez vos blocages émotionnels se dissoudre. Sentez votre attachement à votre ego et à votre corps se relâcher sous l'effet de cette énergie liquide et chaude.

À mesure que vos énergies négatives se déchargent dans le liquide chaud, voyez comme il devient de plus en plus foncé. Sentez-le extraire les impuretés de votre corps, de vos émotions et de

votre esprit. Sentez toutes vos impuretés se faire emporter dans le liquide.

À présent, visualisez des valves situées à la base de vos talons et sur la paume de vos mains. Ouvrez lentement les valves et laissez le liquide chaud et brun commencer à s'écouler hors de votre corps. Sentez toutes vos émotions négatives – vos peurs et vos limites – sortir de votre corps. Voyez et sentez distinctement vos émotions et vibrations négatives être entièrement évacuées de votre corps.

Sentez chaque partie de votre être intérieur, de votre moi intérieur, devenir de plus en plus propre et claire à mesure que vos énergies et pensées négatives s'écoulent hors de votre corps. Voyez et sentez le plus clairement possible vos peurs, vos limites et vos énergies négatives être évacuées des aspects physique, émotionnel et intellectuel de votre corps. Sentez toutes vos énergies négatives s'écouler hors de vous par vos talons et vos mains.

Voyez clairement toutes vos anxiétés, limites et sentiments d'attachement se déverser hors de votre corps. Ressentez tout le bien que cela vous fait d'être purifié de vos énergies négatives. Vous n'avez jamais eu un nettoyage intérieur aussi complet auparavant et vous vous sentez totalement revigoré et pur. Vous vous sentez aussi léger qu'une plume, libéré des limites et pensées négatives denses qui vous rattachaient à la matière.



Affirmez intérieurement votre volonté que toutes vos énergies négatives soient purgées à tout jamais de votre corps, expurgées pour toujours des aspects physique, émotionnel et intellectuel de votre corps. Sentez le pouvoir purifiant de ce nettoyage tandis que votre corps et votre esprit sont rechargés d'énergie et complètement purifiés de tout conditionnement négatif, de toute limite et de toute peur. Ayez l'absolue certitude que toutes vos énergies négatives sont ainsi éliminées de vous pour toujours.

Sentez votre fréquence vibratoire augmenter au plus profond de vous ; sentez à quel point vous êtes devenu plus léger. Sentez la joie que vous apporte votre nouvelle sensation de vibration plus élevée, votre moi supérieur. Détendez-vous et jouissez de votre vibration supérieure plus subtile alors que vous ne cessez de devenir plus léger. Sentez-vous devenir aussi léger qu'une plume, flottant tout simplement et sans effort, aussi léger qu'un nuage, flottant de plus en plus loin de votre corps.

## **Séparation**

La majeure partie de la littérature disponible aujourd'hui sur les expériences hors du corps indique que nous flottons ou sortons automatiquement hors de notre corps comme sous l'effet d'une sorte de magie. D'après mon expérience et selon l'information obtenue auprès de plus de deux cents

personnes, je crois que cette perception est inexacte. Il est très courant d'entrer dans l'état vibratoire mentionné précédemment sans pour autant se séparer du corps. Quelquefois, cela arrive même à des explorateurs hors du corps chevronnés. On ne sait pas très bien pourquoi il nous est parfois impossible, durant la phase vibratoire, de nous séparer du corps physique. Bon nombre de raisons pourraient être mentionnées : un attachement psychologique ou de nature énergétique au plan physique des peurs un mauvais alignement vibratoire ou simplement un manque d'information quant à la façon de réagir à l'expérience. Je crois que la dernière raison est de loin la plus commune.

Il y a un certain nombre de choses que vous pouvez faire pour régler cette situation. Premièrement, concentrez et maintenez vos pensées et votre imagination sur la sensation de vous éloigner de votre corps. Visualisez-vous en train de vous éloigner de votre corps ou bien usez de votre volonté pour y parvenir. Deuxièmement, si nécessaire, demandez à vous détacher complètement du plan physique en disant par exemple : « Je me dirige maintenant vers la porte. » Troisièmement, si cela échoue, demandez simplement de l'aide : « Je demande de l'aide pour quitter mon corps. » Lorsqu'on demande de l'aide, il est important de vous ouvrir entièrement à recevoir ce que vous demandez.

Le sujet de la séparation et de l'état vibratoire est d'une importance cruciale et mérite plus d'attention qu'il n'en a reçu jusqu'ici de la part des parapsychologues et des auteurs. Et, vu son importance, il ne devrait pas être passé sous silence.

## **Méthodes de Séparation**

**1. Sortir en flottant.** Puisque le corps d'énergie intérieur ne pèse rien du point de vue physique, il est normalement assez facile de simplement s'élever en flottant hors de son corps physique. Cette méthode de séparation semble être la plus communément utilisée. Il suffit de vous concentrer sur la sensation de flotter et de vous laisser monter comme un ballon pour ensuite vous éloigner.

**2. Sortir en s'asseyant.** Cette méthode est semblable à la technique précédente, sauf que l'on se redresse simplement en position assise pour ensuite s'éloigner en marchant de notre corps physique. C'est la principale méthode que j'ai utilisée durant mes dix premières années de sorties hors du corps. En raison de ses similitudes avec les mouvements physiques, cette méthode est généralement plus facile à contrôler que la méthode de sortie directe en flottant. Ce type de séparation est souvent annoncé par l'état vibratoire. Je crois que la relative lenteur du retrait du corps physique entraînée par cette méthode

provoque les intenses vibrations et sons si souvent rapportés.

**3. Sortir en roulant de côté.** Cette méthode est extrêmement efficace. Après avoir reconnu l'état vibratoire, vous faites simplement une roulade de côté. Aussi étrange que cela puisse paraître, ça devient souvent fort amusant. Plusieurs personnes m'ont raconté qu'elles roulent en dehors du lit physique et tombent par terre tout en pouffant de rire. Cette méthode est utilisée avec succès par de nombreuses personnes ; l'auteur Robert Monroe déclare dans son livre *Far Journeys* qu'il a souvent recours à une technique de roulade lorsqu'il se sépare de son premier corps d'énergie pour adopter sa seconde forme d'énergie.

**4. Demander la séparation.** Lorsque vous vous retrouvez dans l'état vibratoire, demandez simplement à ce que la séparation se fasse : « Je me sépare maintenant » ou « Je me rends dans l'autre pièce. » Toute demande ferme qui vous éloigne de votre corps physique sera efficace. Comme pour toutes les demandes non physiques, exprimez la demande avec fermeté pour un résultat immédiat. Souvenez-vous toujours de conserver toute votre attention ailleurs que sur le corps physique ; toute pensée ou parole reliée à votre corps vous le fera immédiatement réintégrer.

**5. Se soulever hors du corps.** Vous pouvez y parvenir en tendant votre bras non physique et en

saisissant un gros objet, puis en soulevant littéralement le reste de votre corps d'énergie hors de votre corps physique. Cette méthode peut s'avérer intéressante parce que vous apprenez rapidement que votre corps d'énergie n'est pas soumis aux mêmes limitations que votre corps physique. En d'autres termes, notre corps d'énergie possède la capacité d'obéir à nos pensées. J'ai découvert cela par hasard il y a environ dix ans lorsque j'étais entré dans l'état vibratoire alors que je dormais dans un lit à baldaquin. Étirant mon bras d'énergie devant moi, j'avais spontanément décidé de tenter une expérience et d'essayer de saisir le haut du lit. À ma grande surprise, mon bras s'étira jusqu'à plus d'un mètre soixante de moi et j'empoignai la partie supérieure du lit. À ce moment-là, je tirai tout mon corps non physique en dehors de mon corps physique. Après m'être redressé debout, je regardai ma main ; elle avait repris sa taille normale. Ébahi, je reconnus que la forme de mon bras non physique dépendait entièrement de mes pensées. Cette prise de conscience est importante parce qu'elle nous permet de développer nos aptitudes de plusieurs façons créatrices différentes.

**6. Méthode directe.** Communément appelée projection directe ou instantanée, cette technique est plus avancée que les autres – il vous arrive alors souvent de vous retrouver pleinement conscient



dans un environnement complètement nouveau. La transition soudaine d'une position couchée dans le lit à une position debout ou le fait de se retrouver tout d'un coup en train de flotter dans un endroit différent peut être surprenant si vous n'y êtes pas préparé. En général, il n'y a que peu ou pas de sensation de mouvement, mais simplement une réalisation instantanée d'éveil dans un endroit ou un environnement complètement nouveau. Ce type de séparation est fréquemment rapporté durant des conversions de rêve. C'est la méthode préférée de nombreux explorateurs hors du corps chevronnés.

7. *Demander de l'aide.* Parfois, pour des raisons inconnues, la séparation peut être plus difficile. Il y a plusieurs années, alors que j'éprouvais certaines difficultés, je découvris une manière toute simple de résoudre le problème. J'étais entré dans l'état vibratoire et j'étais prêt à m'élever, mais je sentis alors que mon corps d'énergie était attaché et lourd. En désespoir de cause, je tendis mon bras et demandai verbalement de l'aide. Quelques secondes plus tard, je sentis une main saisir mon bras et m'extirper de mon corps. La main semblait étonnamment solide et réelle. Lorsque je quittai mon corps physique, je m'empressai de regarder autour de moi mais ne pus voir personne.

Au cours de mes ateliers, plusieurs personnes ont raconté de semblables histoires d'aide reçue. À cause de cela et d'autres signes observés, je crois

qu'il est fort probable que chaque fois que nous avons une expérience de sortie hors du corps pleinement consciente, quelqu'un est là près de nous à observer notre progrès. Cet observateur, qu'il soit un guide, un ami ou un être aimé, est prêt à nous porter assistance au besoin. Je suis certain que de l'aide est en tout temps disponible pour nous, mais que c'est à nous qu'il revient d'en demander. Sans une telle demande, un ami ou un guide spirituel ne s'ingérera normalement pas dans nos expériences de croissance. Je pense également que les guides demeurent hors de vue parce qu'ils savent que leur présence visible pourrait perturber notre progrès naturel. Rétrospectivement, je regrette de ne pas avoir demandé plus souvent de l'aide. Mes progrès auraient probablement été plus rapides, mais plus important encore, je pense que j'aurais apprécié de savoir que nous ne sommes pas seuls lors de nos explorations. Il est effectivement rassurant et sécurisant de savoir que de l'aide est disponible chaque fois que nous le demandons. Le fait de savoir cela nous aide à bien surmonter toute peur ou anxiété que nous pouvons parfois éprouver lorsqu'on explore un nouvel environnement énergétique.

## **Action**

Lorsque vous repensez à votre vie, la procrastination vous a-t-elle déjà amené plus

proche d'un but ou d'une réalisation ? L'inaction vous a-t-elle déjà apporté une réussite accrue, la réalisation d'un projet ou la croissance personnelle ?

Nous sommes tous et toutes des créatures d'habitude. Nous répétons les mêmes pensées et gestes familiers justement parce qu'ils sont familiers, faciles à faire et considérés comme étant sans danger. Nous suivons simplement notre sentier individuel de moindre résistance. Pour beaucoup d'entre nous, notre tendance à demeurer les mêmes est devenu l'élément central de nos habitudes personnelles et de notre vie.

Plusieurs parmi nous considèrent le changement – tout changement – comme une expérience négative. Il est assombri par nos doutes et traité comme une menace à nos schèmes de pensée et croyances établies. Le résultat final est souvent une perpétuation de notre tendance personnelle à l'inaction.

Tôt ou tard, nous finirons par nous demander si nous sommes parfaitement heureux de vivre toute notre existence en suivant les mêmes habitudes de pensée et d'action. Cela vous satisfait-il d'accepter aveuglément, sans la moindre preuve, les idées et convictions courantes de votre société ? Êtes-vous vraiment satisfait de vous contenter de croyances, d'espoir et de foi au lieu de l'expérience et des connaissances personnelles ?

Demandez-vous quelles seraient vos croyances aujourd'hui si vous étiez né en Iran ou en Irak. Quelles convictions et conclusions religieuses et sociales seraient alors chères à vos yeux ? Pour quelles croyances seriez-vous prêt à mourir ?

Si vous voulez trouver les réponses aux mystères de votre vie, alors le temps d'agir est maintenant venu et l'exploration hors du corps peut vous apporter les réponses que vous recherchez.

## 6

# Techniques d'exploration

*Le génie n'est rien de plus que la faculté de percevoir les choses d'une façon inhabituelle.*

— WILLIAM JAMES

Aujourd'hui des millions de personnes découvrent les techniques utilisées pour arriver à faire de l'exploration hors du corps. La diversité des méthodes disponibles est tout simplement renversante. Tout au long de l'histoire, presque chaque groupe religieux et chaque ordre mystique a conçu un système ou une méthode visant à aller explorer au-delà des limites de la matière. Un bon nombre de ces perles de sagesse sont demeurées enveloppées de mystère pendant des milliers d'années, dissimulées sous le cérémonial de rituels religieux. Ainsi, par exemple, le *Livre des morts tibétain* offre l'information nécessaire pour se préparer à une ancienne méthode de sortie hors du corps. Cependant, comme la technique a été incorporée dans d'interminables rituels religieux accomplis sur une période de plusieurs jours, elle est demeurée cachée des siècles durant, ce qui fut



d'ailleurs le lot de nombreuses autres techniques anciennes.

Pour simplifier cette masse d'informations déroutantes et souvent mal comprises, j'ai divisé les techniques de sortie hors du corps en cinq catégories : la visualisation, la conversion de rêve, les affirmations, l'hypnose et le son. Les méthodes dont je parle ici se sont avérées extrêmement efficaces et faciles à apprendre.

Les techniques de visualisation sont présentées tout d'abord en raison de leur facilité et de leur popularité. Bien des gens ont découvert que les techniques de visualisation sont une façon naturelle d'amorcer leur première expérience hors du corps. Après avoir choisi une technique, refaites-la tous les jours pendant au moins trente jours. Votre détermination, votre désir et vos efforts détermineront les résultats que vous obtiendrez.

Souvenez-vous toujours que la meilleure façon d'aborder l'exploration hors du corps est de conserver une attitude enjouée. Amusez-vous à pratiquer les techniques et réjouissez-vous des résultats atteints.

## **Choisir votre technique**

Une des décisions les plus importantes à prendre en matière d'exploration extra-corporelle est le choix de la technique sur laquelle centrer son attention. En général, si vous avez de la facilité à

faire de la visualisation, concentrez-vous sur ce genre de techniques. Choisissez celle avec laquelle vous êtes le plus à l'aise et tenez-vous-en à cette méthode.

Si vous éprouvez de la difficulté à visualiser les choses, alors vous voudrez peut-être vous concentrer sur les techniques d'affirmation. Gardez toutefois à l'esprit que la technique consistant à cibler un endroit où se rendre (qui est en soi une forme de visualisation) s'est avérée efficace pour bien des gens qui prétendaient ne pas être tellement bons pour faire de la visualisation. Je crois que son efficacité est liée au fait de s'exercer à visualiser, ce qui peut être répété jusqu'à ce que l'imagerie interne commence à apparaître. Bien des gens trouvent plus facile de visualiser un objet ou un endroit dans leur maison que n'importe quel autre endroit.

Ne sous-estimez pas vos capacités: lorsque vous avez l'esprit ouvert face à de nouvelles expériences et de nouvelles perceptions, elles surviendront inévitablement. Il est souvent arrivé durant mes ateliers que des gens me disent qu'ils sont absolument incapables de visualiser quoi que ce soit. J'ai découvert que lorsque des gens demandent verbalement d'en être capable et qu'ils commencent à s'exercer avec un esprit ouvert, ils connaissent alors une amélioration rapide de leurs talents naturels. Lorsque vous choisissez

votre technique, souvenez-vous d'être à la fois flexible et patient.

## **Visualisation**

Une des méthodes les plus faciles et les plus efficaces pour faire de l'exploration hors du corps consiste à vous servir de votre faculté de visualisation créatrice. Chacun de nous possède le talent naturel de se représenter un objet ou un lieu dans son esprit. Nous le faisons chaque jour d'un millier de façons différentes. La plupart d'entre nous ont peu de difficulté à imaginer leur lieu de vacances de prédilection, une automobile, une maison ou une personne. Il est facile de recourir à notre capacité de visualisation une fois que nous avons reconnu à quel point c'est là une chose naturelle.

Pour découvrir à quel point la visualisation peut être facile à faire, essayez ce qui suit.

Fermez les yeux et commencez à vous représenter votre endroit favori pour aller en vacances. Choisissez un endroit où vous êtes déjà allé et que vous connaissez bien. Détendez-vous et commencez à visualiser ce lieu de vacances aussi clairement que possible. Représentez-vous les arbres, les bâtiments, les gens – tous les petits détails associés avec vos vacances. Immergez-vous le plus possible dans la scène, voyant et entendant comme si vous y étiez toutes les sensations associées

à cet endroit. Vous pouvez ajouter des gens, des couleurs et des sons comme bon vous semblera.

Vous allez maintenant ajouter un élément additionnel dans ce tableau en vous représentant sur place, dans votre paradis de vacances favori. Voyez-vous et sentez-vous clairement dans un endroit physique bien précis. Imaginez toutes les couleurs, toutes les sensations et tous les sons associés à cet endroit. Commencez à établir un contact avec les gens et l'environnement que vous voyez. Dans la mesure du possible, servez-vous de tous vos sens ; plongez-vous dans les bruits ambiants, les paysages et les sensations de vos vacances. Prenez tout votre temps et profitez de l'expérience.

Les techniques de visualisation sont faciles et agréables à utiliser lorsque vous vous détendez et choisissez une place, une personne ou une chose plaisante sur laquelle focaliser votre attention. Quelle que soit la chose que vous choisissiez comme sujet de votre visualisation, ce devrait être un objet matériel ou un endroit existant réellement. La clé de toutes les méthodes de visualisation pour faire une sortie hors du corps est de vous plonger mentalement dans un environnement physique réel. Plus grande sera votre concentration, mieux vous réussirez.

## **Imagination**

*Votre imagination vous donne un aperçu des charmes à venir de la vie.*

— ALBERT EINSTEIN

Un des outils les plus puissants dont nous disposons pour faire de l'exploration hors du corps est notre aptitude naturelle à utiliser notre imagination. Lorsqu'on l'utilise de façon créatrice, l'imagination peut nous aider à réaliser tout but ou désir sur lequel nous fixons notre attention. Ce fait est très clairement illustré tout autour de nous. Lorsque nous regardons nos biens matériels, nous découvrons une chose étonnante : tout ce que nous possédons – notre voiture, nos meubles, notre maison, notre chaîne stéréo, notre téléviseur, même nos relations – fut un jour ou l'autre imaginé dans notre esprit. Par exemple, lorsque vous voyez une maison en construction, pensez un instant aux nombreux efforts d'imagination qui ont contribué à créer cette structure. Tout d'abord, des gens ont commencé à se visualiser en train de vivre dans une nouvelle maison, puis ils ont partagé leur idée avec d'autres personnes. Ensuite, on a fait appel à un architecte pour mettre les idées imaginées sur papier. Puis, un entrepreneur a conçu la construction de la maison. Peu à peu, la collaboration de plusieurs imaginations et pensées déboucha sur la formation d'une idée, d'un plan,



d'une structure et, finalement, d'une nouvelle demeure. Bien sûr, nous considérons que tout cela va de soi, ne voyant que les résultats physiques de ces pensées présentes autour de nous.

Lorsqu'on explore l'intérieur non physique de l'univers, une chose surprenante se produit : nous commençons à reconnaître que notre imagination et nos pensées ont un effet remarquable sur les fréquences d'énergie plus subtiles des dimensions intérieures. On se met alors à comprendre que notre imagination est une puissante force créatrice qui façonne l'énergie invisible autour de nous. Lorsque nous sommes hors de notre corps, nos pensées et notre imagination façonnent notre environnement d'énergie immédiat avec une vitesse et une précision incroyables. En réalité, nos pensées édifient l'infrastructure d'énergie invisible de notre existence physique extérieure.

Pendant notre vie dans le monde physique, nous ne voyons qu'une infime partie de la réalité. Nous n'observons que les résultats denses de nos pensées et actions. Le pouvoir absolu de notre imagination et de nos pensées passe souvent inaperçu alors que nous nous concentrons sur la survie quotidienne et l'acquisition d'objets matériels. Pour bien des gens, l'espace de temps entre l'idée imaginée et les résultats physiques représente un long chemin difficile. Ils voient ou comprennent rarement qu'ils ont façonné les moules et les structures d'énergie

subtile qui ont fini par se manifester dans leur environnement physique.

Que nous le réalisons ou non, notre imagination modèle l'énergie subtile autour de nous. Avec chaque pensée, nous construisons notre avenir. C'est pourquoi la visualisation créatrice et la pensée positive donnent de si bons résultats. Plus la focalisation de notre imagination est intense, plus les résultats perceptibles se manifesteront rapidement.

Je n'insisterai jamais assez sur l'importance de ce processus créateur dans notre existence. Il ne s'agit pas là d'une quelconque croyance ou théorie hypothétique, mais bien d'une indiscutable réaction d'énergie dont l'effet peut être observé et qui se produit constamment autour de nous. Nous pouvons en obtenir personnellement la preuve en mettant en pratique les techniques présentées dans ce livre. Cette réaction énergétique créatrice ne cesse de façonner l'énergie subtile autour de nous. Ainsi, par exemple, l'interprétation exacte donnée par un médium n'est rien de plus que le résultat de la sensibilité de son être psychique à l'égard des formes invisibles d'énergie entourant une autre personne. Ce processus n'est pas un quelconque événement étrange ou mystique, comme certains le croient, mais une simple reconnaissance des formes d'énergie subtile présentes dans l'environnement immédiat d'une personne. De fait, l'ensemble du phénomène de perception

extrasensorielle est en réalité le processus naturel par lequel les gens réagissent à l'énergie-pensée et aux formes non physiques.

À mesure que nous évoluons, notre reconnaissance de cette réaction de l'énergie à nos pensées prend de plus en plus d'importance. Notre faculté innée de structurer notre environnement énergétique et notre vie nous fait passer des simples réactions instinctives de l'animal à de nouveaux royaumes de créativité et de responsabilité personnelle. Le résultat final est que chacun de nous devient l'artisan créateur de sa propre vie. Chaque pensée focalisée et chaque image mentale deviennent le moule créateur de notre réalité personnelle. À ce point-ci, nous pouvons commencer à édifier consciemment la réalité que nous désirons connaître grâce aux formes pensées que nous visualisons et gardons à l'esprit. Au lieu d'être impuissants à changer quoi que ce soit à ce que notre environnement nous impose, nous commençons à prendre notre vie et notre destin en main. Finalement, nous en venons à prendre conscience que notre capacité de créer n'est limitée que par notre capacité à imaginer.

Un des avantages de la méthode de visualisation est la multiplicité des possibilités qu'elle engendre. Il n'y a aucune limite ; sentez-vous donc libre de concevoir et d'utiliser votre propre technique. Généralement, tout ce qui détourne

vosre intérêt et vosre attention de vosre corps physique peut s'avérer efficace. Pour bien des gens, le fait de visualiser leur ami préféré, la personne aimée ou un lieu physique au moment où ils tombent endormi produit des résultats impressionnants. Par exemple, je connais un peintre en bâtiments qui provoque des expériences hors du corps en se visualisant en train de monter dans une échelle et de peindre sa maison. L'important dans son cas, affirme-t-il, est de se représenter dans un lieu physique bien précis tandis qu'il se laisse gagner par le sommeil. Avec le maximum de détails possibles, il sent véritablement le mouvement, une main par-dessus l'autre, qu'il fait en montant dans une échelle jusque sur le toit. Il sent la prise qu'il a sur l'échelle avec ses mains et la texture de cette dernière et il arrive même à sentir la légère secousse qui ébranle l'échelle chaque fois qu'il pose le pied sur un autre de ses barreaux. Il s' imagine ensuite en train de peindre sa maison avec le plus de détails et de précision possibles. Comme pour toute visualisation, sa technique est des plus efficaces lorsqu'il s'entoure des sensations et sons normalement associés avec l'activité qu'il se représente.

### *Visualisation à la portée de tous*

La clé de l'exploration hors du corps consiste à focaliser et à maintenir toute vosre attention à

l'extérieur de votre corps physique tandis que vous tombez endormi. Un moyen très facile d'y arriver consiste à concentrer toute votre attention sur une personne, un endroit ou un objet situé à une certaine distance de vous. Il peut s'agir d'un être cher dont vous êtes séparé, de votre endroit favori pour les vacances ou d'un cadeau qui a une signification particulière pour vous. Peu importe ce sur quoi s'arrêtera votre choix, il devrait s'agir d'un réel objet physique que vous connaissez et non d'un endroit imaginaire ou d'une personne fictive. Choisissez l'objet ou la personne qui est le plus facile à visualiser et qui suscite pour vous le plus d'intérêt.

Pour bien des gens, visualiser un être cher est un moyen efficace. Représentez-vous simplement la personne avec qui vous aimeriez être de la façon la plus vivante possible. C'est un atout que d'être lié au plan émotif à la personne visualisée ; choisissez donc quelqu'un avec qui vous aimeriez être. Choisissez une personne que vous connaissez et non une relation imaginaire. Laissez-vous complètement absorber par la présence de cette personne et sentez-vous réellement à ses côtés. Si vous le désirez, imaginez-vous en train de faire quelque chose avec elle pour maintenir l'intensité de votre visualisation.

Continuez à visualiser cette personne aussi longtemps que possible tandis que vous laissez votre corps physique se détendre complètement et tomber endormi. Il est important de conserver en



vosre esprit une image détaillée de la personne et de ce que vous faites avec elle pendant que le sommeil s'empare de vous. Tandis que vous vous assoupissez, essayez de renforcer le plus possible votre lien affectif et visuel avec cette personne.

Cette méthode est une excellente visualisation pour l'heure du coucher. Gardez à l'esprit que plus votre lien affectif sera fort, plus cette technique sera efficace. Amusez-vous à bien la faire et lâchez la bride à votre imagination.

### *La technique de la cible*

Votre aptitude à focaliser et à maintenir votre conscience ailleurs que sur votre corps physique sera meilleure si vous dirigez toute votre attention vers un objet ou un endroit précis. La technique de la cible est un excellent exercice pour vous aider à développer cette faculté.

Choisissez trois cibles dans votre maison. Ces trois cibles devraient être des objets physiques que vous pouvez visualiser avec une relative facilité. Vos cibles ne devraient pas se trouver dans la chambre dont vous vous servez normalement pour pratiquer vos techniques de sortie hors du corps.

Ainsi, par exemple, vous pourriez choisir votre fauteuil favori comme première cible. Pour la seconde, choisissez un cadeau qui a une signification particulière pour vous. En troisième lieu, choisissez l'objet le plus stimulant du point de vue

visuel parmi ceux que vous avez, comme votre peinture, votre sculpture ou votre cristal préférés. Ces trois cibles devraient se trouver dans la même chambre.

Après avoir choisi vos cibles, approchez-vous de chacune d'entre elles en marchant physiquement et examinez chaque détail. Étudiez chaque objet sous différents angles, remarquant toute imperfection ou irrégularité. Prenez tout votre temps pour regarder les objets, mémorisant l'apparence et la texture de chaque cible. Devenez conscient de tous vos sens pendant que vous marchez, tout particulièrement le sens de la vue et celui du toucher. Refaites votre trajet plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez vous souvenir de chacun des endroits ciblés dans leurs moindres détails. Prêtez une grande attention à tout, notamment à la couleur, au poids, à la densité, aux reflets de lumière, à la fraîcheur ou bien à la chaleur se dégageant de chaque objet. Sentez et mémorisez également les sensations associées avec vos déplacements d'une cible à l'autre. En d'autres termes, soyez pleinement conscient de tout ce que vous voyez et sentez ! Profitez à plein de tous les stimuli sensoriels que vous recevez.

Cette technique vous aide à focaliser et à maintenir votre attention sur autre chose que sur votre corps physique tandis que vous laissez le sommeil vous gagner. Si vous êtes persévérant, les

résultats seront spectaculaires. Pour améliorer l'effet de cet exercice, prenez votre temps et répétez chaque jour votre exercice physique et visuel durant trente jours. Faites de chaque cible le centre de votre intérêt. Cette technique est un excellent moyen d'accroître votre concentration et votre aptitude à visualiser, et il ne faut pas plus de vingt minutes pour la pratiquer.

Il est important de choisir des cibles faciles à visualiser pour vous. Bien des gens choisissent des objets personnels ayant une valeur sentimentale pour eux. Une fois votre choix arrêté, n'en changez plus: la répétition de votre visualisation augmente considérablement son efficacité.

Cette technique a été ma méthode favorite depuis l'instant où je l'ai découverte par hasard il y a vingt ans lorsque j'ai commencé à visualiser des objets dans la maison de ma mère. Je crois fermement que cette technique peut donner de bons résultats pour quiconque est disposé à y consacrer le temps et les efforts nécessaires. L'important est de choisir comme cibles des objets qui sont faciles à visualiser mais qui sont aussi suffisamment intéressants pour retenir notre attention. Les objets que vous avez faits, comme une peinture, une sculpture, un arrangement de fleurs en soie, ou même des rideaux que vous avez confectionnés, peuvent être des cibles extrêmement efficaces. Lorsque vous commencerez

à bien maîtriser cette technique, vous pourrez étendre votre visualisation de manière à y inclure une pièce toute entière. Cette technique est extrêmement efficace, mais c'est à vous qu'il revient de suivre la démarche proposée. Le temps que vous y consacrerez sera largement récompensé.

En plus des cibles mentionnées ci-dessus, vous serez peut-être intéressé à considérer certains des objets suivants comme sujets de focalisation durant vos visualisations.

#### SENS DE LA VUE

- Une chaise, un sofa ou un autre meuble favori
- Tout objet que vous arrivez à bien visualiser
- Un cadeau ou un objet personnel ayant une signification particulière pour vous
- Tout objet ou tableau que vous avez vous-même créé
- Une photo, une peinture ou un portrait ayant une valeur particulière à vos yeux

#### SENS DU TOUCHER

- Un tissu ayant une riche texture ou un vêtement
- Un meuble
- Une porte, un tapis, un interrupteur, une sculpture ou une rampe d'escalier en bois
- Des bijoux, un cendrier, une chandelle

- Tout objet ayant une forme ou une texture unique et distincte

#### SENS DE L'ODORAT

- Un désodorisant
- Des fleurs fraîches
- Des savons ou lotions
- Un parfum favori ou une eau de Cologne
- Un coffre ou une penderie en cèdre
- De l'encens

### *La technique du miroir*

La technique du miroir est un moyen efficace d'améliorer votre aptitude à visualiser et à vous préparer à faire de l'exploration hors du corps.

Placez tout d'abord un miroir de grande dimension dans la chambre que vous avez choisie pour vous exercer à faire de l'exploration extra-corporelle. Le miroir devrait être placé de façon à vous permettre de voir facilement le reflet de tout votre corps sans avoir à bouger.

Tout en vous regardant dans le miroir, étudiez et mémorisez votre image. Soyez le plus objectif possible : examinez votre reflet comme un objet dont vous vous apprêtez à faire le portrait dans votre esprit. Prêtez attention aux moindres détails de votre corps et de vos vêtements. Prenez votre temps pour mémoriser tout ce que vous voyez.

Fermez les yeux et commencez à vous visualiser avec le plus de détails possibles. Répétez cette



procédure jusqu'à pouvoir vous visualiser clairement de l'autre côté de la chambre où vous êtes.

Gardant les yeux fermés, visualisez-vous debout à l'autre extrémité de la chambre. Puis commencez à vous représenter votre moi imaginaire. Prenez votre temps, remuant lentement les doigts et les mains de votre reflet. Visualisez-le en train de remuer ses orteils, ses pieds et ses jambes. Dans la mesure du possible, identifiez-vous aux plans mental et émotionnel avec votre reflet. Commencez à ressentir les sensations liées aux mouvements que vous lui faites exécuter. Éprouvez toute la joie de se mouvoir sans corps physique. Identifiez-vous à ces mouvements, plongez-vous-y.

Tout en vous identifiant de plus en plus profondément aux mouvements de votre image, sentez que vous vous levez et que vous commencez à faire le tour de la chambre. Tandis que vous marchez, sentez toutes les sensations associées à vos mouvements.

Représentez-vous maintenant en train d'ouvrir vos yeux imaginaires ; sentez-les s'ouvrir. Sentez le plus clairement possible votre image qui jette un regard à la ronde dans la chambre. Au début, vous pouvez avoir l'impression de faire semblant de voir votre chambre à partir d'une nouvelle perspective. C'est très bien ainsi ; permettez-vous simplement de vous fondre avec toutes les sensations visuelles que vous recevez. Avec la pratique, vous commencerez

à remarquer un accroissement de votre capacité à voir au-delà des limites de votre corps.

Prenez votre temps et profitez des différents aspects de cette technique. Si vous trouvez difficile de transférer votre sens de la vue, concentrez-vous alors le plus possible sur les autres sens, comme le sens du toucher. Tout en transférant la majorité de vos perceptions à votre moi imaginaire, oubliez complètement votre corps physique en focalisant toute votre attention sur vos nouvelles sensations et sur ce que vous voyez. Détendez-vous complètement et laissez votre corps physique tomber endormi. Tandis que votre corps sombre peu à peu dans le sommeil, vous sentirez une transition ou un déplacement de la conscience de votre corps physique à votre corps non physique. Durant ce transfert, souvenez-vous de demeurer calme et de profiter de votre nouvelle faculté de perception.

Cette technique est excellente pour améliorer vos talents en matière de visualisation. Bien des gens sont surpris de découvrir avec quelle facilité ils peuvent arriver à visualiser des choses au bout de très peu de temps. Prenez donc tout votre temps et profitez pleinement des résultats obtenus.

### *Conversion de rêve*

Les rêves sont une bonne porte d'entrée pour l'exploration hors du corps. Pour nombre de personnes, le rêve est un moyen naturel de dégager

doucement leur conscience de leur état de veille physique et de commencer à reconnaître et percevoir d'autres états de conscience.

Depuis l'aube de la civilisation, les sociétés et les cultures autour du monde ont considéré leurs rêves comme une voie d'accès à un monde différent. L'importance des rêves est dépeinte dans les plus anciens écrits de l'humanité dont les Upanishad, la Bible, le « Livre des morts » égyptien et le Coran. Depuis les somptueux temples du rêve de la Grèce antique jusqu'aux techniques de thérapie par le rêve des psychologues et psychiatres modernes, les rêves n'ont cessé de fournir de précieux aperçus au sujet de ce qui se passe dans notre inconscient.

Utilisés correctement, les rêves peuvent servir de signal déclencheur d'une exploration hors du corps. Certains des signaux les plus communs sont énumérés plus loin dans ce chapitre. Un des meilleurs moyens pour amorcer une expérience hors du corps consiste à devenir conscient ou lucide durant un rêve. On peut y parvenir en changeant notre attitude à l'égard de nos rêves.

Premièrement, commencez par reconnaître l'importance de vos rêves dans votre vie de tous les jours. Traitez vos rêves comme une source d'idées et de messages précieux communiqués par votre inconscient. En fait, considérez-les comme une véritable forme de communication, aussi réelle que vos expériences physiques.

Deuxièmement, entreprenez de consigner chaque jour vos rêves dans un carnet. Notez tous les rêves dont vous pourrez vous rappeler, même les petits fragments. On devrait le faire dès l'instant du réveil, soit par écrit ou encore à l'aide d'un magnétophone. Accordez une grande attention aux émotions, sensations et sentiments ressentis durant vos rêves.

Troisièmement, exprimez fermement votre désir d'une clarté et d'une conscience accrue lorsque vous rêvez. Dans les instants précédant le sommeil, demandez résolument à ce que votre pleine conscience de veille soit présente dans vos rêves. Exprimez votre ferme volonté, tout juste avant de vous endormir, d'avoir un parfait souvenir conscient de chacun de vos rêves.

Quatrièmement, répétez-vous chaque soir une affirmation résolue avant de tomber endormi. Ainsi, dites : « Tout en m'endormant, je demeure conscient », ou bien « Je vais maintenant sortir hors de mon corps avec toute ma conscience », ou encore « Je vais devenir conscient à l'intérieur de mes rêves. »

Lorsque vous faites vos affirmations, faites-les en des termes fermes et positifs, vous attendant à ce que votre demande soit pleinement exaucée. Comme pour toutes les affirmations visant à favoriser les sorties hors du corps, concentrez toute votre énergie émotionnelle et intellectuelle en

chacune d'elles. Il est important de focaliser et de maintenir vos affirmations de façon à ce qu'elles soient vos toutes dernières pensées conscientes lorsque vous vous endormez.

Le transfert de votre conscience peut survenir rapidement ; il est donc essentiel de demeurer calme et de savoir apprécier sereinement tout changement se produisant dans votre perspective personnelle, votre environnement, votre énergie ou votre situation.

Ce qui suit est une conversion de rêve que j'ai vécue il y a quelques années.

Dans mon rêve, je me trouvais dans une boutique d'animaux. Jetant un coup d'œil tout autour, je remarquai un petit bernard-l'ermite sur le plancher près de mes pieds. Tandis que je regardais le crustacé, il fit un bond en l'air de près de deux mètres. D'abord, je fus très surpris et fis un pas en arrière ; puis comme j'observais son manège, je me rendis compte que le crabe cherchait à capter mon attention. Une fois encore, le crabe fit un bond et je réalisai que ce devait être un rêve. À ce moment-là, je me suis dit avec conviction : « Je dois être en train de rêver. » Immédiatement, je sentis une étrange sensation de fourmillement dans mon corps et pris conscience que j'étais entré dans l'état vibratoire tout en rêvant. Par pure habitude, je focalisai toute mon attention sur l'idée de flotter vers le haut pour me dégager de mon corps physique et



m'en éloigner. Quelques instants plus tard, je pouvais me sentir flotter hors de mon corps et me diriger vers le salon.

Ce type de conversion de rêve est facile à faire si nous sommes prêts à reconnaître et à accepter l'ensemble du processus. L'aspect le plus important est la façon dont nous réagissons dès l'instant où nous réalisons consciemment dans le rêve que nous sommes en train de rêver.

Les rêves lucides ne sont pas nécessairement des expériences de sortie hors du corps inconscientes ; ils peuvent être des manifestations psychologiques semblables aux projections internes. Les événements insolites ou choquants dans nos rêves sont des créations de notre inconscient conçues précisément dans le but de capter et de retenir notre attention. Je me suis rendu compte que dès le moment où l'on s'est fermement engagé à aller explorer hors de notre corps, ce type de rêve lucide se produit régulièrement. En réalité, notre inconscient fait alors de son mieux pour nous aider à atteindre notre but, c'est-à-dire de sortir consciemment hors de notre corps. C'est là, bien sûr, une autre raison pour laquelle il est si vital de mettre ses buts par écrit. Plus vos buts seront clairement définis, plus votre inconscient sera disposé à vous aider et en mesure de le faire.

Ce genre de rêve lucide peut littéralement être n'importe quoi qui sorte de l'ordinaire : un

environnement ou des gens inhabituels, des couleurs ou des formes bizarres, des édifices, animaux de compagnie ou autres animaux étranges. Je me suis aperçu que les rêves lucides prennent souvent la forme d'un événement étrange isolé survenant dans un rêve par ailleurs relativement normal – toute personne, place ou chose étrange, illogique ou incongrue qui est de toute évidence anormale. Par exemple, une berline familiale typique peut devenir une voiture de sport rouge vif. Une maison ordinaire peut devenir un château. Un animal familier peut devenir un lion ou un aigle. Un seul objet ou événement isolé dans un rêve peut soudain devenir complètement déplacé et choquant : un crabe sauteur, un chat parlant, un chien volant. Peu importe ce que c'est, il s'agit de quelque chose de si bizarre au niveau psychologique que cela capte et retient complètement notre attention.

La clé d'une conversion de rêve réussie est notre reconnaissance consciente et notre réaction informée à ce qui se produit dans notre rêve lucide. Une fois que vous avez reconnu un événement, une situation ou un objet étrange ou illogique dans votre rêve, focalisez le plus possible votre attention sur cette chose inusitée. Mettez le doigt sur l'événement illogique dans le rêve en vous disant: « Je ne suis pas capable de voler », ou bien « Je ne vis

pas dans un château », ou encore « C'est étrange, ma voiture n'est pas rouge. »

Alors que s'accroît votre conscience (votre lucidité) à l'intérieur du rêve, faites-vous la remarque que vous avez conscience d'être en train de rêver. Dites-vous intérieurement à haute voix tout ce qui vous permettra de reconnaître consciemment le fait que vous réalisez ce qui se passe, comme « Je sais que je suis en train de rêver », « Je suis éveillé dans mon rêve », ou « Je suis maintenant conscient. »

L'étape suivante consiste à être prêt pour la transition ou le mouvement de votre conscience de votre état de rêve à votre corps non physique. Soyez préparé à un changement rapide de votre conscience. Vous vous réveillerez alors peut-être dans l'état vibratoire tout en étant toujours dans votre corps physique ; il est également possible que vous vous sentiez déphasé d'avec votre corps physique. Demeurez calme et éloignez votre moi intérieur, votre conscience, de votre corps physique.

Laissez les sensations intérieures croître en intensité pendant que vous continuez à détourner entièrement votre attention de votre corps physique. Focalisez toutes vos pensées sur l'idée de vous rendre dans une autre partie de votre maison. Il est essentiel de conserver votre attention toute entière sur autre chose que votre corps physique ; toute pensée tournée vers votre corps vous le fera brusquement réintégrer.

Demandez la clarté chaque fois que votre conscience ou votre vision ne sont pas optimales. Dites : « Je demande la clarté totale maintenant » ou plus simplement « Clarté, maintenant ! » Faites toujours votre demande de façon résolue et précise en vue d'un effet immédiat.

L'ensemble de ce processus est très naturel. Maintenant, plus que jamais, je crois que les rêves se produisent dans le but de nous aider dans notre développement personnel. C'est à nous de choisir de reconnaître ce fait et de les utiliser à cette fin, ou bien de n'en tenir aucun compte. Quelle que soit notre décision, notre inconscient continuera à envoyer ses messages à notre esprit conscient au moyen des rêves. Le temps est peut-être venu d'écouter et d'apprendre grâce aux images que nous recevons chaque nuit dans nos rêves.

### **Signaux perçus en rêve**

- Se sentir ou se voir à l'intérieur ou près d'un quelconque véhicule – une automobile, un bateau ou un avion, par exemple. De plus, toute expérience de rêve impliquant un véhicule, comme un vol spatial ou une aventure en bateau.
- Reconnaître un changement dans votre environnement de tous les jours, comme de constater que votre maison est devenue un château, un palais ou une cabane en rondins. On notera aussi tout changement dans

l'emplacement, la construction ou la couleur de ce qu'il y a autour.

- Ressentir un engourdissement, une paralysie, des vagues d'énergie ou des sons sortant de l'ordinaire.

- Reconnaître tout événement, situation ou aptitude sortant de l'ordinaire, comme la capacité de voler, de flotter ou de se mouvoir de manière peu conventionnelle.

- Se sentir tomber ou couler. Ceci inclut les sensations de mouvement vers le haut ou vers le bas dans un escalier, un ascenseur ou un escalier mécanique.

- Avoir une expérience dans laquelle vous et votre partenaire de sortie hors du corps êtes ensemble.

- Être dans un environnement qui change rapidement (c'est-à-dire où les choses apparaissent ou disparaissent rapidement).

- Se retrouver dans un environnement que l'on peut facilement manipuler ou contrôler. Explorez un nouvel environnement comme un désert, une forêt ou un paysage enneigé.

- Reconnaître un problème ou un conflit – par exemple, être au volant d'une voiture dévalant une montagne alors que les freins font défaut.

- Reconnaître un pont, un tunnel ou tout genre de voie de passage. Dans votre rêve, cette voie de passage peut vous permettre de franchir un



obstacle ou une barrière – un mur ou une rivière, par exemple.

- Être instruit ou guidé de quelque façon ou être avec un compagnon qui semble vous servir de guide. Souvent ce compagnon est tout juste à côté de vous mais demeure en dehors de votre champ de vision.

- Se retrouver avec des petits groupes de personnes dans une atmosphère de salle de classe ou de conférence.

- Rencontrer tous genres de niveaux ou planchers multiples: des garages de stationnement, des édifices à bureaux, des navires et ainsi de suite.

- Lire un livre ou un programme informatique renfermant des renseignements insolites ou avancés.

Ce qui suit est un exemple de conversion de rêve consciente qu'un étudiant participant à l'un de mes ateliers a vécue. Elle s'est produite le lendemain d'un atelier de six heures.

« J'étais étendu dans mon lit ce matin-là, hésitant entre débiter ma journée ou rester couché pour me reposer encore un peu. Ce ne fut pas long que je retombai endormi.

Je me retrouvai en train de rêver que j'étais dans une salle de classe assis à un pupitre. Il y avait d'autres étudiants dans la salle. Il y avait une enseignante qui allait et venait en avant de la classe. Elle avait les cheveux blonds et semblait très

jolie. Je ne demeurai qu'un court moment dans la salle, puis je me retrouvai dans la maison de mes parents. À ce moment-là, le rêve devint un rêve lucide.

« J'étais couché sur le divan dans le salon de mes parents, en train de penser à des expériences hors du corps et je résolus alors d'en avoir une. Pour commencer, je sentis monter un léger fourmillement en moi, puis il y eut un mouvement. Je m'abandonnai sans résister à ce qui venait. Tout d'un coup, je réalisai que la moitié supérieure de mon corps se redressait en position assise, séparée de la partie toujours couchée de mon corps. À partir de la taille en descendant, j'étais toujours à l'intérieur de mon corps. Je demandai de l'aide pour arriver à sortir complètement ; le reste de mon corps glissa alors hors de mon corps et se retrouva sur le plancher. Je me sentais très lourd et ne pouvais me relever. Tout semblait embrumé et indistinct autour de moi. Je me souvins alors de ce que William avait dit en classe et rappelai à moi toutes mes énergies. Et aussitôt, je me sentis léger et capable de me relever et de me déplacer.

« J'étais très excité de ma prouesse. Je me souviens d'avoir dit : "J'ai réussi ! Je n'arrive pas à y croire ! C'est fabuleux !" Je voulais en parler à quelqu'un qui pourrait comprendre. Mon frère était dans la chambre couché sur l'autre divan. Je suis alors allé dans la chambre de mes parents pour

raconter à ma mère ce que j'avais fait et j'ai vu mon père sortir de la chambre. Il sembla me voir mais ne dit rien. J'entrai dans la chambre et me rendis à côté du lit de ma mère. J'avais hâte de lui en parler mais elle dormait toujours. J'étais sur le point de décider de la réveiller lorsque quelqu'un apparut à côté de son lit et me dit de ne pas la réveiller. J'acceptai. Lorsque j'ouvris les yeux, j'étais de retour dans mon corps et l'horloge indiquait 9 h 20. »

## **Affirmations**

Les affirmations ont fait la preuve de leur efficacité au cours des vingt dernières années. Aujourd'hui, elles font couramment partie des cours de croissance personnelle partout dans le monde. Une affirmation est avant tout une déclaration ferme et positive à notre propre sujet que l'on formule au temps présent. La racine du mot affirmer signifie « rendre ferme » ; c'est donc une méthode visant à solidifier une pensée ou une idée en nous. Les affirmations devraient toujours être faites sous la forme d'une déclaration positive ; ainsi, par exemple, « Je suis une personne positive », ou « Je mérite l'amour », ou bien encore « Chaque minute, chaque jour, je vais de mieux en mieux » sont des affirmations couramment utilisées.

À chaque instant de notre vie, notre esprit déborde d'un flot ininterrompu de pensées. Nos

pensées influencent continuellement notre réalité physique et non physique. Notre état de conscience aux plans intellectuel, émotionnel et physique est le résultat direct de nos pensées. Les affirmations nous permettent de focaliser nos pensées et de neutraliser certaines des idées négatives que nous avons acceptées. La pratique de faire des affirmations nous permet de commencer à remplacer les pensées négatives ou limitantes par de nouvelles pensées positives. Il s'agit d'une méthode puissante pour se reprogrammer en vue de changements positifs et de la réussite personnelle.

Les affirmations peuvent être répétées en silence, à voix haute ou par écrit ; elles peuvent même être exprimées sous la forme d'une chanson ou d'une rime. Pour se préparer à une exploration hors du corps, on les répète généralement en silence, avec un accent marqué sur les derniers instants précédant le début du sommeil. Le but est d'être entièrement concentré sur votre désir de sortir immédiatement de votre corps aussitôt que vous tombez endormi.

Pour un maximum d'efficacité, lorsque vous avez recours à des affirmations dans le cadre de toute technique de sortie hors du corps, il est important de faire les quatre choses suivantes. Premièrement, dans la mesure du possible, augmentez graduellement l'intensité émotionnelle

et intellectuelle de vos affirmations tandis que vous vous abandonnez au sommeil. Deuxièmement, répétez continuellement les affirmations jusqu'au moment où vous vous endormez. Faites en sorte que vos dernières pensées avant de dormir soient vos affirmations les plus intenses de votre désir de sortir de votre corps. Troisièmement, considérez vos affirmations comme de fermes engagements personnels dont l'exécution immédiate ne fait aucun doute dans votre esprit. Et quatrièmement, autant que possible, sentez-vous complètement disposé à recevoir sans délai le résultat de vos affirmations.

Il y a une variété et un nombre infinis d'affirmations possibles ; en voici quelques exemples.

- Je sors de mon corps, maintenant !
- Je vis consciemment un voyage hors de mon corps. Maintenant !
- J'ai conscience d'être sorti de mon corps, maintenant !
- Je demeure conscient tandis que mon corps s'endort.
- Je demeure parfaitement conscient pendant que mon corps tombe endormi.
- Je me sépare consciemment de mon corps physique après qu'il se soit endormi.



- Alors que mon corps s'endort, je suis complètement conscient de mon expérience hors du corps.

- Maintenant, je fais une expérience de sortie hors du corps.

- Maintenant, je me sépare de mon corps !

Vous pouvez vous servir des affirmations pour :

- Affirmer votre clarté de perception une fois sorti de votre corps. La technique pour obtenir la clarté est au fond une affirmation résolue d'avoir des perceptions plus vives ;

- Déclarer votre ardent désir de faire un voyage hors de votre corps ;

- Réduire votre peur et augmenter votre maîtrise de ce qui se passe ;

- Améliorer la conversion de vos rêves et votre capacité de vous en souvenir ;

- Accroître et renforcer l'efficacité des autres techniques de sortie hors du corps ;

- Maîtrisez votre pensée, autant avant que pendant une expérience hors du corps ;

- Aider à éliminer les conceptions et croyances négatives ou limitatives à votre sujet en ce qui concerne l'exploration extra-corporelle ;

- Reprogrammer votre subconscient pour le succès ;

- Vous aider à élargir au-delà du seul corps physique l'image que vous vous faites de vous-même ;
- Améliorer votre capacité de vous éloigner de votre corps physique durant les premières secondes après une séparation : « Je me rends dans l'autre pièce », ou « Je flotte vers le haut et m'éloigne aussitôt. »

### *Visualisations et affirmations*

On peut combiner les affirmations avec d'autres techniques pour améliorer leur efficacité globale. Elles peuvent également être utiles pour focaliser l'attention et la maintenir sur votre but (sortir de votre corps) tandis que le sommeil vous gagne. Ce qui suit en est un bon exemple.

Étendez-vous sur le dos et adoptez la position la plus confortable possible pour vous. Fermez les yeux, détendez-vous complètement et respirez profondément, lentement et naturellement. Tout en vous détendant, répétez une affirmation telle « Je suis maintenant sorti de mon corps » ou « Je me sépare maintenant de mon corps en ayant pleinement conscience de ce qui se passe. » Continuez à répéter cette affirmation jusqu'à ce que vous commenciez à vous endormir.

Tandis que vous répétez mentalement cette affirmation, commencez à visualiser un endroit familier : une pièce dans votre maison ou tout autre

endroit que vous connaissez bien et que vous pouvez imaginer avec une clarté absolue. Commencez maintenant à vous représenter la pièce en question dans votre esprit. De manière aussi vivante que possible, voyez la pièce dans ses moindres détails – sentez la texture du tapis sous vos pieds, celle du tissu des rideaux ou recouvrant les meubles. Voyez les motifs du papier peint et palpez la texture des meubles. Remarquez et examinez les peintures, les livres et tous les petits détails. Absorberez-vous dans l'observation des détails de la pièce. Imaginez-vous en train de marcher dans la pièce. Remarquez à quel point vous vous y sentez bien et à votre aise. Dans la mesure du possible, faites appel à tous vos sens.

Choisissez un objet dans la pièce. Prenez-le dans vos mains et sentez sa texture, son poids. Examinez et sentez cet objet le plus clairement possible. Continuez à répéter vos affirmations alors que vous vous laissez gagner par le sommeil.

La clé de cet exercice consiste à conserver votre intérêt fixé sur autre chose que votre corps jusqu'à ce qu'il tombe endormi. Le fait de combiner des affirmations avec cette visualisation est extrêmement efficace.

### *Technique à pratiquer très tôt le matin*

Un des meilleurs moments de la journée pour provoquer une expérience hors du corps est tôt le

matin après que deux ou trois périodes de sommeil paradoxal (de trois à cinq heures) se soient écoulées.

Durant le sommeil, chaque 90 à 100 minutes, nous commençons une période de rêve appelée sommeil paradoxal ponctuée de mouvements oculaires rapides. Le mouvement de nos yeux pendant le sommeil constitue une preuve physique que nous venons de commencer à rêver ou, dans certains cas, que nous sommes dans un autre état altéré de conscience. La corrélation scientifique entre les périodes de sommeil paradoxal et les expériences hors du corps n'a pas encore été confirmée ; toutefois, des rapports établissant un lien entre les deux sont monnaie courante.

La technique suivante est extrêmement efficace, mais elle exige une certaine discipline personnelle. Un grand nombre de personnes ont réalisé que l'effort additionnel en valait la peine.

Réglez votre réveille-matin pour qu'il sonne au bout d'environ trois à quatre heures de sommeil. Une fois réveillé, rendez-vous dans une autre pièce de votre maison et installez-vous dans un fauteuil inclinable ou sur un divan, par exemple.

Une fois confortablement installé, choisissez votre technique de sortie hors du corps favorite. Détendez-vous complètement et commencez à faire vos affirmations, seules ou en association avec votre technique de visualisation. Répétez vos

affirmations, tout d'abord à haute voix et ensuite en silence.

Tout en vous détendant de plus en plus, focalisez toute votre attention sur vos affirmations sans avoir une seule pensée pour votre corps physique. Quelques instants avant de vous endormir, accentuez au maximum l'impact émotionnel et intellectuel de vos affirmations. Avec une intensité toujours plus grande, faites de vos dernières affirmations, avant de tomber endormi, un engagement personnel ferme d'avoir immédiatement une expérience extra-corporelle. Il est important que votre toute dernière pensée avant de sombrer dans le sommeil soit une de vos affirmations. Et, ce faisant, sentez-vous complètement ouvert à l'idée que votre demande soit exaucée sur-le-champ.

Rappelez-vous de focaliser toutes vos pensées et vos émotions dans vos affirmations. Votre intensité et votre engagement personnel sont des plus importants.

Grâce à cette technique, de nombreuses personnes ont rapporté être immédiatement sorties de leur corps après s'être endormies. Si vous avez le temps, cette technique peut être répétée à plusieurs reprises avant le matin. Au cours des toutes premières tentatives, il se peut que vous retombiez simplement endormi ; cependant, avec de la



pratique, cette technique peut donner des résultats spectaculaires.

Si vous avez de la difficulté à développer votre aptitude à visualiser, je recommande chaudement cette technique comme votre meilleure méthode de rechange. Elle compte parmi les méthodes les plus efficaces et ne nécessite aucun talent en matière de visualisation.

Je crois que l'efficacité de cette technique a peu à voir avec le moment de la journée. Ce qui est réellement important, c'est votre attitude mentale : après trois ou quatre heures de sommeil, votre corps et votre esprit sont partiellement reposés et complètement détendus. L'état de conscience où l'on a simultanément l'esprit alerte et le corps détendu est le point de départ idéal pour toute technique utilisée pour faire de l'exploration hors du corps.

J'ai découvert cette technique de manière tout à fait fortuite plusieurs années après avoir commencé à faire de l'exploration extra-corporelle. Une nuit, après avoir dormi durant environ quatre heures, je me suis subitement réveillé et j'ai décidé de me lever et de lire un peu. Pris d'une soudaine impulsion, j'ai entrepris de noter par écrit quelques affirmations visant à favoriser la sortie hors du corps. Après avoir écrit pendant quinze minutes, je commençai à me sentir extrêmement fatigué. Choissant deux affirmations, je continuai à me les

répéter tout en me détendant sur le sofa. Je répétais constamment ces affirmations tout en me laissant gagner par le sommeil : « Maintenant, je fais une expérience hors du corps de façon tout à fait consciente. Maintenant, je suis sorti de mon corps ! » Je concentrai toute mon énergie dans chaque affirmation, faisant tout mon possible pour que les affirmations soient mes dernières pensées conscientes en m'endormant. L'expérience suivante se produisit à 3 h 15 du matin, immédiatement après que mon corps physique se soit endormi.

### **Entrée du journal, le 7 mars 1984**

Je sens d'intenses vagues d'énergie me traverser. Une sensation très forte de mouvement débute et prend rapidement de l'ampleur. Instantanément, je me retrouve dans une maison en bordure de l'océan. La seule chose que j'entends, c'est le déferlement des vagues sur la plage. Tout ce qui se trouve dans la maison me paraît blanc et flou ; je lance donc à haute voix : « Clarté, maintenant ! »

Tandis que je regarde autour de moi, les formes deviennent nettes. Je suis debout devant une immense table oblongue de 6 mètres de longueur. La pièce est remplie de gens radieux. De la lumière semble s'irradier de chaque pore de leur peau.

Sept hommes et une femme s'avancent à ma rencontre pour m'accueillir. Comme la femme s'approche de moi, je peux voir son sourire. Elle pose son regard sur moi et aussitôt des images très nettes et vivantes commencent à apparaître dans mon esprit. Le sens de chaque scène est immédiatement clair pour moi. « C'est bon de te revoir. Tu as été fort occupé. » Je peux distinctement sentir toute la cordialité qui se dégage de ses pensées.

Le groupe se rassemble autour de la table et je sais que le temps est venu de nous asseoir. Tandis que je jette un coup d'oeil dans la pièce, elle semble s'agrandir au gré de ma vision. Je peux toujours entendre les vagues déferler sur le rivage et je forme le désir de voir l'océan. Une image très nette apparaît dans mon esprit. « Tu auras bien assez tôt l'occasion de t'immerger dans l'océan. Commençons. »

Je réponds spontanément : « Le bruit de l'océan est magnifique aujourd'hui. »

Bientôt une nouvelle pensée me vient à l'esprit. « Oui, l'océan est merveilleux. Ça nous semble aller de soi. Nos visiteurs en sont normalement inconscients. Nous allons nous adapter. » Il y a une courte pause, puis une énergie-pensée émanant de l'autre extrémité de la pièce enchaîne : « Une grande quantité d'énergie est dirigée vers les régions denses. Ceux qui vivent dans des corps

solides commencent à y réagir. Il y a beaucoup à faire. Ceux qui s'éveillent de leur sommeil cherchent à comprendre – mais ils cherchent à l'extérieur. Il n'est donc pas étonnant qu'il y ait tant de confusion. Nous savons à quel point cela peut être difficile dans ces véhicules physiques ; nous sommes tous passés par là. L'épreuve ultime consiste à reconnaître la vérité tout en étant entouré d'illusions denses. »

Spontanément, je réponds avec une pensée : « On s'attend à beaucoup trop, et trop peu d'assistance est fournie. Pourquoi faut-il que ce soit si difficile ? »

Une autre image apparaît dans mon esprit. Je sais intuitivement qu'elle émane d'une énergie féminine. « L'école est ardue, mais équitable. Chacun crée les leçons dont il a besoin. »

Je tourne mon regard vers elle et on dirait que mes pensées se mettent aussitôt en branle. « Mais pourquoi y a-t-il tant d'ignorance et de souffrance ? »

Une autre voix s'élève dans mon esprit. « L'école est pénible pour certains, révélatrice pour d'autres. Seule l'expérience engendre la sagesse. Le résultat final est toujours efficace. »

Je réponds : « Mais quand même, trop peu d'assistance est fournie. Cinq milliards de personnes et tous espèrent et prient que ce qu'ils croient soit

vrai. Ça me semble être une école inefficace – tous ces gens vivant dans l'ignorance. »

Une autre voix se fait alors entendre : « Tu ne vois pas l'ensemble de la situation, mon ami. Le temps est une illusion. Il n'y a rien qui presse. Ils sont tous immortels. Le fait même d'être constitue une expérience et l'expérience crée la sagesse. Le temps n'est pas un problème. »

Alors que je regarde la pièce autour de moi, la réalité de l'expérience que je vis me bouleverse profondément. Je peux sentir la table et voir la pièce avec une clarté de conscience absolue. Distrait par le bruit des vagues, je commence à ressentir l'intense sensation d'être tiré vers l'arrière. Je suis ramené à mon point de départ. En quelques secondes, je me retrouve dans mon corps physique. Quand j'ouvre lentement les yeux, des sensations d'engourdissement, de fourmillement et de désorientation disparaissent rapidement.

## **Hypnose**

L'hypnose est en train de devenir un outil de croissance personnelle de plus en plus populaire. On y a régulièrement recours dans le cadre de thérapies visant à modifier le comportement en vue de perdre du poids, d'améliorer ses performances sportives, de se détendre, d'accroître sa mémoire, et dans le traitement des peurs et des phobies. Récemment, on a découvert de nouvelles



utilisations très efficaces à l'hypnose. L'une d'entre elles ayant reçu le plus de publicité, et qui est des plus populaires auprès des gens est la régression dans les vies passées. Le fait de faire régresser les patients dans une vie physique antérieure peut les aider à découvrir, revivre et résoudre un problème actuel, une peur ou une phobie en allant à la source du dilemme. Un nombre impressionnant de rapports de régressions sous hypnose publiés récemment ont fait état de renseignements vérifiables obtenus sur les siècles passés, incluant des dates, des lieux et des événements.

Au cours de plusieurs régressions dans les vies antérieures que j'ai menées, j'ai remarqué une tendance de certains de mes clients à ressentir un bref état de conscience hors du corps, généralement durant la transition vécue entre les vies physiques. Des recherches additionnelles ont révélé que l'hypnose pouvait être utilisée pour provoquer une aventure hors du corps contrôlée. Avec quelques changements mineurs, les techniques de provocation sous hypnose normalement utilisées dans les régressions sont généralement efficaces pour l'exploration extra-corporelle. La provocation hypnotique de base peut demeurer la même ; seules les directives données par la suite sont modifiées.

L'hypnose a apporté des bienfaits spectaculaires à des millions de gens au cours de la

dernière décennie. L'hypnose moderne peut maintenant être utilisée pour amorcer une expérience hors du corps sous contrôle conscient. Les avantages de l'hypnose sont particulièrement manifestes dans quatre domaines importants. Premièrement, l'hypnose est un moyen efficace de provoquer l'état mental idéal pour l'exploration extra-corporelle (un esprit alerte dans un corps détendu). Deuxièmement, elle peut aider à maîtriser, à réduire et à éliminer les blocages, les peurs et les limites de nature consciente et inconsciente en ce qui a trait aux sorties hors du corps. Troisièmement, on peut se servir de l'hypnose pour améliorer nos talents en matière de visualisation, de concentration et de méditation. Et quatrièmement, les suggestions hypnotiques comme « Je deviens parfaitement conscient durant mes rêves » et « Mes rêves déclenchent une expérience extra-corporelle consciente » peuvent énormément faciliter le processus de conversion de rêve. Des suggestions comme « Après m'être endormi, je reconnais et vis en toute conscience une aventure hors du corps » et « Le sommeil déclenche mes expériences hors du corps » peuvent être utilisées pour renforcer et améliorer la capacité d'un individu à réagir positivement à ses techniques de sortie extra-corporelles.

Lorsque vous choisissez un hypnothérapeute diplômé, vérifiez d'abord ses qualifications

professionnelles. Il arrive souvent que les autorités gouvernementales exigent un certificat ou un permis. Ensuite, informez-vous des champs d'expertise de la personne. (De nombreux hypnothérapeutes sont spécialisés dans le domaine des cures d'amaigrissement et des désordres alimentaires.) Idéalement, votre choix devrait se porter sur une personne ayant beaucoup d'expérience en matière de régression dans les vies passées, une personne bien informée en matière de métaphysique et d'exploration hors du corps. Une telle personne sera généralement familiarisée avec les environnements non physiques (sensibles à l'influence de la pensée) que l'on rencontre lors de sorties hors du corps. Elle saura également mieux comment réagir face aux perceptions et expériences particulières à l'exploration extra-corporelle. Souvent leur bonne connaissance de la métaphysique leur donne une meilleure compréhension des motivations et des buts des gens cherchant l'aventure hors de leur corps.

### *Autohypnose*

L'autohypnose est un autre outil puissant pour le développement personnel. Il est fréquent que nos peurs et limites soient programmées en nous de façon inconsciente. Intérieurement, nous avons accepté une conception rigide de nous-mêmes et placé des limites à nos capacités. Ces limites

inconscientes sont les murs qui nous empêchent d'accéder à notre potentiel illimité. En un sens, nous avons construit des murs autour de nous.

Un des moyens les plus efficaces pour faire disparaître nos peurs et limites auto-imposées est de leur faire face sans détour. L'hypnose nous donne la possibilité d'avoir accès à notre inconscient et d'éradiquer nos peurs et nos limites. De plus, nous pouvons reprogrammer notre inconscient pour mieux réussir dans toute entreprise, incluant l'exploration non physique.

Ce qui suit est un scénario d'autohypnose que vous pouvez enregistrer sur cassette et utiliser à la maison. Lorsque vous, enregistrerez, prenez votre temps et parlez sur un ton détendu. Faites une pause d'environ deux secondes à chaque série de points de suspension entre les phrases. Efforcez-vous de maintenir un rythme régulier tout au long de l'enregistrement. Bien des gens ont tendance à accélérer le tempo au fil de l'enregistrement ; prenez donc votre temps et détendez-vous. Les pauses de plus de deux ou trois secondes seront indiquées dans le texte.

Pour de meilleurs résultats, servez-vous d'un magnétophone avec la fonction « auto-reverse » et d'une cassette de haute qualité d'une durée de 90 minutes ou plus.

Lorsque vous faites cette technique d'autohypnose, assurez-vous d'adopter la position

la plus confortable possible à l'endroit choisi pour faire de l'exploration hors du corps. Si possible utilisez un fauteuil inclinable ou un divan confortable. Choisissez un moment de la journée et un endroit qui vous permettront de disposer d'une heure et demie de solitude. Au besoin, débranchez temporairement le téléphone. N'UTILISEZ JAMAIS UNE CASSETTE D'HYPNOSE ALORS QUE VOUS CONDUISEZ UNE VOITURE !

### *Scénario d'autohypnose pour favoriser la sortie hors du corps*

Prenez plusieurs inspirations profondes, laissez vos paupières se fermer et détendez-vous complètement. Laissez votre corps et votre esprit se détendre profondément... Tandis que vous vous sentez de plus en plus à votre aise et détendu... rendez-vous disponible pour une expérience d'un genre bien particulier... Abandonnez-vous et détendez-vous... Inspirez profondément... et détendez-vous complètement, détendez-vous à fond... À présent, détendez-vous encore plus... Inspirez à nouveau lentement et profondément... laissant tout stress, toute tension se dissiper... Avec chaque expiration, sentez toutes vos tensions s'échapper hors de vous... Votre détente ne connaît aucune limite...

Visualisez, imaginez ou sentez votre tête baigner dans une douce lumière apaisante... une lumière



qui apaise toutes les pensées... une lumière qui apaise toutes les inquiétudes... Votre esprit est en paix... Cette douce lumière apaisante libère vos sens physiques de leur travail habituel... Sentez simplement votre tête et ses sens enveloppés de cette lumière... Sentez maintenant cette lumière apaisante prendre peu à peu de l'expansion... Sentez la lumière descendre lentement par votre cou et dans vos épaules... Chaque muscle, chaque cellule qu'elle touche deviennent plus détendus à son contact... plus centrés... plus harmonisés... Plus aucun son ne vous dérangera maintenant... Ils ne feront que vous faire entrer de plus en plus profondément en vous... Vous êtes plus calme et plus détendu... Alors que cette douce lumière apaisante enveloppe votre cou et vos épaules... chaque cellule nerveuse... chaque muscle est complètement détendu... Chaque cellule et chaque tissu de votre corps sont totalement détendus... À présent, laissez cette lumière se répandre encore plus loin en vous... Sentez-la descendre à travers vos bras... vos mains... vos doigts... apportant une détente encore plus profonde... Sentez la lumière envelopper votre poitrine et le haut de votre dos... de vos côtes... de vos organes internes... de vos poumons... et de votre cœur... Toute tension... tout stress encore présent en vous est dissipé à mesure que cette douce lumière apaisante vous envahit... Laissez maintenant la

lumière pénétrer encore plus en vous jusqu'à occuper tout votre estomac et le bas de votre dos... Sentez chaque muscle et chaque cellule se détendre et se relâcher... La chaude lumière apaisante entoure et enveloppe vos hanches... vos jambes... Tandis que votre détente s'accroît, plus aucun autre son ne pourra vous déranger... Tous les sons ne pourront que vous faire entrer de plus en plus profondément... de plus en plus loin... dans un état d'être encore plus serein et détendu... Vous êtes parfaitement détendu... totalement en paix... Vous vous sentez en parfaite sécurité... complètement protégé... Vous pouvez sentir cette force apaisante circuler dans vos pieds... Tous les muscles de votre corps entier sont maintenant entièrement détendus... Ils sont tellement détendus que vous ne pouvez même plus les remuer... Chaque muscle est si détendu... si profondément détendu... Sentez cette détente de plus en plus profonde vous envahir... vous emmener toujours plus loin... dans un état de profonde relaxation...

Vous pouvez maintenant sentir le doux pouvoir apaisant de la lumière rayonner sur vous... Cette chaude sensation émanant de la lumière s'irradie partout dans votre corps... Vous pouvez sentir sa chaleur... sa protection... Vous êtes entouré de toutes parts par l'ardente énergie de paix de cette lumière... Tandis que tout votre corps s'enfonce dans une agréable sensation de bien-être et de

détente... vous pouvez commencer à ralentir vos processus internes... Laissez peu à peu retomber toute activité mentale en vous, et plus tard, à mesure que tout s'apaisera en vous, vous pourrez vous laisser aller un peu plus encore et vous abandonner... Je vais maintenant entamer un compte à rebours de dix jusqu'à un... Avec chaque chiffre décroissant, laissez-vous aller un peu plus et détendez-vous... et lorsque j'aurai atteint le chiffre un, vous entrerez alors dans votre état de relaxation le plus profond. Dix... laissez-vous aller... neuf... de plus en plus profondément... huit... laissez tomber toute résistance... sept... laissez-vous aller... six... abandonnez-vous... cinq... de plus en plus loin... quatre... jusqu'au fond de votre être... trois... dans le calme absolu... deux... loin, loin en vous... et un. Vous êtes maintenant parvenu à un niveau très profond de relaxation naturelle... Souvenez-vous... vous avez la pleine maîtrise de ce que vous faites et une parfaite vigilance règne à tous les niveaux de votre esprit... Ce voyage intérieur est une chose que vous souhaitez faire, car vous désirez ardemment explorer et apprendre... Dans un court instant, nous entreprendrons une série d'exercices pour accroître vos perceptions ainsi que votre capacité de voir, de sentir et d'être totalement libre de quitter votre corps physique... votre véhicule physique temporaire.

À présent, ressentez cette partie de vous qui aspire à quelque chose de plus... Il y a une partie de vous qui désire ardemment en voir plus... qui a fort envie de bouger. Tandis que cette envie grandit en vous... sentez cette envie se transformer en un désir... en une passion de mieux connaître votre véritable moi intérieur... de vous sentir et de vous percevoir comme étant totalement indépendant de votre corps physique... de sentir et percevoir votre moi spirituel... Sentez monter ce désir en vous... Je veux que vous portiez votre regard intérieur sur l'horizon et que vous voyiez ou imaginiez une douce lumière... un portail auréolé de lumière... Vous sentez et savez que cette lumière est bonne pour vous... Cette lumière est pleine d'amour et de protection... Commencez maintenant à vous déplacer en direction de ce portail ouvert sur une grande lumière... Sentez votre mouvement en direction de cette lumière... Alors que vous voyez ce portail de lumière se rapprocher... vous vous sentez totalement enveloppé dans cette lumière... Vous êtes complètement enveloppé et protégé par la lumière... Vous pouvez sentir la chaleur et la protection émanant de la lumière... La lumière vous entoure et circule à travers votre corps... et dans chaque parcelle de votre être...

Commencez maintenant à vous visualiser, vous imaginer ou vous sentir en train de franchir le portail de lumière... Et tandis que vous franchissez ce portail

de lumière, je veux que vous sachiez que vous vous éloignez de votre coquille physique... Dès l'instant où vous franchirez ce portail de lumière... vous verrez et observerez objectivement votre corps... sachant à tout instant que vous êtes toujours entouré de cette lumière blanche protectrice... Étant une âme, vous choisissez de vous écarter des limites de la matière... Je veux donc que vous observiez tout dans les moindres détails... Sentez-vous maintenant devenir de plus en plus léger... Vous devenez de plus en plus léger... vous êtes aussi léger qu'une plume... aussi léger qu'un ballon tandis que vous vous élevez lentement et flottez de plus en plus haut, toujours plus haut... Vous pouvez maintenant sentir que vous flottez librement...

Alors que vous flottez ainsi, délectez-vous de toutes les sensations agréables que vous apporte le fait de flotter en toute liberté... de flotter sans être limité par un corps physique... Vous flottez au-dessus de votre corps... Tandis que vous profitez pleinement de toutes ces sensations nouvelles, vous pouvez sentir une intensification de l'acuité de votre conscience... Vous êtes plus conscient... plus conscient de votre nouveau corps d'énergie plus léger... plus conscient de votre moi de lumière... Vous êtes maintenant totalement conscient de votre moi d'énergie... flottant librement... L'ensemble de votre conscience se transfère maintenant dans votre esprit de lumière... Transporté



de joie, vous pouvez vous sentir flotter en toute liberté, complètement libéré de toute entrave... de toute limite dense... Vous êtes maintenant complètement conscient au sein de votre corps de lumière... Vous pouvez voir et sentir avec votre pleine conscience... votre conscience entière se trouve maintenant à l'intérieur de votre corps d'énergie et de lumière... Vous pouvez sentir la joie d'être ainsi dégagé de votre corps physique, complètement libéré de toute entrave...

À présent, que voyez-vous ?... Qu'observez-vous ?... [Pause de 15 secondes.]

Vous pouvez sentir et voir une amélioration de votre nouvelle perception... Votre vision s'améliore de plus en plus... vous voyez de plus en plus clairement... Votre vision est plus nette et plus claire que jamais auparavant... Vous avez maintenant une vision parfaite... Votre moi subtil possède une vision d'une clarté absolue... des perceptions d'une parfaite netteté... Vous pouvez sentir votre totale conscience... Votre conscience toute entière se trouve dans votre corps d'énergie subtile... Vous focalisez toute votre énergie au sein de votre corps subtil... Que voyez-vous ?... Que ressentez-vous ?... Pouvez-vous voir votre corps ? Décrivez en détails ce que vous voyez... Profitez de tout ce que vous sentez et voyez... Prenez tout le temps qu'il vous faut... [Pause de trois minutes.]

À présent, retournez lentement vers votre corps physique... Prenez votre temps et revenez lentement... Tandis que vous réintégrez votre corps, vous avez maintenant l'absolue certitude de pouvoir vous séparer sans peine de votre corps physique... Vous pouvez sortir en toute confiance de votre corps physique chaque fois que vous en avez le désir... Vous savez maintenant que votre corps physique n'est qu'un véhicule pour votre conscience... rien d'autre qu'un véhicule parmi les nombreux autres dont vous disposez... Vous vous sentez satisfait de pouvoir ainsi sortir de votre corps pour voir et comprendre les choses par vous-même... Dorénavant, vous pouvez et pourrez quitter votre corps physique tout à votre aise... en toute sécurité et à n'importe quel moment.

À présent, prenez quelques profondes inspirations, en demeurant détendu et bien à votre aise... Dans quelques secondes, je vais compter de un à trois, de sorte que lorsque je dirai le chiffre trois, vous pourrez ouvrir les yeux et vous sentir tout à fait réveillé... Vous vous souviendrez de tout ce que vous venez de vivre... Vous vous éveillerez avec une compréhension encore plus grande... Vous vous sentirez revigoré et revitalisé... Vous serez régénéré et reposé... comme si vous aviez fait un paisible somme... Vous serez en complète harmonie... Vous vous sentirez en meilleure forme... mieux qu'avant... et vous conserverez un lien conscient avec votre

moi intérieur... Comme vous avez pu si bien vous détendre, votre esprit sera clair et alerte... Vous aurez l'esprit plus vif de même qu'une plus grande créativité... Nous allons commencer... Un... Vous vous sentez tout à fait reposé maintenant... Une paix profonde habite l'ensemble de votre corps... Vous avez pu vous détendre très profondément et cette aptitude vous a permis de transcender votre corps physique... À l'avenir, vous constaterez que chaque nouvelle séance sera encore plus reposante et fructueuse... Deux... Vous commencez à sentir l'énergie et la vie affluer dans chaque partie de votre corps maintenant... Vous vous sentez rempli d'énergie et de vigueur... Vous vous souvenez de tout ce que vous avez vécu... et de nouvelles prises de conscience se révéleront à vous dans les prochains jours... Vous vous sentez alerte et éveillé... Vous éprouvez un profond sentiment de bien-être et de sagesse... Vous vous sentez bien dans votre peau...en meilleure santé... prêt à faire face à la musique... Vous vous sentez ragaillardi et reposé comme si vous vous réveilliez après une longue sieste... Trois... Votre corps, votre esprit et votre âme sont entièrement revigorés... Maintenant, vous ouvrez les yeux, frais comme une rose, plein d'énergie et de joie.

## Le son

Il y a des milliers d'années que l'on recourt au son pour provoquer des expériences hors du corps. Les moines tibétains sont réputés pour leur utilisation de chants, de carillons et de cloches pour intensifier leurs états de méditation. Au cours des deux dernières décennies, les chants et les mantras sont devenus une partie intégrante des cours de méditation en Occident. La répétition de certains sons est une pratique ancienne connue de tous et acceptée aujourd'hui comme une méthode efficace pour accroître la concentration d'une personne.

### *Techniques faisant appel aux fréquences sonores*

L'habitude de recourir à des fréquences sonores pour provoquer des expériences extra-corporelles n'a pas fait l'objet de recherches approfondies par la communauté scientifique. En ce moment, les recherches les plus poussées sont menées par l'Institut Monroe en sciences appliquées, situé dans le comté américain de Nelson en Virginie. Depuis plus de vingt ans, le fondateur et directeur général de l'institut, Robert Monroe, a mené des expériences afin d'explorer la possibilité de produire des états altérés de conscience à l'aide de sons. Ces dernières années, l'Institut Monroe a mis au

point certaines méthodes pratiques pour accélérer l'apprentissage au moyen d'états de conscience plus intenses. Ces méthodes comportent notamment un système de vibrations sonores créant une réaction dans le cerveau humain correspondant à la fréquence émise. Il en résulte une synchronisation des hémisphères gauche et droit du cerveau.

Un des objectifs de l'Institut Monroe est de fournir une assistance pratique aux personnes intéressées à explorer les dimensions non physiques de l'univers. Une série de cassettes audio appelées Hemi-Sync<sup>MD</sup> ont été créées à cette fin. Les cassettes sont conçues pour émettre un signal d'une fréquence de 100 hertz dans une oreille et une fréquence de 104 hertz dans l'autre oreille ; la différence de 4 hertz représente la fréquence prédominante du cerveau lors d'une expérience hors du corps.

Même si les techniques fondées sur des fréquences sonores sont encore relativement nouvelles, je suis certain qu'avec la poursuite de la recherche et du développement en ce domaine, ce moyen révolutionnaire de provoquer une sortie extra-corporelle deviendra monnaie courante dans un proche avenir. Pour vous présenter les techniques faisant appel aux fréquences sonores, j'ai inclus une ancienne méthode utilisée par les moines tibétains. Il s'agit d'une des plus anciennes



techniques de sortie hors du corps, remontant à mille ans avant la naissance du Christ.

### *Technique du son*

Prenez plusieurs inspirations profondes et détendez-vous complètement. Adoptez la position la plus confortable possible à l'endroit que vous avez choisi pour pratiquer la sortie extra-corporelle. Fermez les yeux et commencez à focaliser votre attention juste au-dessus du sommet de votre tête. Concentrez toute votre attention à cet endroit jusqu'à ce que les sensations de votre corps commencent à disparaître.

Tandis que vos sensations physiques commencent à s'estomper, entonnez doucement le son « OM » à sept reprises. Laissez ce son de voyelle résonner jusqu'au sommet de votre tête.

Répétez ensuite le son « OM » à sept reprises dans votre esprit. Soyez complètement conscient du son qui résonne dans votre esprit. Laissez le son s'élever à travers le sommet de votre tête.

Focalisant toute votre attention sur le cœur même de la résonance, permettez à la sonorité de s'élever lentement vers le plafond. Sentez votre conscience se fusionner avec le son. Autant que possible, devenez un avec le son qui s'élève, alors que votre corps se détend de plus en plus profondément.

Sentez votre conscience s'élever avec le son. Devenez un avec la résonance du « OM ». Délectez-vous du son et faites corps avec lui. Sentez-vous devenir de plus en plus léger tandis que vous flottez avec le son. Laissez votre corps physique se reposer et s'endormir alors que vous focalisez toute votre attention sur le son qui s'élève. Conservez toute votre attention sur ce son pendant que votre corps tombe endormi. Tout en vous endormant, concentrez toute votre conscience sur le son qui monte toujours plus haut.

Cette technique peut s'avérer efficace lorsqu'utilisée en conjonction avec une cassette servant à susciter une sortie hors du corps. Lorsque vous avez recours à un système de son, rappelez-vous de vous concentrer sur vos sonorités internes. Le seul et unique but des sons internes est de renforcer et d'améliorer votre propre voix.

### Répétition (technique cérémonielle)

Des gens m'ont souvent raconté avoir créé un système répétitif ou un rituel pour leur préparation à une sortie hors du corps. Essentiellement, ils ont créé une série personnelle d'événements répétitifs, une sorte de rituel grâce auquel ils arrivent à sortir de leur corps. Ainsi, par exemple, ils peuvent prendre un long bain relaxant, et ensuite revêtir une robe blanche spéciale et placer des chandelles allumées autour de leur lit ou de leur divan tandis qu'ils se

préparent à se détendre et à entamer leur technique de sortie hors du corps. Tout au long de ce processus, ils focalisent constamment leur attention sur leur désir de vivre immédiatement une sortie extra-corporelle. De nombreuses personnes rapportent des résultats impressionnants avec ce genre d'approche.

Je crois que la réussite de la technique du rituel est due à l'accent particulier accordé au but tout au long de la procédure de préparation. L'esprit enregistre la procédure répétitive, en général assez longue, comme quelque chose de spécial et accorde une attention inconsciente additionnelle au but précis recherché – une expérience hors du corps. En outre, le fait de répéter la même procédure pendant plusieurs semaines a un effet marqué sur l'inconscient. Il y a un vieux dicton qui dit que tout acte ou pensée répétés chaque jour pendant 21 jours devient une habitude. Cette idée est fondée sur la prémisse selon laquelle notre inconscient prend note de ce qui est répété tous les jours et l'accepte comme la nouvelle norme de comportement. Je crois que le même principe explique pourquoi la répétition quotidienne et les techniques de rituel sont si efficaces.

Lorsque je repense à toutes ces années, je reconnais maintenant que j'avais créé ma propre procédure, à maints égards semblable à un rituel. Au début des années soixante-dix, durant une

période de deux ans, je me suis réveillé chaque matin à 7 h 00, je me suis rendu à mes cours du matin débutant à 8 h 30, pour ensuite revenir aux environs de 11 h 30 afin de me reposer. Tous les jours, à midi, j'avais l'habitude de m'étendre dans le lit sur le dos et de pratiquer une technique de sortie hors du corps. Ce procédé était extrêmement efficace. Au bout de plusieurs semaines de répétition quotidienne, je m'étais ainsi programmé à avoir des expériences hors du corps. Au bout de plusieurs mois, je n'avais plus besoin de faire quelque technique que ce soit : il me suffisait de faire une sieste à midi pour ensuite m'élever automatiquement hors de mon corps physique et m'en éloigner. Rétrospectivement, je crois que c'était là une sorte d'autoconditionnement. La réussite mène spontanément à d'autres réussites et une fois que mon esprit conscient et mon inconscient eurent accepté la réalité des expériences extra-corporelles et tout ce qui s'y rattache, cela devint un état d'être tout à fait naturel. Après avoir vécu plusieurs expériences réussies et agréables, mon inconscient commença à coopérer à fond à réaliser mes désirs.

Ce fait est important parce qu'il ouvre la voie à une meilleure compréhension de l'ensemble du processus d'exploration hors du corps. Pour obtenir les connaissances et la sagesse disponibles pour nous dans les dimensions non physiques de l'univers,

nous devons aller au-delà de nos désirs superficiels. Pour devenir très compétents en matière d'exploration extra-corporelle, nous devons être prêts à nous programmer pour le succès. Des tentatives de sortie hors du corps sans grande conviction ne donneront que des résultats mitigés. Pour une véritable réussite et une bonne maîtrise, nous devons consentir à nous engager sans réserve, autant au plan émotionnel qu'intellectuel, à faire cette exploration. Le moyen le plus facile d'y parvenir consiste à créer une routine quotidienne et, si la chose est possible, à le faire à la même heure et au même endroit. La combinaison de la répétition et de la détermination crée un puissant système voué à la réussite lequel, peut être utilisé pour réaliser tout ce que vous pouvez désirer dans la vie.

## **Résultats généralement rapportés**

Les premiers résultats rapportés au cours des expériences hors du corps varient d'une personne à l'autre. Toutefois, au cours des vingt dernières années, j'ai remarqué certaines similitudes remarquables. La façon dont nous réagissons aux changements initiaux que nous ressentons déterminera souvent la mesure de notre réussite. Le transfert rapide de votre conscience personnelle vers votre moi non physique peut surprendre passablement si vous ne vous y êtes pas préparé. Avoir une certaine idée de ce à quoi il faut



s'attendre sera d'un précieux secours dans vos premières explorations. Plus vous vous serez préparé à l'expérience, plus le contrôle que vous serez en mesure d'exercer sera grand. Votre réaction positive au changement soudain en ce qui concerne l'endroit où vous vous retrouvez, votre perception et votre point de vue est absolument essentiel pour réussir à faire une expérience bien contrôlée.

Pendant que toute votre attention se portera exclusivement sur la technique que vous emploierez pour sortir de votre corps physique, ce dernier deviendra de plus en plus détendu. Au bout d'un moment, votre corps entamera sa transition vers le sommeil. Durant cette transition, il se peut que vous ressentiez un changement important dans votre cycle normal de sommeil. Ce changement surviendra peut-être immédiatement après le début de votre sommeil ou durant une période de sommeil paradoxal. Le plus souvent, on rapporte que c'est pendant cette transition que les signaux internes se produisent ; prêtez donc attention à tous les sons ou sensations internes inhabituels que vous pourriez percevoir.

On trouvera ci-après les résultats les plus couramment rapportés immédiatement après avoir utilisé une technique de sortie hors du corps.

1. Flotter, vous retrouver debout ou couché juste à côté de votre corps physique.

2. Sentir que votre corps d'énergie est soit étendu ou bien assis à l'intérieur de votre corps physique. Une intense vibration circulant à travers l'ensemble de votre corps d'énergie peut accompagner cette sensation. Vous pouvez aussi vous sentir déphasé d'avec votre corps physique et être tout simplement prêt à sortir du niveau physique. Cela est tout à fait naturel ; vous n'avez alors qu'à focaliser votre attention sur votre nouvelle fréquence vibratoire et à vous éloigner, par un simple effort de volonté, de votre véhicule physique.

3. Vous retrouver debout ou assis à l'une de vos zones cibles, en train d'observer votre nouvel environnement. Ce changement de conscience est rapide ; par conséquent, demeurez calme et profitez bien de votre nouvelle fréquence vibratoire.

4. Avoir un rêve lucide (un rêve dans lequel vous réalisez avoir conscience de votre environnement). Au cours de ce genre de rêve, il se peut que vous ressentiez l'un ou l'autre de vos signaux internes. Centrez votre attention sur la vibration ou le son et, d'un mouvement de volonté, éloignez-vous de votre corps.

5. Vous retrouver dans un environnement non physique différent de votre environnement quotidien habituel. Demeurez calme et profitez de tout ce que vous offre votre nouvel environnement.

## **Un aperçu de la tournure d'esprit idéale**

- Commencez par faire table rase de tout pour repartir sur de nouvelles bases. Dans la mesure du possible, libérez-vous de vos idées préconçues, limites, croyances et convictions actuelles. Imaginez-vous en train de recommencer votre vie, complètement libéré de toute idée sur vous-même et de toute limite.

- Ayez confiance en vous-même et en vos talents. Vous êtes un être spirituel possédant de grandes facultés créatrices et vous pouvez facilement vous séparer de votre corps physique temporaire.

- Soyez prêt à recevoir. Ouvrez-vous totalement à une nouvelle perception de vous-même, à une vision élargie de vous-même comme étant un être possédant des capacités illimitées.

- Soyez prêt à reconnaître toutes vos barrières et perceptions personnelles ainsi que tous vos blocages limitant votre croissance et votre développement, et soyez déterminé à vous en libérer.

- Soyez prêt à reconnaître l'endoctrinement et le conditionnement intensifs que vous avez reçus et soyez disposé à vous en libérer.

- Soyez ouvert et réceptif au changement dans votre conscience. Faites bon accueil à un changement de votre perception consciente

passant de votre véhicule (et de vos limites physiques denses) à votre moi d'énergie supérieure.

- Percevez intensément votre moi intérieur vous pressant d'explorer et de découvrir ce qu'il y a au-delà de votre véhicule physique dense.

- Focalisez l'ensemble de votre énergie, de votre attention et de votre désir sur votre engagement personnel à reconnaître et à ressentir le fait que vous êtes indépendant de votre véhicule physique.

- Partout dans chaque cellule, chaque tissu, chaque partie de votre être, sachez, sentez, sans la moindre incertitude, que vous êtes un être non physique d'énergie supérieure. Puisque vous êtes plus que la matière de votre corps, vous vous séparez avec facilité de votre véhicule physique dense.

- Sentez-vous totalement en sécurité, dégagé de toute inquiétude et parfaitement protégé alors que vous sortez de votre véhicule physique.

- Reconnaissez sans la moindre hésitation que l'environnement idéal et le moment rêvé pour faire votre exploration hors du corps est aujourd'hui. À l'instant même !

- Libérez-vous et détachez-vous de la terre. Voyez-vous clairement comme étant décroché de votre corps et en train de vous libérer de vos limites physiques.

- Tout en pratiquant votre technique de sortie hors du corps favorite, répétez l'affirmation suivante : « Je suis plus qu'un corps physique. Comme je suis plus que de la matière, je me sépare maintenant et en toute conscience de mon corps physique. »

## Passage en revue des techniques

1. Demeurez calme. Les vibrations, sons et mouvements internes sont des expériences normales.

2. N'ayez aucune appréhension, car vous êtes protégé et immortel.

3. Demandez la clarté complète de votre conscience en disant « Clarté, maintenant ! » aussi souvent que nécessaire.

4. Focalisez et maintenez en tout temps vos pensées ailleurs que sur votre corps physique.

5. Concentrez-vous sur un objectif précis que vous désirez atteindre : une personne, un endroit ou un état de conscience que vous aimeriez connaître.

6. Préparez-vous à sentir un mouvement après avoir formulé une demande.

7. Profitez de vos nouvelles explorations. Vous avez acquis en naissant le droit d'explorer l'univers invisible. Telle est votre destinée.



## **Ce qu'il est essentiel de savoir sur l'exploration hors du corps**

1. Nous sommes des êtres spirituels (faits d'énergie non physique) utilisant temporairement des corps (ou véhicules) biologiques afin de faire l'expérience de la vie ici-bas et de nous y exprimer.

2. Puisque le corps physique est un véhicule temporaire, il est donc tout à fait naturel pour nous de pouvoir nous en séparer et ainsi connaître notre véritable moi non physique.

3. Nous vivons en ce moment dans un véhicule physique afin de pouvoir explorer, interagir et apprendre au sein de la dimension physique.

4. Les expériences hors du corps sont le passage ou le transfert tout à fait normal de la conscience de notre véhicule physique à notre corps immatériel de fréquence supérieure.

5. Nous utilisons et contrôlons simultanément de multiples véhicules d'énergie aux fréquences différentes. Chacun de ces véhicules d'énergie existe dans une densité et une fréquence vibratoire vraiment différente des autres. Idéalement, tous nos véhicules d'énergie travaillent en harmonie afin de favoriser notre développement personnel.

6. Chaque véhicule de conscience individuel perçoit ce qu'il y a à l'intérieur de sa fréquence unique de l'univers. Pour percevoir consciemment les dimensions vibratoires supérieures (moins denses),

il nous faut faire consciemment appel au véhicule d'énergie approprié.

7. Nous sommes la source créatrice de notre réalité et de notre expérience. Nous créons notre réalité individuelle par la façon dont nous focalisons et gérons notre énergie-pensée personnelle. Ce principe s'applique à tous les niveaux d'énergie de l'univers. Les choses dont nous faisons l'expérience ont été influencées, arrangées et manifestées par nos pensées conscientes et inconscientes.

## 7

# Se rendre maître de l'expérience

*Chaque homme croit que  
les limites de son propre champ  
de vision sont les limites du monde.*

— SCHOPENHAUER

Pour profiter au maximum des bienfaits s'offrant à nous lors d'une expérience hors du corps, le contrôle est une nécessité absolue. La clé d'une exploration non physique efficace est la maîtrise consciente de notre état de conscience immatériel. Dès que l'on est parvenu à un certain niveau de maîtrise, le potentiel de l'exploration extra-corporelle devient absolument illimité.

En fait, notre imagination est incapable de concevoir toutes les possibilités s'offrant alors à nous. L'expérience m'a enseigné que plus nous sommes préparés à entreprendre nos explorations, plus nous pouvons manoeuvrer et nous adapter efficacement une fois à l'intérieur des environnements non physiques.

Après une préparation adéquate, bien des gens font état d'un degré de contrôle élevé, et ce, même durant leurs premières expériences.

Les concepts physiques et les lois énergétiques ne s'appliquent guère au sein des dimensions immatérielles de l'univers. Pour être vraiment efficaces lors de nos sorties hors du corps, il nous faut apprendre les règles générales de fonctionnement dans les environnements non physiques.

Pour vous aider dans votre préparation, j'ai compilé des situations, événements et défis auxquels vous allez probablement faire face durant vos explorations extra-corporelles (voir le tableau ci-après).

Cette information est le fruit de mon expérience personnelle et le résultat des commentaires recueillis auprès de centaines de personnes qui ont vécu des expériences hors du corps au cours des vingt dernières années. Je me suis rendu compte qu'une grande partie de l'information disponible en ce moment dans une foule de livres est inadéquate: elle est soit limitée à un seul point de vue, ou biaisée par des croyances et des interprétations religieuses. Conscient de cette réalité, j'ai présenté cette information avec le moins de préjugés culturels possible.

Dans un monde débordant de croyances et de théories, il y a un énorme besoin d'informations

pratiques obtenues grâce à l'expérience de première main.

J'en suis venu à réaliser que les réponses aux mystères de notre existence ne sont pas cachées ; elles attendent patiemment que nous élargissions notre vision au-delà des limites denses de la matière.

Les clés du contrôle vous seront d'un grand secours dans cette quête.

## **Situations**

- Des vibrations intérieures (parfois intenses) accompagnées d'un fort bourdonnement ou d'un vrombissement puissant.
- Vous êtes en état de catalepsie (incapacité de faire bouger votre corps physique).
- Retour involontaire dans votre corps physique.

## **Clés du contrôle**

Vous ressentez l'effet de l'état vibratoire. Détournez immédiatement toute votre attention de votre corps physique.



Il s'agit d'un phénomène normal et temporaire qui peut survenir immédiatement avant ou après une expérience hors du corps. Votre corps d'énergie de fréquence supérieure est temporairement mal synchronisé avec votre corps physique.

Normalement causé par des pensées vagabondes orientées vers le corps physique. Vous devez maintenir votre attention tout entière à l'intérieur de l'environnement non physique et du corps d'énergie où vous êtes.

## **Situations**

- Vision floue, conscience embrumée ou onirique.
- Sentiment de peur ou d'anxiété, panique soudaine.
- Vous franchissez un tunnel.

## **Clés du contrôle**

Demandez fermement la clarté jusqu'à ce que votre vision ou votre conscience soient claires : « Clarté, maintenant ! » Puis focalisez votre attention sur un objet ou un endroit précis dans l'environnement que vous explorez.

Répétez-vous que vous êtes en sûreté et à l'abri de tout danger. Entourez-vous d'un mur ou d'un globe impénétrable de lumière blanche protectrice. (Référez-vous au texte pour plus d'information à ce sujet.)

Cela se produit lorsque s'ouvre la membrane d'énergie séparant deux importants niveaux de fréquence (entre les dimensions d'énergie non physiques). Une sensation de mouvement à travers un tunnel est souvent ressentie comme un mouvement intense vers l'intérieur de soi. Demeurez calme: la sensation de mouvement rapide cessera normalement en quelques secondes. Le résultat final sera votre entrée dans une dimension ou un environnement énergétique différent.

## **Situations**

- Sensation de mouvement intérieur rapide ; se sentir attiré en des régions inconnues dans les profondeurs de soi.
- Une lourdeur ou une incapacité de se mouvoir librement tout juste après la séparation.
- Difficulté d'en garder un souvenir précis après une sortie hors du corps.

- Avoir l'impression d'être une énergie consciente sans forme.
- Ce mouvement est souvent intense et peut être alarmant si on n'y est pas préparé. Demeurez calme: il s'agit d'un transfert normal de votre conscience de votre corps d'énergie plus dense à une forme d'une fréquence supérieure.

## **Clés du contrôle**

Cet état est provoqué par une conscience insuffisante dans votre corps non physique. Demandez fermement à ce que votre conscience complète soit présente dans le corps d'énergie que vous occupez. Demandez : « Pleine conscience, maintenant ! » et/ou demandez la légèreté et la mobilité.

Demandez fermement à mieux vous souvenir de votre expérience extra-corporelle : « Je me rappelle de tout. » Ceci est tout particulièrement efficace si on le fait pendant qu'on est sorti de son corps.

C'est la reconnaissance normale de notre véritable moi non physique (notre âme).

## **Situations**

- Un bruit sec ou une détonation (comme un coup de feu) à proximité de votre tête, entendu au moment de la séparation du corps.
- La sensation de regarder à travers vos paupières physiques closes.
- Vous entrez dans l'état vibratoire mais vous êtes incapable de vous séparer de votre corps.
- Des sons étranges ou inhabituels durant le sommeil (des voix, un bourdonnement, des cloches, un vrombissement, de la musique, des bruits de pas ou tout autre son n'ayant rien à voir avec votre environnement physique actuel).

## **Clés du contrôle**

Ce son parfois surprenant est probablement le résultat d'un décrochage soudain d'un point situé quelque part dans la tête (de la glande pinéale selon ce qu'affirment bien des gens).

Cela se produit lorsque votre conscience est transférée à l'intérieur de votre corps d'énergie, mais sans qu'il n'y ait eu de séparation d'avec le

corps physique. Éloignez-vous alors simplement de votre corps physique : « Je me dirige vers la porte. »

Concentrez toute votre attention sur l'idée de vous éloigner de votre corps physique pour aller vers une autre partie de votre maison. Il est extrêmement important de focaliser sans arrêt votre attention sur autre chose que votre corps physique.

Les sons insolites sont une indication que votre conscience s'est déjà transférée de votre corps physique à votre corps non physique. J'appelle ces sons des signaux intérieurs (voir dans le texte).

## **Situations**

- Vous entrez dans un environnement non physique où se trouvent des formes semblables à des nuages (apparaissant quelquefois sous la forme d'images holographiques avec différents degrés de densité).
- Votre environnement immédiat semble être un double de votre environnement physique.
- Sensation d'être touché pendant que vous êtes sorti du corps (cela se produit parfois juste avant ou tout juste après la séparation).



- Vous observez alors des formes pensées non physiques. Elles sont le résultat direct d'une pensée focalisée sur un environnement d'énergie non consensuel ou naturel.

- Vous vous trouvez présentement dans votre corps d'énergie immatériel le plus dense ayant la fréquence la plus lente et vous observez la dimension d'énergie parallèle la plus proche de l'univers physique.

- Cela peut être causé par au moins trois choses : (1) l'interprétation que fait votre esprit des courants d'énergie non physiques ; (2) un ajustement énergétique de votre corps physique ; ou (3) un habitant d'une dimension non physique ou un être cher qui vous touche. Généralement nous ouvrons la porte, au niveau inconscient, à ce qu'une telle chose se produise.

- Des pensées ou des images vivantes entrant dans notre esprit.

- Percevoir ou sentir une forme d'énergie ou de lumière qui s'approche de vous.

- Se sentir perdu ou désorienté.

- Entrer dans une nouvelle pièce et se rendre compte que tout l'environnement a changé.

## Clés du contrôle

*Quelqu'un communique avec vous.* La méthode universelle de communication non physique est la transmission directe de pensée. Il se peut également que ce soit une forme de communication avec un aspect supérieur de vous-même.

*Vous reconnaissez la présence d'une énergie auprès de vous.* Il pourrait s'agir d'un être d'une fréquence supérieure : un guide, un ami, un ange, ou tout autre habitant interdimensionnel.

Cessez tout mouvement vers l'avant et demandez de l'aide et/ou la clarté. Choisissez un objet dans votre environnement immédiat et concentrez-vous dessus.

Ceci arrive souvent. Les voies d'entrée, portes et fenêtres représentent souvent le début d'un environnement d'énergie différent.

## Situations

- Se trouver en présence de tout genre de véhicule.

- Rencontrer un obstacle ou un objet vous barrant le passage (un mur, une rivière, tout genre de barrière d'énergie).
- Observer ou bien se retrouver face à une forme, une créature ou un quelconque être étrange ou effrayant.

## **Clés du contrôle**

C'est la représentation que se fait votre esprit d'un corps d'énergie ou véhicule de conscience non physique (sans forme). Souvent, il s'agit là d'une image de votre propre corps d'énergie intérieur de fréquence supérieure.

Une barrière est habituellement une représentation énergétique d'une possible limitation que vous avez acceptée ou que vous vous êtes créée ; c'est une bonne occasion de faire résolument face à un blocage énergétique personnel et de le surmonter. Une barrière peut également représenter la frontière d'une réalité ou d'un environnement consensuel.

En général, les formes effrayantes sont des représentations énergétiques de peurs intérieures – des occasions créées par l'inconscient pour vous permettre de faire face à vos peurs, blocages ou limitations personnelles et de les vaincre. Le moyen

le plus efficace pour éliminer un problème ou une peur, c'est de l'affronter directement. Envoyer de l'amour à des peurs est un des meilleurs moyens de dissiper leur énergie.

## **Situations**

- Des scènes ou des environnements changeant rapidement.
- Une sensation de traction au centre de votre dos.
- Entrer dans un environnement extrêmement brillant ou à niveau d'énergie élevé (pouvant se manifester sous la forme d'une sensation d'être écrasé accompagnée d'une intense lumière).
- L'incapacité de passer à travers une structure particulière.

## **Clés du contrôle**

Cette situation est habituellement le reflet d'un manque de concentration. Pour la maîtriser, focalisez simplement votre attention sur un seul environnement ou un seul objet. Des scènes changeant rapidement peuvent aussi indiquer que vous vous trouvez dans une réalité non consensuelle.

Il s'agit généralement là d'un signal intérieur de retourner au plan physique.

Vous êtes entré dans un environnement d'énergie ayant une fréquence plus élevée que celle à laquelle vous êtes habitué. Demandez fermement un ajustement de votre fréquence vibratoire personnelle : « Je m'ajuste, maintenant ! » ou encore « Je m'adapte, maintenant ! » Sinon, retournez à votre corps physique.

Ceci pourrait représenter une limitation personnelle ou la frontière d'un environnement consensuel. Votre fréquence d'énergie personnelle est peut-être trop dense pour pénétrer dans la structure. (Référez-vous au texte plus plus de détails.)

## **Situations**

- Une sensation soudaine ou graduelle de lourdeur lorsque vous volez ou flottez.
- Perdre le contrôle conscient au milieu d'une expérience hors du corps.
- Vous retrouver empêtré dans un objet, une structure ou un environnement non physique (les couvertures sont la chose la plus communément mentionnée).



- Conscience dédoublée (votre conscience se trouve simultanément dans votre corps physique et dans votre corps d'énergie non physique).

## **Clés du contrôle**

Un pourcentage inadéquat de votre conscience se trouve dans votre corps d'énergie. Demandez fermement à ce que la totalité de votre conscience soit présente.

Demandez verbalement à ce que toute votre conscience soit immédiatement présente : « Je suis complètement conscient, maintenant ! » ou bien « Conscience, maintenant ! » (Ne mentionnez pas votre corps physique et n'y pensez jamais, car autrement vous y retournerez aussitôt.)

Tous les objets physiques ont des doubles énergétiques de fréquence plus subtile. Demeurez calme et dégagez-vous, ou bien éloignez-vous tout simplement du problème en flottant.

Ce phénomène se produit de temps à autre. Comme la conscience n'est pas de nature physique, elle possède la faculté naturelle d'être consciente de multiples zones d'énergie en même temps. Notre conscience peut être comparée à un continuum d'énergie possédant la faculté de se mouvoir vers l'intérieur dans l'univers non physique.

## **Harnacher la pensée-énergie**

La pensée a un effet puissant sur notre expérience et notre environnement non physique, tout particulièrement la pensée focalisée sous la forme d'une demande résolue. La pensée-énergie focalisée commencera immédiatement à restructurer et modeler l'énergie immatérielle environnante. En fait, nos pensées, autant conscientes qu'inconscientes, créent un moule ou modèle d'énergie. Nos pensées interagissent avec l'énergie subtile de l'environnement non physique et commencent à le restructurer suivant le contenu de nos schèmes de pensée. Vous allez vite découvrir que seuls des types précis d'environnements réagiront sur-le-champ à votre pensée-énergie ; les environnements densément formés et établis seront résistants au changement.

Le pouvoir de la pensée peut également être harnaché pour acquérir une plus grande mobilité personnelle. N'hésitez pas à expérimenter différentes méthodes de mouvements lorsque vous êtes hors de votre corps. Vous pouvez facilement vous déplacer de la façon la plus naturelle et la plus agréable pour vous – en volant, en marchant ou bien en planant – n'ayant d'autres limites à affronter que celles que vous vous imposez à vous-même. Une fois adapté à vos nouvelles facultés, le

voyage hors du corps devient une aventure absolument grisante.

Une bonne connaissance des principes de base de la pensée-énergie est essentielle pour réussir à s'adapter et à avoir la maîtrise de votre expérience non physique. Tout doute que vous pourriez entretenir quant à leur validité disparaîtra rapidement après vos premières aventures hors du corps.

### **Principes de base de la pensée-énergie**

1. La pensée est une forme d'énergie.
2. La pensée focalisée possède le pouvoir inné d'influencer, de restructurer et, en définitive, de modeler l'énergie.
3. Moins une structure ou un environnement d'énergie est dense, plus la restructuration peut s'opérer rapidement.
4. L'efficacité et la rapidité avec lesquelles la pensée-énergie restructure un environnement d'énergie sont déterminées par l'intensité de la pensée et la densité de l'énergie sur laquelle elle doit agir.

### **L'adaptation à l'environnement non physique**

Pour arriver à manœuvrer efficacement à l'intérieur des environnements non physiques

rencontrés lors des sorties hors du corps, il est essentiel de comprendre chaque nouvel environnement immatériel et les principes le gouvernant. Pour réussir à interagir au sein des réalités subtiles sensibles à l'influence de la pensée, il nous faut reconnaître le pouvoir créateur de nos pensées et bien comprendre que nous sommes la force motrice de notre expérience. Il y a beaucoup à apprendre au sujet des dimensions invisibles, mais pour l'instant, les principes suivants vous aideront à guider vos pas.

## **Mécanismes de base du fonctionnement de l'énergie**

1. L'univers non physique devient progressivement moins dense en substance et de plus en plus sensible à l'influence de la pensée à mesure que nos explorations nous éloignent de la matière et nous rapprochent de la source de toute énergie.

2. Comme elles sont une forme d'énergie créatrice, nos pensées ont naturellement tendance à entrer en interaction avec les environnements non physiques que nous rencontrons et à les remodeler. En général, plus nos explorations nous amènent loin au sein de l'univers multidimensionnel, plus l'effet de cette réaction à la pensée est rapide et prononcée sur l'environnement énergétique.

3. Nos pensées, autant conscientes qu'inconscientes, exercent une influence sur l'énergie non physique que nous observons. Le degré de cette influence est directement proportionnel à l'intensité de nos pensées et à la densité de notre environnement.

4. La réalité perçue dans un environnement sensible à l'influence de la pensée (non consensuel ou naturel) est déterminée par la fréquence d'énergie personnelle (la densité) de l'observateur ainsi que par les pensées conscientes ou inconscientes dominantes.

Comme ces principes ont un impact déterminant sur ce que nous observons durant une sortie hors corps, on ne devrait pas en sous-estimer l'importance. Ce que nous voyons et ressentons dépendra dans une large mesure de la manière dont nous interprétons chaque environnement non physique et de la façon dont nous réagissons après y être entré.

Les premiers explorateurs hors du corps sont un bon exemple de ces principes en action. Dans l'Apocalypse, saint Jean décrit les magnifiques cités, les anges et les entités montées à cheval qu'on lui a fait voir. Cinq siècles plus tard, Mahomet se décrit en train de chevaucher un splendide étalon blanc à travers ce qu'il appela « les sept cieux ». Il est logique de déduire que les perceptions de la réalité de ces explorateurs des I<sup>er</sup> et V<sup>e</sup> siècles ont influencé



ce qu'ils ont vu durant leur sortie hors du corps. En d'autres termes, notre histoire et nos croyances religieuses ont été influencées par la façon dont les premiers prophètes percevaient et interprétaient les environnements non physiques perçus lors de leurs sorties hors du corps.

Les premières observations de tous les mystiques, prophètes et saints furent directement influencées par leurs préconceptions physiques et sociales de la réalité. Aujourd'hui, Mahomet se verrait probablement en train de conduire un splendide véhicule blanc à travers les dimensions d'énergie de l'univers. Et saint Jean ne dirait probablement plus dans l'Apocalypse « Je fus ravi en extase », mais plutôt « J'étais sorti de mon corps. »

Cette connaissance ne diminue pas la valeur des écrits inspirés de nos premiers explorateurs spirituels, elle ne fait qu'apporter un éclairage additionnel sur le sens caché de ces explorations non physiques. Bon nombre des premiers chefs spirituels ayant influencé et modelé nos grandes religions actuelles étaient des explorateurs hors du corps. Ils ont fait la chronique de leurs voyages non physiques en accord avec leurs perceptions culturelles de la réalité. La Bible est remplie de déclarations telles « J'étais animé de l'esprit », « Tu dois renaître pour entrer dans le royaume des cieux », « L'esprit m'a poussé à faire cela », et « Cherchez d'abord le royaume de Dieu. » Ces déclarations

sont des références claires aux explorations non physiques (spirituelles) que leurs auteurs ont faites de l'univers. Il n'est que tout à fait naturel que les premiers explorateurs des dimensions immatérielles aient appelé du nom de « ciel » leurs découvertes ; c'est assurément un nom approprié pour un univers sensible à l'influence de la pensée qui déborde d'innombrables niveaux de beauté et de lumière.

Chacun de nous est différent, et ce que nous percevons en sortie hors du corps variera selon notre endoctrinement social et nos convictions profondes. Les environnements et objets observés durant une sortie extra-corporelle sont fréquemment perçus à travers les filtres de notre esprit. Il est essentiel de se souvenir que, lorsque vous faites de l'exploration hors du corps, vous pouvez à n'importe quel moment demander à voir la véritable forme énergétique de l'objet ou de l'environnement que vous percevez. Si la confusion vous gagne ou si vous avez des questions à propos de ce que vous observez, vous pouvez en tout temps demander une clarification.

Ne perdez pas de vue que toute forme est faite d'énergie ; ceci s'applique à tous les environnements, à toutes les fréquences et à toutes les densités existant à l'intérieur de l'univers (y compris le plan physique). Les objets, situations et environnements que nous percevons sont façonnés et formés par la pensée-énergie dans un but bien

précis. Notre compréhension de ce principe de base nous aidera à interpréter les nombreuses formes d'énergie non physiques que nous pouvons voir et à y réagir correctement.

Je me suis rendu compte que les formes d'énergie immatérielles autogénérées existent normalement dans les régions sensibles à l'influence de la pensée situées au-delà de la première dimension non physique. La première dimension intérieure est un double énergétique parallèle du monde physique ; c'est un environnement énergétique relativement stable qui est résistant à l'influence de la pensée-énergie. En général, les formes d'énergie perçues, comme les structures à niveaux multiples, les véhicules ou les plans d'eau, sont un bon indice que vous vous êtes aventuré dans les régions intérieures de l'univers multidimensionnel les plus sensibles à l'influence de la pensée.

## **Guides**

Il existe trois principaux moyens de diriger et de maîtriser nos expériences hors du corps. Une première façon consiste à exercer un contrôle de nos pensées conscientes (une tâche difficile dans le meilleur des cas) ; une autre consiste à demander de l'aide d'une partie plus vaste de nous-même – notre moi supérieur, notre âme. Le troisième moyen consiste à demander l'aide d'un guide ou d'un

maître avec qui nous nous sentons à l'aise. Un guide peut être toute personne qui nous inspire le respect : Jésus, Bouddha, saint Paul, un ange gardien, un saint.

Lorsque nous demandons à être guidés, nous sommes souvent orientés vers l'expérience la plus favorable pour notre développement spirituel. Les guides non physiques sont rarement visibles. Au lieu de cela, nous pouvons ressentir une impression ou sensation presque palpable de leur présence. Dans leur sagesse, ils savent très bien que leur apparence visuelle ne pourrait que nous distraire de notre but personnel. Lorsqu'un guide est présent, nous ressentons souvent une présence affectueuse nous entourant de son amour et de sa protection. Quelque chose au fond de nous sait que nous sommes aidés et orienté vers l'expérience idéale.

Il y a de nombreux avantages au fait d'avoir un guide. Dans les mondes de fréquence supérieure, nos besoins sont transparents: l'état de notre développement spirituel, nos blocages intérieurs, nos limitations, nos peurs et nos capacités sont faciles à voir. Un guide non physique peut évaluer nos besoins sur le plan du développement et nous aider à nous retrouver dans la situation la mieux adaptée à notre évolution.

L'immensité et la diversité des mondes intérieurs de l'univers dépassent l'entendement ; un nombre illimité de niveaux d'énergie et de réalités

différentes attendent d'être explorés. Sans guide, il est facile de se retrouver perdu et désorienté dans les environnements sensibles à l'influence de la pensée. Une aide illimitée est toujours disponible, mais c'est à nous seul que revient la responsabilité de la demander. Les guides ne se mêleront pas de nous aider sans une demande précise en ce sens.

## **Clarté**

Un des meilleurs moyens d'améliorer l'acuité de votre conscience durant une sortie hors du corps, c'est de concentrer et de maintenir votre attention sur une seule idée ou un seul but dès l'instant où vous constatez une insuffisance à ce niveau. Si votre attention commence à vagabonder sans but ou si votre vision devient floue ou semblable à celle d'un rêve, demandez fermement la clarté complète de votre conscience. La façon la plus efficace de maintenir et d'améliorer votre conscience et votre maîtrise consiste à demander la clarté complète de conscience dès les premiers signes de vagabondage mental.

Demander la clarté de pensée est nécessaire pour prolonger les expériences hors du corps. À l'aide de cette technique, il est possible de faire durer une sortie extra-corporelle plusieurs heures. Chaque fois que votre esprit se met à vagabonder, demandez simplement la clarté en disant ou pensant : « Clarté, maintenant ! » Il arrive souvent



qu'il soit nécessaire de demander la clarté immédiatement après la séparation, lorsque vous arrivez dans un nouvel endroit non physique ou lorsque vous voyagez entre des environnements ou des dimensions d'énergie.

Au début, la manière la plus facile de contrôler et de prolonger vos expériences hors du corps consiste à prendre l'habitude de demander la clarté de conscience à intervalles réguliers. Au bout d'un certain temps, avec l'expérience ainsi acquise, la clarté de vos perceptions se fera de plus en plus de façon automatique.

Il est important pour nous de reconnaître le fait que nous orchestrions nos vies, autant aux niveaux physique que non physique, par le pouvoir de nos pensées. Lorsque nous avons le sentiment de ne plus avoir la maîtrise de notre vie, c'est parce que nous avons cédé à d'autres notre contrôle interne ou bien que nous avons refusé d'assumer notre responsabilité personnelle. Pour beaucoup d'entre nous, il est plus facile de pointer un doigt accusateur vers les autres que d'accepter la responsabilité de nos pensées et actions individuelles. Certaines des leçons les plus difficiles que nous sommes venus apprendre ici sont directement liées au contrôle de la pensée et à la responsabilité personnelle. Notre aptitude à focaliser et à diriger nos pensées est un élément central de notre évolution personnelle. Les

bienfaits qui en résultent dépassent toutes nos attentes : notre vie est notre récompense.

### *Technique pour obtenir la clarté*

Il y a un exercice très simple et extrêmement efficace pour éviter la sensation de conscience décousue et floue que certaines personnes rapportent éprouver tout juste après la séparation du corps physique. Immédiatement après la séparation, demandez votre clarté d'esprit complète en disant : « *Clarté, maintenant !* » ou « *Je demande la clarté complète !* » ou encore « *Pleine conscience, maintenant !* » Lorsque vous exprimez cette demande, évitez toute phrase pouvant inclure une référence à votre corps physique ou à votre environnement physique. Ainsi, par exemple, si vous dites : « *Je demande la pleine conscience dans mon corps* », vous allez immédiatement replonger dans votre corps physique.

Souvenez-vous toujours que lorsque vous êtes sorti de votre corps, vous vous trouvez entouré de formes d'énergie et d'un environnement moins denses et de fréquence plus élevée. Votre nouvel environnement, tout comme votre corps non physique, est beaucoup plus sensible à l'influence de la pensée-énergie que ne l'est le corps physique. Lorsque vous exprimez votre demande, faites en sorte qu'elle soit résolue et explicite en vue de résultats immédiats et positifs. Plus votre demande

sera ferme et intense, plus les résultats seront remarquables.

Cette technique peut également être utilisée pour passer d'une expérience de rêve lucide à celle d'une sortie hors du corps pleinement consciente. L'important est de répéter cette procédure jusqu'à ce que la confusion embrumant votre esprit se dissipe et que votre pleine conscience soit présente.

Cette technique pour obtenir la clarté est une procédure que je fais automatiquement dès l'instant où je suis séparé de mon corps physique. En outre, je la répète chaque fois que ma vision ou ma conscience ne sont pas optimales. Je me suis rendu compte que non seulement je pouvais ainsi aviver mes perceptions non physiques, mais aussi que mon contrôle et que la vivacité de mes souvenirs s'en trouvaient accrus.

## **Réduction et contrôle de la peur**

La peur peut être un obstacle à la réussite de l'exploration hors du corps. Nos anxiétés personnelles, autant conscientes qu'inconscientes, créent des murs invisibles autour de nous, nous confinant ainsi dans une étroite zone de confort psychologique et nous empêchant de réaliser notre plein potentiel. Les choix que nous faisons et la vie que nous menons sont souvent déterminés par la façon dont nous parvenons ou non à maîtriser nos peurs individuelles.

Lorsque j'étais adolescent, j'avais un ami au collège qui était considéré comme un des meilleurs joueurs de base-ball de Baltimore. Après qu'on ait commencé à parler de lui dans les médias, son entraîneur s'arrangea pour qu'il puisse participer à une séance d'essai pour accéder à la ligue majeure. Mais après des semaines d'encouragement de la part de son entraîneur et de ses coéquipiers, il me confia un secret : « J'ai peur d'échouer. Je ne me sens pas assez bon. » Il ne s'est jamais rendu à la séance d'essai : sa peur de l'échec le privait de tous ses moyens. Au lieu d'aller au bout de son rêve, il capitula devant sa peur.

Beaucoup de gens croient que le fait même de se séparer de notre corps physique et d'explorer de nouveaux royaumes de l'univers est un bon moyen de réduire nos peurs et limites personnelles. Après une expérience hors du corps, il arrive souvent qu'on entende les gens parler de leurs spectaculaires progrès personnels. Parfois il s'agit d'une réalisation ou d'une confrontation avec un aspect intérieur d'eux-mêmes ; en d'autres cas, c'est la reconnaissance du fait qu'ils sont beaucoup plus qu'une simple créature physique. Il est souvent arrivé que des gens viennent me dire qu'ils étaient entrés en contact avec une partie plus vaste d'eux-mêmes. Peu importe le terme employé pour la décrire – l'esprit, le moi supérieur, Dieu ou la conscience universelle – cette connexion est

absolument réelle aux yeux de la personne qui en a fait l'expérience. Cette expérience est difficile à expliquer, car elle va bien au-delà de nos conceptions linéaires actuelles de la réalité.

Dans chacune de nos vies, il y a des moments cruciaux qui changent notre destinée. Notre défi consiste à faire courageusement face à ces moments et à vaincre nos peurs. Notre découverte de l'exploration hors du corps peut être un de ces moments cruciaux autour duquel s'articule notre destinée. Votre décision d'aller explorer ce qu'il y a au-delà de vos limites physiques peut être une décision qui changera votre vie toute entière. Je ne peux qu'admettre que ce fut manifestement un point tournant dans ma vie, et je remercie Dieu de m'avoir permis de trouver le courage de vaincre mes peurs et d'oser me lancer à l'aventure. Une chose que j'ai apprise, c'est que toutes les peurs sont des illusions. Chacun de nous est un être immortel possédant un potentiel illimité. Rien ne peut porter atteinte à notre véritable moi intérieur et il ne peut pas non plus mourir.

### *Accès de panique*

Au cours des premières phases d'une exploration hors du corps, quelques personnes rapportent sentir monter une peur soudaine en elles comme lorsqu'on est pris de panique. Règle générale, cela est occasionné par la peur de



l'inconnu et par la surprise psychologique initiale due au fait de sentir qu'on se sépare réellement de son corps physique. Les accès de panique sont fréquemment déclenchés par les vibrations et sons inhabituels accompagnant parfois le transfert de votre conscience du corps moléculaire dense à votre double énergétique de fréquence vibratoire plus élevée. Lorsqu'on les ressent pour la première fois, ces vibrations et ces sons peuvent être assez surprenants et il est donc important de se souvenir qu'il s'agit là d'un phénomène naturel faisant normalement partie d'une exploration hors du corps. Bien souvent, le simple fait de reconnaître et d'identifier ces vibrations et sons inhabituels suffira à éliminer ou à réduire toute anxiété.

Si les accès de panique sont pour vous un problème qui revient souvent, une simple affirmation dite avec douceur peut aider à le régler. Au premier signe d'anxiété, répétez dans votre esprit : « Je suis en parfaite sécurité » ou « Je suis protégé. » Continuez à répéter votre affirmation jusqu'à ce que la peur retombe. Puis, suivez les instructions habituelles en vous programmant à vous éloigner de votre corps physique en disant, par exemple : « Je me rends à la porte avant. » En général, on rapporte qu'une fois la séparation d'avec le corps physique complétée, l'anxiété du début disparaît.

N'oubliez pas que les expériences hors du corps sont un transfert naturel de conscience – il n'y a tout

simplement rien à craindre. Ce fait est vérifié à tous les jours par les milliers de personnes qui font l'expérience d'une sortie hors du corps. Les accès de panique cessent généralement d'être un problème après une première expérience réussie de sortie extra-corporelle. À ce moment-là, vous savez pertinemment qu'il n'y a rien à craindre.

### *Technique de réduction de la peur*

Si la peur continue à être un problème qui ne cesse de revenir, cette technique sera utile.

**1. Identifiez la peur.** Essayez d'identifier la nature de votre peur. Par exemple, avez-vous peur de l'inconnu ? Du changement rapide ? De la possibilité de vous perdre ? La reconnaissance de votre peur est un excellent indicateur de progrès.

**2. Servez-vous de la peur.** La peur est une forme d'énergie. Elle fait s'accélérer votre respiration et augmente votre force et votre capacité à vous concentrer. C'est un regain soudain d'énergie que la nature nous donne pour améliorer notre aptitude à faire face aux obstacles ou défis potentiels. Lorsque vous sentez la peur, essayez de l'utiliser à votre avantage. Servez-vous de l'énergie générée par la peur pour intensifier votre concentration et votre désir de réaliser votre objectif personnel de faire une exploration hors du corps.

**3. Éjectez la peur.** Inspirez profondément. Puis en expirant, visualisez la peur en train d'être chassée

de votre corps, de votre esprit et de vos émotions. Vous pouvez vous répéter mentalement : « Ma peur s'éloigne de moi », « Ma peur est partie », « Je m'élève au-dessus de ma peur » ou « Je suis purgé de mes peurs. » De la façon la plus vivante possible, imaginez-vous les peurs en train de s'éloigner de vous. Visualisez-les en train de s'évanouir à tout jamais.

**4. Remplacez votre peur.** Remplacez les émotions de peur par une énergie positive et féconde comme l'euphorie, la concentration, le courage ou le frisson électrisant de l'aventure. Ayez recours à une affirmation appropriée comme « Je suis en parfaite sécurité », « J'aime ma nouvelle aventure » ou « Je suis transporté de joie. »

### *Visualisation d'une montgolfière*

La technique de visualisation suivante peut vous aider à surmonter la peur et tout autre obstacle vous empêchant de réussir à sortir de votre corps.

Inspirez à fond à plusieurs reprises et détendez-vous complètement. Commencez à visualiser une majestueuse montgolfière de couleur orange vif. Tandis que vous vous approchez du ballon, vous pouvez clairement voir qu'il est prêt au décollage. Le sourire familial de votre guide vous accueille pour une autre aventure au-delà des limites de la matière. Comme vous montez dans la nacelle, vous

vous réjouissez à l'avance de cet autre voyage passionnant que vous allez faire.

Et c'est la joie au cœur que vous larguez les amarres vous retenant au sol. Avec une poussée ascendante, votre ballon commence à s'élever. Une ivresse intense s'empare peu à peu de vous alors que vous montez sans effort, de plus en plus haut, et que vous dérivez lentement au-dessus de la cime des arbres. En-dessous, les maisons et les voitures commencent à ressembler à des jouets – petits et insignifiants.

Jetant un coup d'œil par-dessus le rebord de la nacelle, vous remarquez la présence de plusieurs grands sacs de toile. Les sacs semblent extrêmement pleins et lourds. Un examen plus attentif vous révèle que les sacs sont remplis de vos peurs et de vos limites. Chaque sac est clairement identifié : la peur de l'inconnu, la peur du changement, la peur de l'échec, la peur des nouveaux défis, la peur de la mort. Toutes les peurs, toutes les limites que vous éprouvez en ce moment dans votre vie sont clairement inscrites sur ces sacs. Prenez un moment pour identifier quelles sont vos peurs et limites personnelles et voyez-les accrochées à la nacelle dans ces sacs.

Tandis que vous êtes poussé par le vent au-dessus de la cime des arbres, vous vous rendez compte que vous avez cessé de monter. Le poids des sacs de peurs et de limites vous empêche de

monter et vous maintient près du sol. Regardant par-dessus bord, vous pouvez voir que chaque sac est solidement attaché à la nacelle. Avec une joie débordante, vous entreprenez de détacher les sacs de peur et les regardez plonger un à un vers le sol. À mesure que vous détachez chaque sac de peur, vous pouvez sentir votre ballon monter chaque fois un peu plus haut. Avec l'excitation d'un enfant, vous pouvez aussi sentir chacune de vos peurs tomber et disparaître. Vous avez maintenant l'absolue certitude que chaque peur est à tout jamais disparue, que chaque limitation est une chose du passé.

Quelques-uns des sacs de peur sont attachés tellement serrés que vous n'avez d'autre choix que de couper la corde qui les retient. Votre guide vous remet un couteau de poche et c'est avec un intense plaisir que vous commencez à couper les cordes résistantes attachant les derniers sacs. Au fur et à mesure qu'une nouvelle corde est coupée, vous sentez augmenter votre légèreté et votre liberté. Vous ressentez le frisson électrisant de la liberté absolue circuler en vous tandis que vous montez de plus en plus haut. Et, comme votre ascension se poursuit, vous savez que vos peurs et vos limites se sont à tout jamais évanouies.



## **Récapitulation des méthodes de contrôle**

- Vous disposez du niveau exact de capacité de contrôle que vous croyez avoir, soit le niveau exact que vous acceptez et exercez.
- L'important pour prolonger vos périodes de sortie hors du corps est de maintenir votre attention centrée ailleurs que sur votre corps physique. Le meilleur moyen d'y parvenir, c'est de focaliser votre intérêt tout entier dans l'environnement que vous êtes en train d'explorer. Comme vous allez vite le constater, le simple fait de penser à votre corps physique vous y ramènera instantanément.
- Vous êtes maître de votre expérience, que ce soit de façon consciente ou inconsciente. Vous êtes l'auteur, le réalisateur et l'acteur de chaque expérience, chaque situation et chaque rencontre. Et cela s'applique à tous les niveaux de l'univers.
- La méthode que vous utilisez pour vous déplacer ne relève que de votre seule décision. Vous pouvez marcher, flotter, voler ou vous laisser dériver. Vous pouvez changer en tout temps la méthode que vous préférez utiliser pour vous déplacer afin de vous ajuster à la situation rencontrée.
- Si votre perception est indistincte ou floue, vous pouvez améliorer la clarté de votre vision en demandant fermement une amélioration

immédiate de votre perception : « Clarté, maintenant ! »

- Votre forme d'énergie non physique est extrêmement flexible au niveau de sa dimension, de sa forme, de sa structure et de ses facultés. Vous épouserez probablement la forme qui vous convient le mieux. Il s'agira généralement d'un double de votre corps physique. Cependant, au-delà de la seconde membrane d'énergie, vous aurez alors la faculté d'adapter et de changer consciemment votre apparence pour lui faire adopter pratiquement n'importe quelle forme nécessaire. Vous y parviendrez en vous concentrant sur un changement dans la forme que vous concevez de vous-même.

- Nous créons nous-mêmes nos propres peurs et cela est généralement dû à un manque d'information ou de connaissances lorsque nous faisons face à une nouvelle situation ou à un nouvel environnement. Souvenez-vous toujours que vous êtes un puissant être non physique ; en essence, vous êtes une conscience pure. Vous n'avez rien à craindre, car vous êtes immortel.

- Dans la mesure du possible, essayez de garder votre esprit ouvert et de ne porter aucun jugement. Les opinions, convictions et conclusions auxquelles vous tenez mordicus peuvent avoir une influence sur ce que vous vivez et percevez, tout comme c'est le cas dans le monde physique.

- Rappelez-vous de demeurer calme et centré au cours de tout changement ou mouvement de votre conscience.

- Reconnaissez votre aptitude à contrôler vos mouvements et l'expérience que vous vivez. Vos pensées sont le véhicule personnel de votre force créatrice. Vous allez tout simplement là où vos pensées vous mènent.

- Demandez fermement ce que vous souhaitez explorer, réaliser ou percevoir et soyez le plus précis possible.

- Soyez préparé à des changements rapides ou à un mouvement intérieur lorsque vous exprimez une demande.

- Attendez-vous vraiment à ce que vos demandes soient exaucées – soyez ouvert à recevoir.

- Demandez une clarification si ce que vous observez ou ressentez n'est pas clair. Par exemple, dites : « Que représente cette forme d'énergie non physique ? »

- Exercez votre contrôle. Faites-le, c'est tout – il n'est nul besoin d'hésiter ou d'avoir des doutes.

Votre aptitude à naviguer dans un environnement sensible à l'influence de la pensée dépendra dans une large mesure du contrôle que vous exercerez sur vos pensées, de vos connaissances et de votre capacité personnelle à demeurer calme et centré lorsque des

changements rapides se produisent. Comme en toutes choses, plus vous serez préparé, plus l'expérience sera fructueuse.

Souvenez-vous toujours que vous avez le degré de contrôle que vous demandez. Visez haut.

## 8

# Explorations avancées

*L'esprit de l'homme, une fois ses limites repoussées par une nouvelle idée, ne revient jamais à sa dimension originale.*

— OLIVER WENDELL HOLMES

Le potentiel de l'exploration hors du corps est absolument illimité. Après que nous sommes sortis du cadre étroit de nos limites physiques, un nouvel univers stimulant de potentiel humain à développer et d'exploration à faire se révèle à nous. Les anciennes limites commencent à fondre à mesure que se réalise notre véritable potentiel.

Chacun de nous possède des facultés latentes et inexploitées que la science moderne commence à peine à comprendre. Les expériences hors du corps sous contrôle conscient ouvrent la porte à une nouvelle ère de développement humain et d'exploration ; toutefois, c'est à nous qu'il appartient d'explorer par nous-mêmes cette réalité



– ou bien de demeurer prisonniers de nos limites physiques.

Pour vous donner un aperçu des explorations que l'on peut faire, j'ai inclus une liste des expériences possibles plus loin dans ce chapitre. Pour obtenir des avantages et réaliser des objectifs particuliers, vous pouvez également concevoir et poursuivre vos propres expériences. Lorsque vous faites toute forme d'exploration et d'expériences, rappelez-vous toujours d'enregistrer dès que possible les résultats obtenus. Un magnétophone activé par la voix est d'ailleurs recommandé.

Pour débiter, vous pourriez essayer deux expériences semblables à celles menées au centre de parapsychologie de l'université Stanford.

La première expérience est assez facile à préparer : avant de commencer votre technique de sortie hors du corps, placez un petit objet comme un trombone, un crayon ou une pièce de monnaie sur le rebord d'une table. Pendant que vous êtes sorti de votre corps, essayez consciemment d'abaisser votre fréquence personnelle (augmentant ainsi votre densité) et de déplacer l'objet. Prenez ensuite note des résultats.

La seconde expérience consiste à tenter de voir à distance une cible durant une sortie hors du corps. Pour la préparer, demandez à un ami de choisir et de dessiner un chiffre, une image ou un symbole d'une dimension d'au moins 15 centimètres de haut

et de placer son dessin à un endroit que vous ne pouvez voir physiquement d'où vous êtes. Demandez-lui d'afficher le dessin-cible à un endroit parfaitement visible avec lequel vous êtes familier, comme à la maison de votre ami. Après votre séparation, focalisez toute votre attention sur l'endroit où se trouve la cible et tentez de distinguer le plus précisément possible ce qui a été dessiné sur la cible.

## **Explorer l'univers**

Lorsque vous sortez de votre corps physique, la première dimension non physique généralement observée est un monde parallèle composé d'une énergie considérablement moins dense que celle de la matière. À première vue, ce semble être une réplique exacte du monde physique. Après un examen plus approfondi, vous découvrirez que cet environnement d'énergie est semblable à votre environnement physique mais pas identique. Des objets tels des chaises, des portes, des lits et des pièces entières auront souvent une apparence légèrement différente de celle qu'ils ont dans votre environnement physique.

La raison de ces différences est simple. Les objets et environnements observés au sein du premier niveau énergétique de l'univers ne sont pas de nature physique. Ils sont similaires à des moules d'énergie de votre environnement physique.

Chaque objet non physique façonne votre environnement physique. Chaque objet immatériel que vous voyez existe de façon complètement indépendante de l'univers physique.

De nombreuses personnes ont été amenées à croire qu'elles observaient leur environnement physique à partir d'une nouvelle perspective. Elles s'attendent à ce que leur environnement soit identique à leur monde physique, et lorsque leurs attentes sont déçues, elles deviennent facilement déconcertées ou désorientées. À la suite de quoi, certaines personnes en viennent à la conclusion que leur expérience hors du corps tout entière n'était qu'un rêve, et ce, uniquement parce que l'environnement observé ne correspondait pas à leurs attentes du point de vue physique. Cette méprise survient souvent du fait que nous sommes conditionnés à n'accepter que les formes denses comme étant vraies. Notre esprit a donc tendance à ne s'intéresser qu'à la seule réalité que nous connaissons et acceptons : la matière.

Comme nous vivons dans un environnement physique et que nous sommes immergés dans un océan de stimuli physiques, cet endoctrinement est prévisible. Notre conditionnement à la réalité physique fait naturellement partie de notre processus de socialisation. La clé pour surmonter cet endoctrinement physique prolongé consiste à reconnaître son existence. Le monde physique sur

lequel se porte toute notre attention n'est qu'une partie infime de l'univers. En réalité, les formes physiques que nous voyons autour de nous ne représentent que la mince couche superficielle de l'univers – l'épiderme de l'ensemble de l'univers multidimensionnel.

N'oubliez jamais que la réalité est une chose relative ; l'environnement que nous percevons est déterminé par notre densité et notre fréquence personnelles. Ainsi, par exemple, lorsque nous sommes sortis de notre corps, il est assez courant que les objets physiques aient une apparence vaporeuse et fantomatique. Cela se produit parce que la matière, observée à partir du point de vue d'une fréquence vibratoire supérieure, n'est plus une réalité solide pour nous. À partir de votre nouvelle perspective, la seule réalité solide pour vous est la fréquence d'énergie (la densité) correspondant à la vôtre. Votre connaissance de ce principe relatif à l'énergie est d'une importance cruciale lorsque vous explorez un univers ayant une fréquence vibratoire différente. Cette connaissance vous aidera à avoir la maîtrise de vos expériences.

À mesure que vous progresserez dans vos explorations, vous commencerez à reconnaître une vérité surprenante. Vous avez le pouvoir de vous déplacer à l'intérieur des différentes zones d'énergie de l'univers d'un simple mouvement de pensée concentrée. Vous pouvez consciemment

élever ou abaisser votre fréquence vibratoire (votre densité) ; le résultat observé est un changement correspondant dans votre environnement immédiat. Cette découverte est importante parce qu'elle élimine pratiquement le besoin de tout mouvement externe (latéral). Vous pouvez explorer n'importe quelle fréquence de l'univers sans vous déplacer. Les concepts physiques de distance, de séparation et de mouvement cessent de s'appliquer.

Un deuxième avantage de cette méthode avancée d'exploration est la plus grande maîtrise de soi qu'elle permet. Il est plus facile de demeurer concentré lorsque vous n'avez pas à vous occuper simultanément des changements externes et internes. Il est également plus facile de conserver votre stabilité et votre clarté de conscience.

De plus, cette méthode vous permet d'explorer de façon plus efficace les innombrables niveaux de fréquence de l'univers. Le mouvement latéral au sein d'une dimension donnée d'énergie est souvent restreint à une étroite bande de fréquence au sein de cette dimension.

Et finalement, elle accroît notre aptitude à explorer, percevoir et comprendre des choses dépassant l'entendement humain actuel. Le fait de modifier consciemment votre densité (votre fréquence vibratoire) vous donne un accès presque illimité au sein des dimensions intérieures non physiques de l'univers.



Nos concepts actuels de mouvement sont directement liés à notre endoctrinement physique. Finalement, chacun de nous évoluera jusqu'au point où il pourra simplement « être » dans n'importe quelle partie de l'univers qu'il choisit de visiter. Il ne s'agit pas ici d'une théorie, mais bien d'un fait observable qui peut être vérifié par l'expérience personnelle.

### **Mouvement interdimensionnel contrôlé**

1. Immédiatement après la séparation, éloignez-vous de votre corps physique, faites le calme en vous et concentrez-vous. Si nécessaire, demandez à avoir la pleine clarté de conscience. « *Pleine conscience, maintenant !* »

2. Tandis que vous êtes hors de votre corps, demandez fermement à faire l'expérience de la dimension d'énergie intérieure suivante. « *J'entre dans la dimension intérieure suivante, maintenant !* » Ou bien localisez avec précision la zone interdimensionnelle que vous désirez explorer. Le résultat immédiat sera un intense mouvement intérieur qui durera plusieurs secondes. Demeurez le plus calme possible: la sensation de mouvement intérieur peut être intense et vous désorienter si vous n'y êtes pas préparé. L'expérience est similaire à la sensation d'être tiré vers l'intérieur de soi, vers le centre de votre conscience.

3. Après que votre mouvement intérieur a cessé, centrez-vous immédiatement en demandant fermement que toute votre conscience soit présente. « Pleine conscience, maintenant ! » Tenez-vous prêt: votre nouvel environnement et votre nouveau point de vue seront totalement différents.

### **Élever sa fréquence interne**

À mesure que vous progresserez dans vos explorations au sein des niveaux d'énergie de fréquence supérieure de l'univers, il se peut que vous commenciez à remarquer des changements dans votre état de conscience. Des sensations d'énergie circulant en vous, des visions, des expériences avec la lumière et une plus grande sensibilité à l'énergie sont communément rapportées.

Les environnements que vous découvrirez dans les niveaux énergétiques de fréquence supérieure deviendront de plus en plus éclatants de lumière. La substance même de ces environnements est composée d'une forme supérieure d'énergie. Par exemple, lorsque vous regardez une fleur ou un simple brin d'herbe, vous voyez qu'un intense spectre de couleurs et de lumière s'en irradie. Chaque point ardent de lumière est une étincelle de pure conscience vivante.

À mesure que nos explorations nous entraînent de plus en plus loin dans les profondeurs de l'univers,

nous ressentons le besoin d'élever notre fréquence vibratoire interne – d'intensifier notre lumière interne. Pour parvenir à explorer les niveaux supérieurs de l'univers, notre fréquence vibratoire doit être ajustée pour coïncider avec la fréquence d'énergie rencontrée. Si notre fréquence interne n'est pas égale à celle du nouvel environnement que nous visitons, nous serons aveuglés par une lumière éblouissante et aurons la sensation d'être écrasés sous la pression de l'intense énergie nous entourant. Cette sensation est tellement inconfortable que la plupart des gens battent alors immédiatement en retraite dans leur corps physique.

Lorsque nous explorons les royaumes supérieurs de l'univers, nous pouvons augmenter notre fréquence vibratoire interne en exprimant une demande ferme et sincère. En fait, nous pouvons demander un ajustement précis de notre énergie intérieure pour ainsi favoriser l'accélération de notre développement spirituel. Cet ajustement minutieux de notre système d'énergie invisible est un processus de croissance ininterrompu se produisant normalement durant notre sommeil ou nos rêves. La plupart des gens n'ont pas conscience de ces changements intérieurs lorsqu'ils se produisent. Pour ceux qui en ont conscience, ces changements sont souvent perçus comme une vague d'énergie intérieure déferlant soudain d'un bout à l'autre de leur corps. Ce phénomène peut durer de quelques

secondes à plusieurs minutes, selon l'importance de l'ajustement à faire. Je me suis rendu compte que l'élévation de notre fréquence vibratoire personnelle a un effet majeur sur nos facultés non physiques. Il est essentiel d'élever notre fréquence énergétique personnelle si nous voulons réussir à explorer les royaumes supérieurs de l'univers. C'est sur nous que repose la responsabilité d'accroître notre lumière personnelle si nous espérons arriver un jour à échapper à l'illusion de la matière. Souvenez-vous toujours que le ciel ne s'adaptera pas à nous ; c'est à nous de nous y adapter.

Les pensées négatives, la colère, la haine, les différentes formes d'attachements et l'ignorance font obstacle au rayonnement naturel de notre lumière intérieure. Les pensées et émotions destructrices sont une forme d'énergie de fréquence inférieure qui s'accroche, tel un voile impénétrable, à notre corps d'énergie intérieur. Lorsque vous êtes sorti de votre corps, vous pouvez immédiatement apercevoir ces vibrations négatives dans le champ énergétique (l'aura) de toute personne que vous observez. Les émotions négatives comme la haine, la peur, la colère et la cupidité en viennent à imprégner la personne qui les crée. Cette énergie négative agit comme un champ étouffant l'énergie, empêchant ainsi la lumière intérieure de l'âme de transparaître à son intensité normale. Durant vos sorties hors du corps,

l'intensité de la lumière s'irradiant de toute personne observée laisse clairement deviner son niveau d'évolution. Plus la lumière intérieure brille intensément, plus cette personne est évoluée.

L'élévation de notre fréquence vibratoire personnelle commence par la suppression de nos blocages énergétiques internes. C'est pour cette raison que les âmes évoluées au plan spirituel comme Jésus et Bouddha consacraient autant de temps à enseigner la Règle d'or : « Aime ton prochain comme toi-même. » « Fais à autrui ce que tu voudrais qu'on te fasse. » Ils avaient parfaitement conscience que plus nous arrivons à nous débarrasser de ces blocages d'énergie, plus notre lumière brille d'un éclat radieux et plus notre fréquence vibratoire naturelle s'élève lorsque nous allons dans l'univers multidimensionnel.

La reconnaissance de ce principe est importante pour notre évolution présente. Lorsque votre corps physique mourra, vous irez automatiquement rejoindre le niveau d'énergie (la fréquence) de l'univers correspondant à votre fréquence vibratoire personnelle. Ainsi que vous le découvrirez, il s'agit là d'un processus entièrement naturel – le passage de la conscience d'une fréquence à une autre. Ces individus exceptionnels qui ont reconnu et éliminé leurs blocages personnels, et qui ont ainsi élevé leur fréquence



personnelle connaîtront le royaume des cieux dans toute sa splendeur et toute sa lumière.

## **Amplifier l'état vibratoire**

Il est possible d'amplifier l'état vibratoire à partir d'une légère vibration interne jusqu'à réaliser une séparation complète du corps physique. On peut y arriver en encourageant mentalement cette légère vibration à prendre de l'ampleur, à grandir et à se propager dans l'ensemble du corps. Il est assez courant pour certains d'entre nous de nous éveiller durant différentes étapes de notre sommeil et de ressentir alors une légère vibration interne ou un certain engourdissement à la base du cou, et/ou dans les jambes ou les bras. Cela se produit souvent durant les périodes de sommeil paradoxal (avec mouvements oculaires rapides), au cours des rêves lucides ou pendant des états superficiels d'onde alpha, tel l'état hypnagogique. Évidemment, le secret de la réussite de cette technique est de reconnaître les vibrations initiales et l'engourdissement lorsqu'ils surviennent. Le meilleur moyen d'y parvenir consiste à prêter attention aux subtiles fluctuations d'énergie se produisant durant les premières étapes du sommeil, des rêves et de la relaxation. Avoir une conscience à l'affût de ce qui se passe en soi, de ce que l'on sent et perçoit, est un premier pas important pour réussir à s'en

apercevoir lorsque ces vibrations internes se manifestent.

Dorénavant, dès votre réveil ou bien lorsque votre conscience oscille entre le sommeil et l'état de veille, demeurez immobile et complètement détendu. Notez bien tout changement d'énergie en vous, toute vibration, la présence d'un engourdissement, d'une sensation de fourmillement ou de toute autre sensation inhabituelle. Lorsque ces sensations se produisent, encouragez mentalement les vibrations et les sensations qui les accompagnent à se répandre partout dans votre corps et votre esprit. Dès que les sensations vibratoires et l'engourdissement se sont propagés à l'ensemble de votre corps, dirigez-vous d'un simple mouvement de volonté à une certaine distance de votre corps. Maintenez toute votre attention et toutes vos pensées focalisées ailleurs que sur votre corps physique et rendez-vous dans une autre pièce de votre demeure.

Aussi insolite que cela puisse paraître, il s'agit là d'une chose tout à fait naturelle à faire. L'important est simplement de s'en apercevoir dès que les subtils changements non physiques se produisent en nous et ensuite de les inciter à s'amplifier.

### **Améliorer la vivacité de ses souvenirs**

Chaque fois que vous terminez une exploration ou une expérience hors du corps, demandez

fermement à avoir un transfert complet de vos souvenirs à votre conscience physique. Notre cerveau physique et notre mémoire fonctionnent comme un ordinateur : les informations non physiques obtenues doivent être fidèlement transférées et enregistrées dans notre conscience physique. Le moyen le plus simple d'y parvenir consiste tout bonnement à le demander.

De nombreux explorateurs hors du corps ignorent ce principe. Le résultat pour eux peut être de se retrouver avec des souvenirs vagues et décousus de leurs expériences non physiques. Comme pour la technique visant à obtenir la clarté de conscience, l'intensité avec laquelle vous demanderez à conserver des souvenirs précis déterminera l'effet obtenu. Une demande résolue et déterminée donne les meilleurs résultats : « Je me souviens de tout ! »

Idéalement, la demande d'avoir des souvenirs plus nets devrait être faite lorsque vous êtes prêt à retourner dans votre forme physique. Cette demande aura souvent pour effet de vous faire revenir aussitôt dans votre corps physique.

## **Explorations en groupe et avec partenaire**

Faire de l'exploration hors du corps en groupe ou avec un partenaire peut s'avérer très

avantageux pour toutes les personnes concernées. Comme les expériences extra-corporelles sont une nouvelle forme d'exploration dans notre société, un groupe d'exploration non physique peut offrir de précieuses connaissances de première main obtenues à partir d'expériences réellement vécues, et il peut également servir de forum pour l'échange de perspectives et de techniques nouvelles.

Un groupe nous permet de comparer nos notes et d'apprendre les uns les autres de nos expériences. À mesure que nous améliorons nos facultés naturelles, les importantes questions de réduction de la peur, de réévaluation de nos croyances, de conversion de rêves, de signaux intérieurs et de techniques de séparation peuvent être explorées et développées sur la base des résultats obtenus grâce à l'expérience personnelle de chacun. Les membres d'un groupe peuvent également discuter des limitations ou blocages psychologiques qui se manifestent et ainsi mieux les identifier.

Un autre avantage additionnel tient au fait que certaines expériences de vérifications fortes concluantes peuvent être menées. Ainsi, par exemple, un groupe peut se fixer un but précis comme destination commune : une heure et un lieu où les membres du groupe se rencontreront tandis qu'ils voyageront hors de leur corps physique.

En plus de l'exploration en groupe, je recommande vivement de travailler en équipe de deux ou avec un partenaire pour les aventures hors du corps. Il est important de choisir quelqu'un qui se consacre avec sérieux à ce type de découverte intérieure. Rencontrer consciemment une personne avec qui nous avons une relation fraternelle ou amoureuse pendant une sortie hors du corps est une expérience incroyable.

### *La technique du partenaire*

La technique du partenaire est une variation de la technique « Christos » mise au point par G. M. Glaskin, un journaliste australien. La technique Christos fut conçue à l'origine comme méthode de régression dans les vies antérieures, mais on découvrit bientôt qu'elle engendrait des expériences hors du corps chez un nombre substantiel de personnes.

La technique suivante est idéale pour les couples, les partenaires et les groupes. En tant que guide, vous dirigerez la méditation et vous aurez de temps à autre à vous déplacer autour de votre partenaire ; il est donc important que vous soyez alors le plus silencieux possible.

Votre partenaire doit se coucher sur le dos, les yeux fermés et la tête vers le nord. Pour être le plus à l'aise et le plus détendu possible, il doit enlever ses



chaussures et s'étendre sur une surface moelleuse telle un lit, un tapis épais ou des oreillers.

À présent commencez à masser doucement les chevilles de votre partenaire en un léger mouvement circulaire. L'idée est d'aider votre partenaire à se détendre le plus possible.

Au bout d'environ deux minutes de ce massage, déplacez-vous en silence vers la tête de votre partenaire et placez quatre doigts d'une main sur son front, juste au-dessus de l'arête du nez. À présent commencez lentement à faire un doux frottement circulaire sur la partie inférieure du front. En accentuant peu à peu la vitesse de votre mouvement et la pression de vos doigts, continuez à frotter le front de votre partenaire jusqu'à ce qu'il mentionne entendre un fort bourdonnement interne. Dès que votre partenaire entend ce son, vous pouvez arrêter de frotter. La plupart des gens rapportent entendre un son en moins de cinq minutes.

Vous pouvez maintenant commencer à guider de vive voix une méditation. Tout au long de la méditation guidée, parlez lentement, sur un ton détendu, afin d'aider votre partenaire à se détendre le plus possible. Prenez votre temps et concentrez-vous sur l'idée de communiquer une profonde détente tout en commençant la visualisation guidée suivante:

Inspire lentement et profondément à plusieurs reprises et détends-toi complètement... Détends-toi complètement... Relâche-toi et détends-toi... Commence à sentir ton énergie intérieure circuler en toi... Sens ton énergie intérieure qui descend lentement de ta tête jusque dans ton cou... Sens-la descendre lentement à travers tes épaules... Tu te sens parfaitement détendu alors que ton énergie descend à travers ta poitrine... L'énergie te procure une sensation de profond bien-être tandis qu'elle continue à descendre jusque dans ton ventre... tes hanches... et tes cuisses... Tu sens maintenant l'énergie descendre jusque dans tes mollets... Sens l'énergie qui pénètre dans tes chevilles... Tu peux maintenant voir et sentir l'énergie circuler jusqu'au bout de tes pieds...

Après la partie détente de cette visualisation, commencez à effleurer légèrement le dessous des pieds de votre partenaire avec le bout de vos doigts tout en répétant ce qui suit :

Visualise l'énergie intérieure de tes pieds se prolonger et grandir de dix centimètres en-dessous de la plante de tes pieds... Tu peux maintenant voir et sentir l'allongement de dix centimètres de tes pieds... Sens tes pieds qui se sont étirés de dix centimètres au-delà de la plante de tes pieds... À présent, maintiens cet allongement pendant quelques instants... [Dès que votre partenaire a réussi à bien visualiser chaque mouvement

d'expansion, il peut vous l'indiquer d'un léger mouvement de la tête.]

Une fois que votre partenaire est parvenu à visualiser l'étirement de dix centimètres (quatre pouces), demandez-lui d'imaginer qu'il voit et sent ses pieds revenir à leur position normale. À présent, répétez cet étirement à au moins trois reprises jusqu'à ce que votre partenaire puisse facilement visualiser l'expansion de dix centimètres de ses pieds. Prenez votre temps et soyez patient. Cet étirement initial est essentiel à la réussite de cette technique ; n'hésitez donc pas à le répéter autant de fois que nécessaire.

Une fois que votre partenaire a indiqué qu'il arrive aisément à prolonger ses pieds visualisés hors de son corps, allez-vous placer en silence à sa tête et répétez le même exercice d'étirement avec la partie supérieure du corps et avec la tête. La visualisation guidée se poursuit sans interruption tandis que vous touchez légèrement le dessus de la tête (en effleurant les cheveux) et des épaules de votre partenaire.

À présent, sens ton énergie s'amasser au sommet de ta tête... Sens que le sommet de ta tête commence à se prolonger et à grandir... Vois et sens ta tête et la partie supérieure de ton corps prendre de l'expansion et grandir de dix centimètres... Vois et sens ta tête et tes épaules grandir d'un bon dix centimètres au-delà de leur

taille normale... Sens l'étirement de toute la partie supérieure de ton corps qui grandit et prend de l'expansion vers l'extérieur... d'au moins dix centimètres au-delà de ses limites physiques...

Comme auparavant, répétez cette procédure au moins trois fois jusqu'à ce que votre partenaire puisse facilement s'imaginer cet allongement de son corps.

Dirigez à nouveau l'attention de votre partenaire vers ses pieds et guidez-le par vos suggestions à allonger la partie inférieure de son corps de 30 centimètres (12 pouces). Répétez la procédure autant de fois que nécessaire.

Allez près de la tête de votre partenaire et guidez-le pour allonger de 30 centimètres toute la partie supérieure de son corps et ensuite, pour revenir à une taille normale.

À présent, retournez-vous placer près des pieds de votre partenaire et guidez-le pour qu'il fasse un étirement de 60 centimètres (24 pouces). Cette fois, cependant, donnez-lui pour instruction de maintenir la visualisation de l'extension de son corps et de ne pas revenir à une position normale. Une fois l'allongement des pieds complété, demandez à votre partenaire d'étirer en même temps de 60 centimètres la partie supérieure de son corps. Répétez cette procédure jusqu'à ce que votre partenaire puisse clairement voir et sentir cet étirement total de son corps.

Tandis que votre partenaire maintient ce plein étirement de 60 centimètres à chaque extrémité de son corps, demandez-lui de dilater l'ensemble de son corps comme un ballon se gonflant d'air. Dites, par exemple :

Maintenant, c'est ton corps intérieur tout entier qui augmente de taille... Tu peux sentir ton être intérieur se dilater de partout, comme un ballon se remplissant d'air... Ton corps entier augmente de volume de partout à la fois... C'est l'ensemble de ton corps qui s'étire de 60 centimètres... Tandis que ton corps se dilate, tu te sens devenir de plus en plus léger... Tu te sens monter, comme un ballon, de plus en plus haut...

Votre partenaire se trouve maintenant dans un état idéal pour réussir à faire l'expérience d'une sortie hors du corps pleinement consciente. À ce moment-là, vous pouvez débiter immédiatement une technique de sortie extra-corporelle de votre choix. Par exemple, dites :

Tandis que tu flottes, tu te sens devenir de plus en plus léger, et flotter de plus en plus haut au-dessus de ton corps... Ce faisant, tu te répètes en toi-même : « Je flotte. Je flotte et je suis conscient de flotter. Je flotte en toute liberté. »

Si elle est bien exécutée, cette technique offre la possibilité de se préparer parfaitement à une visualisation ou une affirmation de sortie hors du corps.



Prenez tout votre temps et permettez à votre partenaire de bien profiter de toutes les sensations associées à cette technique. N'hésitez pas à améliorer ou à rallonger la méditation guidée pour bien vous adapter aux aptitudes de votre partenaire en matière de visualisation. Idéalement, prévoyez au moins une demi-heure lorsque vous faites la visualisation guidée. Après la partie guidée de vive voix de cette technique, laissez à votre partenaire au moins vingt minutes de silence afin de lui permettre de faire sa visualisation et ses affirmations personnelles.

Même si je n'ai inclus ici qu'une seule technique de visualisation conçue tout particulièrement pour des partenaires, n'importe laquelle des techniques de visualisation peut être facilement adaptée à une telle situation impliquant un partenaire ou un groupe, en désignant quelqu'un pour jouer le rôle de guide afin de diriger la visualisation.

## **Accélérer les changements psychologiques et les progrès personnels**

À un certain point dans notre vie, nous cherchons tous à faire des progrès personnels et des changements psychologiques. Au cours des trois dernières décennies, d'innombrables techniques de développement personnel, livres, cassettes et cours sont devenus disponibles : la pensée positive, la

programmation neurolinguistique, le travail avec l'enfant intérieur, les programmes en douze étapes, le biofeedback et une foule d'autres méthodes.

En général, l'idée que nous nous faisons de la démarche d'amélioration de soi est toujours liée aux conclusions auxquelles sont parvenus, des décennies auparavant, les pères fondateurs de la psychologie moderne. Freud, le créateur de la psychanalyse et Jung, le fondateur de la psychologie analytique, croyaient que la transformation psychologique était un processus lent et délibéré. Aujourd'hui, cette conclusion est acceptée par les psychologues et les psychiatres de partout dans le monde. Beaucoup considèrent que l'amélioration psychologique se compare au processus lent consistant à éplucher les couches extérieures de l'ego afin que les patients puissent voir et comprendre la cause sous-jacente de leurs problèmes ou blocages actuels.

Chaque année, des millions de personnes consacrent beaucoup de temps et d'argent à tenter de réaliser une forme de changement psychologique. Beaucoup de gens ont été conditionnés à croire qu'un changement psychologique positif est forcément le résultat d'un processus long et ardu. La plupart des psychiatres et des psychologues s'attendent à ce que toute amélioration perceptible exige de plusieurs mois à plusieurs années. Il y a quelques années, au cours

d'une conversation avec un psychologue, celui-ci me dit carrément que « le changement psychologique est un travail ardu qui dure toute une vie. » Ma première pensée fut « Je suis bien content de ne pas avoir à te payer à l'heure, toi. » Des études ont démontré que les attitudes et attentes du médecin ont une influence considérable sur les résultats obtenus ; on observe souvent que les espérances du médecin, ou bien leur totale absence, sont transférées au patient. Si un psychologue pense que tout changement psychologique positif sera le fruit d'un travail ardu de toute une vie, ce sera alors certainement le cas.

Au fil des ans, je me suis rendu compte que bon nombre des conclusions à la base de l'industrie de l'amélioration de soi, une industrie au chiffre d'affaires de plusieurs milliards de dollars, sont gravement déficientes. Je crois que le temps est venu pour nous de poser quelques sérieuses questions. Comment peut-on effectivement s'améliorer lorsque nous ne savons pas ce que nous sommes, pourquoi nous sommes ici, ni où nous allons ? Comment peut-on réellement améliorer quelque chose que nous ne comprenons pas ? L'amélioration de soi et le changement psychologique positif exigent-ils vraiment des années de pénible introspection ? J'ai la ferme conviction qu'on pourra bientôt s'éviter l'interminable dédale de l'auto-analyse et aller

directement à la source de nos blocages internes. Cette observation est partagée par un nombre croissant d'individus et de groupes partout dans le monde.

Imaginez-vous un instant ce qui pourrait être accompli s'il y avait un moyen plus direct et plus efficace de réaliser un changement psychologique positif et d'arriver à s'améliorer soi-même. Considérez, par exemple, l'expérience de Michael Crichton, l'auteur mondialement connu du livre *Parc Jurassique*, qui décrivait une de ses expériences hors du corps dans son autobiographie intitulée *Voyages*. Il entreprit cette sortie extra-corporelle avec l'assistance d'un guide et ami personnel du nom de Gary.

« Quoiqu'il en soit, l'idée du voyage astral ne semblait pas trop alarmante, et j'en fis l'essai avec Gary. Après tout, me dis-je, ce n'est rien de plus qu'une autre sorte de méditation guidée dans un état altéré de conscience. Je visualisai que mes chakras brillaient avec éclat, tourbillonnant comme des spirales blanches. Puis, je me visualisai en train de sortir par mon troisième chakra et de m'élever jusqu'au plan astral – qui m'apparut comme un endroit où tout était nimbé d'une brume jaune.

« Jusque-là, tout se passait bien. Je commençais à comprendre pourquoi les gens imaginaient si souvent le ciel comme un endroit brumeux ou plein de nuages. Ce plan astral vaporeux était un endroit

plaisant. On avait l'âme en paix au beau milieu de toute cette brume jaune. Je me sentais bien.

« Vois-tu quelqu'un à l'endroit où tu es ? demanda Gary.

Je regardai autour et ne vis personne.

« Non.

« Reste là encore une minute et voyons si quelqu'un va venir.

« Je vis alors ma grand-mère, qui était morte pendant que j'étudiais à la faculté de médecine. Elle me salua de la main et je lui retournai son salut. Je n'étais nullement surpris de la voir ici. Je n'éprouvais aucun besoin particulier de lui parler.

« Je me contentai donc d'attendre encore un peu. Ce plan astral était plutôt dénué de tout trait distinctif. Il n'y avait pas de palmiers ni de chaises ou d'endroit où s'asseoir. C'était juste un lieu. Un lieu rempli de brume jaune.

« Vois-tu quelqu'un d'autre ? demanda à nouveau Gary.

« Je ne voyais personne. Puis, je dis : Oui. Mon père.

« Je me sentais inquiet. Ma relation n'avait pas été facile avec mon père. Or voilà qu'il s'amenait alors que j'étais vulnérable, dans un état altéré de conscience. Je me demandais ce qu'il allait faire, ce qui allait arriver. Il s'approcha de moi. Mon père avait la même apparence, sauf qu'il était translucide et vapoureux, comme tout le reste en cet



endroit. Je ne voulais pas avoir une longue conversation avec lui. J'étais passablement nerveux.

« Soudain, il m'embrassa.

« Dans le cours instant que dura cette étreinte, je vis et sentis tout ce qui s'était passé dans ma relation avec mon père, tout ce qu'il avait ressenti et pourquoi il m'avait trouvé difficile, tout ce que j'avais ressenti et pourquoi je l'avais mal compris, tout l'amour qu'il y avait eu entre nous ainsi que toute la confusion et tous les malentendus qui l'avaient terrassé. Je vis toutes les choses qu'il avait faites pour moi et toutes les façons qu'il avait eues de m'aider. Je vis tous les aspects de notre relation en même temps, de la même façon que l'on peut saisir d'un coup d'œil la nature de quelque chose de petit que l'on tient dans le creux de la main. Ce fut un instant d'acceptation compatissante et d'amour miséricordieux.

« Je fondis en larmes.

« Que se passe-t-il maintenant ?

« Il me serre dans ses bras.

« Que ressens-tu ?

« C'est... c'est fini, dis-je.

« Ce que je voulais dire c'est que cette expérience incroyablement puissante s'était entièrement produite, de façon complète et totale, en une fraction de seconde. Au moment où Gary m'avait posé sa dernière question, au moment où

j'avais fondu en larmes, tout était terminé. Mon père était parti. Nous n'avions pas échangé une seule parole. Il était superflu de dire quoi que ce soit. La chose était complétée.

« J'ai terminé, dis-je, et j'ouvris les yeux. J'étais ressorti d'un seul coup de l'état de transe.

« Je ne pouvais réellement expliquer ce qui s'était passé à Gary – je ne pouvais pas vraiment l'expliquer à personne – mais une part de mon étonnement à l'égard de cette expérience tenait à la vitesse avec laquelle elle s'était déroulée. Comme la plupart des gens qui ont suivi une thérapie, j'avais certaines croyances quant à la rapidité avec laquelle une nouvelle compréhension pouvait naître au plan psychologique. Vous devez lutter. Les choses arrivent lentement. Des années peuvent s'écouler sans changement notable. Vous vous demandez si tout cela fait la moindre différence. Vous vous demandez s'il vaudrait mieux abandonner ou bien persister. Vous travaillez et vous luttez et vous obtenez vos victoires durement arrachées. Mais que penser de cette expérience ? En moins de temps qu'il ne m'en fallut pour ouvrir la bouche et parler, quelque chose d'extraordinaire et de profond m'était arrivé. Et je savais que l'effet serait durable. Mes difficultés relationnelles avec mon père avaient été résolues en un clin d'œil. Je n'avais même pas eu le temps de pleurer que c'était déjà terminé ; il n'y avait plus vraiment de

raison de pleurer. Je n'avais nul désir de pleurer. L'expérience était déjà terminée.

« Tout cela me donna à penser que mes idées sur la vitesse normale du changement psychologique étaient peut-être fausses. Il nous est peut-être possible d'accomplir des changements massifs en quelques secondes, si seulement nous savions comment faire. Peut-être le changement ne prenait-il autant de temps que parce que nous procédions de la mauvaise manière. Ou peut-être parce que nous nous attendions à ce que ce soit aussi long. »

Ce qui suit est une confrontation personnelle que j'ai vécue avec mes propres peurs.

### Entrée du journal, le 14 septembre 1992

Je répète de trente à quarante fois l'affirmation, « Maintenant, je sors de mon corps, » pendant que mon corps est peu à peu gagné par le sommeil.

Je m'éveille en train de flotter juste au-dessus de mon corps. Je suis conscient de la présence d'une connexion à la base de ma colonne vertébrale et, sans trop savoir pourquoi, je visualise que cette attache est un gros insecte qui me retient à mon corps. Je retombe instantanément dans mon corps, rompant ainsi cette étrange connexion. Immédiatement, je me remets à flotter vers le haut pour sortir de mon corps. Je sens des gens qui me touchent et qu'on me berce doucement d'un côté

à l'autre. J'entends la voix de ma mère qui m'appelle par mon nom. Je sais que je suis sorti de mon corps, mais mes perceptions sont comme dans un demi-rêve. Je dis tout haut : « Clarté, maintenant ! » Je sens l'énergie affluer en moi et une intense sensation de légèreté et de perception accrue.

Tout d'un coup, je me retrouve dans un nouvel environnement. Je suis debout au milieu d'un dédale de pièces complètement différentes de celles de ma maison physique. Une fois de plus, je demande la clarté et reçoit une amélioration instantanée de ma vision. Directement face à moi se trouvent deux escaliers : l'un monte dans une chambre de couleur dorée ; l'autre mène dans un sous-sol obscur.

Comme je jette un regard dans l'obscurité, je vois la forme de quelque chose de gros qui se déplace lentement. Cette chose semble se diriger vers moi. Comme elle s'approche, je distingue la silhouette d'une énorme créature velue, un paresseux géant de 3 mètres de haut ; il a la tête d'un ours et la gueule d'un chien. Mon être entier est paralysé de peur. Je veux désespérément courir, mais ne bouge pas d'un centimètre. Lentement, la créature monte les marches et pose ses immenses bras poilus autour de mon cou et de mon corps. Tout ce que j'arrive à penser, c'est « Cette chose peut me casser le cou dans le temps de le dire. »

Soudain, la créature me serre chaleureusement dans ses bras et me lèche le visage comme le ferait un chien. Toute ma peur s'évanouit dès l'instant où je réalise que cette affreuse créature ne peut me faire aucun mal. Un intense sentiment de confiance inébranlable et de joie exubérante explose en moi: je me sens complètement libéré de ma peur et de mes limites. La créature me regarde droit dans les yeux, sourit et disparaît. Un afflux d'énergie jaillit en moi tandis que je prends conscience d'une nouvelle forme de liberté – je suis totalement libéré de la peur.

Je reviens à mon corps physique avec une nouvelle vision de moi-même. Je sais que je viens d'affronter une représentation intérieure de mes peurs les plus profondes et les plus sombres et que je les ai vaincues en leur tenant tête. Je me sens en pleine possession de tous mes moyens et j'ai l'absolue certitude de pouvoir réaliser tous ce que je désire. Je me rends maintenant compte que je peux triompher de mon plus grand ennemi – mes propres peurs.

Les expériences hors du corps sous contrôle conscient nous donnent la possibilité unique de faire face aux causes énergétiques sous-jacentes de tout problème d'ordre psychologique que nous pouvons avoir et de les dénouer. L'expérience avec un miroir relatée dans le chapitre 5 est un autre exemple de ce processus en action. Il faudrait souligner ici le fait



qu'il s'agit là d'une méthode avancée d'amélioration de soi qui peut donner lieu à une puissante expérience d'affrontement de ses peurs. Elle n'est pas recommandée dans le cas de personnes psychologiquement instables.

## **Méthode avancée de guérison**

La science a démontré que bon nombre des problèmes de santé si répandus dans notre société sont le résultat direct de nos émotions et de nos pensées. Nous exerçons une influence sur notre corps physique par la façon dont nous utilisons, faisons circuler et retenons l'énergie en nous. Par exemple, les ulcères d'estomac, les maladies de peau, les dépendances physiques et la dépression sont souvent le résultat de nos schèmes de pensée et d'émotions.

L'exploration hors du corps contrôlée nous donne l'occasion de faire consciemment l'expérience des fréquences et modèles d'énergie invisibles qui ont une influence sur notre corps physique. Durant une sortie hors du corps, nous percevons directement notre infrastructure énergétique personnelle, notre système d'énergie subtile non physique. Cela nous donne l'extraordinaire possibilité d'effectuer des ajustements d'énergie au cœur même de notre être. La restructuration énergétique réalisée à

l'intérieur du corps d'énergie non physique devra tôt ou tard se manifester au sein du corps physique.

Ce qui suit est une technique très avancée qui touche directement à la cause énergétique sous-jacente de la maladie physique. À l'aide de cette technique de guérison, il est possible d'influencer et d'équilibrer les énergies invisibles circulant en nous ou dans une autre personne.

Commencez d'abord par faire votre technique de sortie hors du corps favorite. Immédiatement après vous être séparé de votre corps physique, demandez la totale clarté de conscience : « Clarté, maintenant ! » Répétez la demande de clarté jusqu'à ce que votre conscience soit d'une pureté cristalline.

Dès que votre conscience toute entière est centrée dans votre corps non physique, commencez mentalement et verbalement à demander que la lumière et l'énergie de guérison de Dieu (de l'univers) pénètrent en vous. Demandez clairement que les énergies curatives positives de l'univers circulent en vous et sentez leur effet en vous. Demandez sincèrement à ce que l'énergie lumineuse de guérison se répande dans chaque parcelle de votre corps d'énergie. Immergez-vous complètement dans cette intense lumière de guérison.

Si vous le désirez, demandez à ce que l'énergie de guérison soit dirigée vers une personne en

particulier, ou à l'intérieur d'une partie précise de votre propre corps physique. « Je demande que la pure énergie de l'univers aide et guérisse... (nom de la personne visée). » Ou encore, « Le pouvoir de guérison de l'univers circule à travers l'ensemble de mon corps et de mon esprit. » Lorsque vous dirigerez vos pensées vers votre corps physique, il est fort probable que vous y retournerez alors aussitôt.

Après être revenu dans le corps physique, demeurez calme et sentez l'énergie et la lumière circuler dans chaque cellule et chaque système de votre corps. Prenez votre temps et laissez affluer l'énergie dans tout votre corps. Sentez les ajustements vibratoires nécessaires se faire pour vous permettre de retrouver une santé optimale.

Soyez disposé à recevoir. Soyez réceptif à un ajustement complet de la fréquence vibratoire de votre corps. Il est important que vous acceptiez de recevoir ce que vous demandez – il y a tant de gens qui demandent des choses sans être disposés à les recevoir. « Je suis ouvert à recevoir les énergies de guérison en moi. » Il s'agit là d'une demande puissante à tous les niveaux de l'univers.

Soyez reconnaissant pour l'aide reçue. Vous avez reçu un don spécial de conscience, d'ajustement et de guérison. Servez-vous de votre don pour aider d'autres personnes à s'éveiller aux énergies intérieures de guérison qui circulent en nous tous.

Au cours des phases initiales de cette technique, demeurez le plus détaché possible à l'égard de votre corps physique. Toute pensée focalisée en direction de votre forme physique vous fera instantanément réintégrer votre corps.

Ne sous-estimez pas la puissance de cette technique. Cette forme d'ajustement énergétique non physique est la véritable cause de tous les miracles physiques rapportés à travers l'histoire. La personne utilisant cette technique sert de canal ouvert pour la puissance divine ; lorsqu'on est dans cet état de conscience, tout est possible.

### **Accélérer notre croissance spirituelle**

Pour des centaines de millions de personnes autour du monde, les buts ultimes de la croissance spirituelle sont la réalisation de soi et la réalisation de Dieu. Ces objectifs spirituels sont connus sous différents noms en différentes cultures : conscience christique, union spirituelle, unité avec Dieu et illumination. Depuis l'aube des temps, des chercheurs spirituels, moines, prophètes et saints ont passé leur vie à tenter de réaliser ces objectifs. Malheureusement, nos religions modernes se sont éloignées de leur riche héritage d'expériences spirituelles. Il est tragique de constater que de nombreuses religions et Églises modernes sont devenues un piètre reflet des expériences et enseignements spirituels sur lesquels elles furent

bâties à l'origine. Le concept de l'expérience spirituelle personnelle est devenu un phénomène mystérieux et inexploré, inconnu de bon nombre de chefs religieux et de leurs Églises. Il s'ensuit que des millions de personnes se contentent de croyances conçues par l'homme et des interprétations que certains font de leurs écrits sacrés.

Aujourd'hui, nous n'avons plus besoin de dépendre des interprétations et croyances des autres. Grâce à l'exploration hors du corps, nous pouvons obtenir et vérifier par nous-mêmes les réponses spirituelles que nous cherchons.

Comme vous allez bientôt le découvrir, un des moyens les plus rapides et les plus directs de faire l'expérience de votre essence spirituelle et d'obtenir une connaissance de première main du ciel est d'apprendre l'exploration hors du corps. Les expériences de sortie extra-corporelles contrôlées nous donnent le pouvoir unique de réaliser tout but spirituel sur lequel nous focalisons notre attention. Ce pouvoir spirituel est parfaitement vérifiable, mais c'est à vous qu'il appartient d'agir ; c'est à vous de faire les premiers pas et d'aller au-delà des limites de votre corps physique.

Dans le monde physique, il est facile de se perdre dans les illusions et l'ignorance qui nous entourent. Il est facile de plonger tête baissée dans la mer de croyances, de doctrines et de traditions créées par l'homme ; il est facile de se laisser



prendre au piège du labyrinthe physique. Les personnes qui cherchent vraiment la croissance et la sagesse spirituelles découvrent rapidement qu'on ne trouve pas cela dans le monde extérieur. La croissance spirituelle est un voyage intérieur de la conscience, un voyage dans les profondeurs de soi-même jusqu'à l'essence de notre être. La croissance spirituelle est l'expérience et la connaissance personnelles de notre vrai moi, de notre âme même.

La technique suivante est chaudement recommandée pour quiconque cherche un développement spirituel accéléré, la connaissance de soi et les réponses à sa quête intérieure.

### *Technique spirituelle avancée*

Commencez en faisant d'abord votre technique de sortie hors du corps favorite. Immédiatement après la séparation de votre corps physique, demandez fermement la clarté. « Clarté, maintenant ! » Dès que vous êtes parfaitement conscient et centré dans votre corps non physique, demandez à faire l'expérience de votre âme (moi supérieur). Exprimez cette demande avec fermeté pour une action immédiate. « Je fais l'expérience de mon âme (ou moi supérieur), maintenant ! »

Vous serez instantanément propulsé à l'intérieur de vous-même à une vitesse folle. La sensation en est une de mouvement intérieur extrême, comme

d'être aspiré dans un puissant vide au fond de vous-même. D'interminables couches successives de lumière et de couleur défilent en un éclair autour de votre conscience alors que vous êtes entraîné de plus en plus profondément en vous. (Certaines personnes rapportent se sentir monter à toute vitesse dans l'espace.) Après plusieurs secondes intenses, ce mouvement s'arrêtera brusquement.

Soyez prêt à tout. Lorsqu'on en fait pour la première fois l'expérience, ce mouvement intérieur rapide de votre conscience peut être saisissant ; tenez bon, ayez confiance et demeurez le plus calme possible. Je crois que la sensation de mouvement vers l'intérieur ou vers le haut correspond au transfert de la conscience de notre corps non physique relativement dense à notre existence consciente dans les fréquences supérieures de la conscience pure (l'âme).

Les résultats auxquels on parvient grâce à cette technique dépassent largement tout ce qu'on peut anticiper. Vous sentirez et connaîtrez votre moi véritable, indépendamment de toute forme et de toute substance. Les limites disparaîtront alors qu'une incroyable dimension spirituelle de lumière pure et de sagesse s'ouvrira en vous.

La connaissance de votre moi supérieur (votre âme) est le cœur même du développement spirituel ; une occasion formidable s'offre maintenant à vous de découvrir les réponses aux plus anciens mystères

de votre existence. Vous pouvez recevoir une réponse ou une solution à tout défi ou à toute limitation de nature physique auxquels vous pouvez être présentement confronté. Dans cet état de conscience, on peut littéralement accomplir des miracles. Votre capacité à comprendre les niveaux plus denses de l'univers et à exercer une influence sur ces derniers est amplifiée au-delà de toute compréhension humaine.

Ne sous-estimez pas la puissance de cette technique: la perception consciente d'être votre moi véritable est une expérience d'éveil qui transformera votre vie. Lorsque vous êtes dans cet état de conscience, votre capacité à obtenir des réponses est illimitée ; vous faites l'expérience de votre essence spirituelle au-delà de tout concept physique de temps, d'espace et de forme. Vous comprenez finalement le plus grand mystère de votre existence – ce que vous êtes réellement.

## **Expériences et explorations hors du corps**

- Observez, étudiez et explorez l'infrastructure énergétique invisible de l'univers.
- Examinez votre nouvel environnement : sa forme, sa substance, sa solidité et sa stabilité.
- Faites des expériences en vous servant de la pensée-énergie, observez attentivement les

changements survenant dans votre environnement.

- Allez visiter la maison d'un ami ou d'un membre de votre famille et observez-en l'environnement et les activités s'y déroulant. Prenez note de l'heure et de l'endroit pour vérification ultérieure.

- Faites des expériences avec votre densité non moléculaire. Essayez d'augmenter ou de diminuer la densité de votre corps. Exercez une pression sur votre bras. Pouvez-vous le sentir ?

- Touchez un objet dans votre nouvel environnement. Pouvez-vous le sentir ? A-t-il une densité ou bien est-ce que votre main passe à travers ?

- Demandez à rendre visite à un être cher « décédé » et à communiquer avec lui.

- Observez attentivement la structure énergétique de votre « nouveau corps ».

- Faites des expériences avec l'énergie non moléculaire. Observez le fonctionnement des forces de cause et d'effet, d'inertie, de gravité et des autres forces uniques qui existent dans le nouvel environnement.

- Durant vos sorties hors du corps, observez quelles sont vos pensées du moment. Ont-elles une quelconque influence sur l'environnement autour de vous ? À présent, concentrez-vous sur une seule

pensée. Quel effet votre concentration a-t-elle sur l'environnement ?

- Demandez l'amélioration d'une qualité précise comme une compréhension accrue ou une meilleure vision. Observez tout changement survenant alors dans vos facultés perceptives.

- Scrutez l'horizon. Jusqu'où porte votre vision ? Y a-t-il des changements se produisant dans l'environnement pendant que vous regardez autour de vous ?

- Demandez à ce qu'une forme précise, telle une chaise, apparaisse devant vous. Apparaît-elle ? Si oui, cet objet possède-t-il une densité tridimensionnelle ? Maintenant, demandez à ce que cet objet disparaisse. Disparaît-il ?

- Examinez les possibilités de faire de l'exploration spatiale sans les limitations liées à un vaisseau spatial conventionnel.

- Rendez-vous jusqu'à votre endroit physique favori pour y observer et noter l'apparence de l'environnement et les événements s'y déroulant.

- Explorez la possibilité de revoir vos vies antérieures.

- Faites la rencontre d'un guide ou d'un résident non physi-que et communiquez avec lui.

- Explorez l'existence du sexe dans un état vibratoire différent.



- Demandez à faire l'expérience de votre moi supérieur, de votre âme – cela est chaudement recommandé.
- Observez votre vie – passée, présente et votre avenir probable – d'une perspective plus élargie.
- Demandez à comprendre et à résoudre un problème physique qui vous cause des ennuis.
- Observez et explorez la source première de la matière telle que nous la connaissons.
- Demandez une intuition ou une clarification pour mieux comprendre toute question difficile pour vous en ce moment.
- Demandez à pouvoir observer la source et la finalité de votre réalité actuelle.
- Demandez à voir un ange biblique et à communiquer avec celui-ci.
- Explorer et découvrez le « ciel » – les niveaux vibratoires non physiques de l'univers.
- Faites des expériences de transmission d'énergie de guérison à un ami ou un associé physiquement malade. Observez et notez les résultats.
- Observez attentivement le lien entre votre corps d'énergie et votre corps physique. Y a-t-il une connexion visible ?
- Demandez fermement à voir l'essence véritable des formes d'énergie présentes autour de vous. Observez tout changement survenant dans votre environnement.

- Demandez à pouvoir observer une pensée – sa forme, sa fonction et ses caractéristiques.
- Posez une question, n'importe laquelle, et tenez-vous prêt à « faire l'expérience » de la réponse.
- Observez votre corps physique à partir d'une perspective plus élargie.
- Découvrez, explorez et commencez à dresser la carte de l'univers multidimensionnel.
- Manipulez l'énergie (les formes) par une focalisation consciente de votre pensée.
- Faites de l'exploration avec un (ou une) partenaire ou un copain (une copine) – il s'agit là d'une expérience de vérification chaudement recommandée.
- Demandez à observer la naissance d'un enfant à partir d'une perspective non physique.
- Explorez les possibilités de voyage temporel et les possibilités de temps séquentiel et d'existence séquentielle.

## Questions relatives à notre existence

Tout au long de l'histoire, chaque grande exploration et chaque grande découverte commencèrent toutes par une simple question. Qu'y a-t-il de l'autre côté de l'océan ? Qu'y a-t-il au-delà de notre système solaire ? À présent, nous réclamons avec une insistance de plus en plus grande la réponse à des questions beaucoup plus

approfondies. Qu'y a-t-il de l'autre côté de la matière ? Quelles sortes d'énergie et de vie existent juste au-delà notre capacité technologique actuelle de perception ?

L'exploration hors du corps soulève de nombreuses questions – tellement, en fait, que la liste pourrait remplir tout un livre. Je présente ci-après un court échantillonnage des questions auxquelles des explorateurs hors du corps sérieux pourraient, selon moi, trouver réponse s'ils sont prêts à y consacrer le temps et l'énergie nécessaires. Ces questions constituent d'excellents domaines de recherche et d'exploration pour des partenaires ou des groupes de recherche en exploration extra-corporelles. Le nombre de questions possible est illimité, mais il en est de même pour nos aptitudes potentielles à découvrir des réponses lorsque nous transcendons nos véhicules physiques temporaires.

À quoi ressemblent les environnements non physiques ?

Quelle est leur structure ?

Pourquoi certains de ces environnements sont-ils sensibles à l'influence de la pensée ?

---

Existe-t-il une forme universelle de gouvernement non physique ?

Dispose-t-il de lois ou de règles ?

Y a-t-il des pénalités pour infraction aux règles ?

Existe-t-il une force de police non physique universelle ?

Que sont les anges ?

Y a-t-il une hiérarchie non physique ou spirituelle ?

Dieu est-il en interaction ou en communication directe avec les habitants non physiques ?

Comment les habitants immatériels vivent-ils ?

À quoi ressemble une journée normale pour eux ?

Est-ce que ça ressemble de quelque façon à l'existence physique ?

Existe-t-il des cités, villes, communautés ou nations non physiques ?

Est-ce que les cultures, groupes ethniques ou races continuent à exister sur ce plan ?

De quelle façon les centres d'énergie (chakras) de notre corps influencent-ils notre vie quotidienne ?

Comment fonctionnent nos centres d'énergie et nos corps immatériels en tant que système complet d'énergie ?

Quelle corrélation y a-t-il entre les centres d'énergie et notre aptitude à avoir des expériences de sortie hors du corps ?

Notre corps d'énergie peut-il adopter n'importe quelle forme ?

Les maladies physiques sont-elles le résultat moléculaire de perturbations énergétiques non physiques invisibles ?

---

À partir de quel moment durant la grossesse la conscience (l'âme) pénètre-t-elle dans le fœtus ?

Est-ce que cela varie d'une personne à l'autre ou bien est-ce universel ?

---

Les maladies physiques peuvent-elles être guéries ou améliorées en faisant des ajustements énergétiques à l'infrastructure non physique d'une personne ?

Un événement ou un désastre futur peut-il être évité ou modifié en influençant et en ajustant l'infrastructure d'énergie invisible de l'univers ?

Peut-on analyser, interpréter et prédire avec précision des événements physiques à venir en observant les interactions énergétiques existant à l'intérieur de l'univers ?

Peut-on faire un voyage dans le temps durant une sortie hors du corps ?

Est-il possible que des événements se produisent simultanément dans le temps ?

La réincarnation est-elle une réalité ?

Est-ce un système évolutionniste ?

Comment fonctionne-t-il ?

Les anges existent-ils réellement ?

Si oui, à quoi ressemblent-ils ?

Quel rôle jouent-ils ?

Sont-ils une espèce non humaine ?

Est-ce que le ciel décrit dans la Bible existe ?



À quoi le ciel ressemble-t-il vraiment ?  
Combien de cieux y a-t-il ?  
En quoi diffèrent-ils les uns des autres ?  
Est-ce que le ciel de la Bible correspond aux dimensions d'énergie intérieures de l'univers ?  
Dieu interagit-il avec l'évolution humaine ou bien est-ce un système automatique de développement ?

---

Quelle est notre véritable forme ou essence, si même nous en avons une ?

Pourquoi avons-nous recours à ces corps biologiques temporaires ?

Qu'espérons-nous apprendre ou obtenir ?

À quoi ressemble l'intérieur de l'univers ?

De quoi est-il fait ?

Est-ce une série de dimensions d'énergie ?

Y a-t-il une frontière perceptible entre les différentes dimensions d'énergie ?

Si oui, en quoi consiste cette frontière ?

Comment fonctionne-t-elle ?

À quoi sert-elle ?

Que sont les miracles ?

Sont-ils l'altération et la restructuration de l'infrastructure énergétique invisible de l'univers ?

À quoi ressemblent les gens lorsqu'ils dorment ou rêvent ?

Est-ce qu'ils flottent juste au-dessus de leur corps ?

Les rêves sont-ils des créations internes ou bien notre interprétation inconsciente d'événements non physiques ?

Durant leurs rêves, les gens se séparent-ils normalement de leur corps physique ?

---

En quoi l'évolution de notre espèce est-elle liée à nos expériences hors du corps ?

Les expériences extra-corporelles sont-elles une étape dans l'évolution de notre espèce ?

L'évolution est-elle en fait le passage de la conscience d'organismes physiques simples à des états d'être non physiques de plus en plus complexes ?

Que se passe-t-il réellement à la mort physique ?

Où allons-nous ?

La mort est-elle une partie normale de notre évolution ?

---

Pourquoi sommes-nous ici-bas ?

Avons-nous un but ou un plan précis (inconscient) sur lequel nous travaillons ?

Avons-nous choisi nos parents ?

Si oui, pourquoi et comment ?

Est-ce qu'il existe de la nourriture non physique et est-elle nécessaire à la survie ?

Est-ce qu'une vie de famille et des relations semblables à celles du plan physique se poursuivent après la mort ?

Existe-t-il une sexualité semblable à celle du monde physique ?

Y a-t-il conception de bébés non physiques ?

Les questions que l'on peut soulever sont inépuisables. Les réponses attendent simplement que nous élargissions notre vision au-delà de la couche moléculaire dense de l'univers. Il ne s'agit pas d'une théorie mais d'un fait de l'existence relatif à notre évolution. Pour beaucoup d'entre nous, le temps est venu de faire un pas au-delà des limites physiques que nous voyons autour de nous. Ce pas est la transition et l'évolution logiques que chacun de nous vivra dans un proche avenir.

## Questions et commentaires

*Peut-on prouver la réalité des expériences hors du corps ?*

Les expériences extracorporelles ne peuvent être prouvées que par ceux et celles qui en font. Les conclusions auxquelles sont parvenus de nombreux chercheurs du haut de leur tour d'ivoire sont complètement archaïques et dénuées de sens à la lumière même d'une seule expérience personnelle. Bien des gens tentent désespérément de faire concorder cet état de conscience sans pareil avec la façon dont ils se représentent la réalité. Ainsi, par exemple, plusieurs érudits ont conclu que les sorties hors du corps sont en fait des rêves lucides ; leurs

conclusions coïncident de façon fort opportune avec leurs conceptions traditionnelles de l'esprit.

*Que ressent-on lorsqu'on se sépare de son corps physique ?*

De nombreuses personnes rapportent sentir une vibration énergétique intense et un engourdissement physique temporaire durant la séparation ; cette sensation est fréquemment accompagnée de bourdonnements ou vrombissements intenses. Ces sons et sensations se dissipent normalement une fois la séparation complétée.

*À quoi ressemble l'environnement durant une sortie hors du corps ?*

L'environnement perçu dépend de la fréquence vibratoire (densité) du participant. De nombreuses personnes rapportent percevoir un environnement semblable à celui du monde physique. Cet environnement ne correspond pas nécessairement à leur environnement physique immédiat.

*Combien de temps faut-il avant de réussir à sortir de son corps ?*

Chaque personne est différente ; toutefois, un fort pourcentage de personnes pratiquant ces techniques à tous les jours rapportent vivre une telle expérience en moins de trente jours.

*Pourquoi devrais-je investir mon temps et mes efforts à faire de l'exploration hors du corps ?*

Le seul moyen de connaître quelque chose de façon absolue est d'en faire soi-même l'expérience ; tout ce qui n'entre pas dans la catégorie de l'expérience vécue n'est que théorie, spéculation et croyance. L'exploration hors du corps nous offre la chance unique de percevoir et d'explorer ce qui se trouve au-delà des limites de nos sens physiques. Elle nous donne la capacité d'obtenir un savoir de première main à propos de notre existence.

*À quoi ressemblera mon « nouveau » corps ?*

La plupart des gens disent avoir observé être alors un double d'énergie supérieure de leur corps physique. La forme que nous percevons résulte directement de nos attentes et de nos croyances à cet égard. En général, la plupart des gens se verront sous la forme dans laquelle ils apparaissent dans le monde physique.

*Serons-nous capables de voir, d'entendre et de sentir les choses comme nous le faisons en ce moment ?*

Lors de vos premières explorations hors du corps, votre perception des environnements où vous vous retrouverez sera tout probablement semblable à celle que vous avez dans le monde physique. Nos facultés de perception sont liées à nos attentes: plus nous serons ouverts à la possibilité de perceptions plus élargies que celles permises par nos sens physiques, plus ces facultés accrues de perception deviendront accessibles. Par exemple, certaines



personne rapportent avoir une vision circulaire de 360 degrés, une sensibilité auditive accrue et la faculté de lire les pensées.

*Au cours de mes expériences hors du corps, il m'arrive parfois de me sentir déphasé et d'avoir de la difficulté à voir ou bouger. Comment puis-je surmonter ces limitations ?*

Ce sont là des phénomènes couramment rapportés. Pour intensifier la clarté de vos perceptions et avoir une meilleure mobilité, il vous suffit de demander (verbalement ou mentalement) à ce que votre conscience complète soit présente : « Conscience totale, maintenant ! » ou « Clarté, maintenant ! » Quelle que soit la capacité personnelle ou la perception dont vous avez besoin pour améliorer la qualité de votre sortie hors du corps, vous pouvez l'obtenir en faisant une demande ferme à ce sujet. Répétez votre demande aussi souvent que nécessaire et souvenez-vous d'exprimer chaque fois votre demande avec fermeté pour un résultat immédiat.

*Le fait d'avoir une expérience extra-corporelle changera-t-il mes convictions religieuses ?*

Selon une étude approfondie publiée en 1992 par le Dr Melvin Morse et menée auprès de 350 personnes ayant vécu une telle expérience, « les expériences hors du corps ne semblent pas modifier les valeurs auxquelles les gens affirment adhérer. » Bien des gens rapportent même que leurs

croyances religieuses ont été confirmées et renforcées par leurs sorties hors du corps.

*Quelle est la lumière radieuse si souvent rapportée au cours des expériences de séjour dans l'au-delà également appelés phénomènes de mort apparente ?*

Il s'agit là de la lumière de fréquence supérieure des dimensions intérieures telle que vue par une personne qui n'est pas habituée à son éclat. Cette lumière est généralement perçue comme émanant de l'entrée d'un tunnel.

*Qu'est-ce que l'aura humaine ?*

L'aura est le champ d'énergie émanant de toute forme de vie.

*Quel est cet effet de passage dans un tunnel communément rapporté au cours des expériences de séjour dans l'au-delà ?*

Il s'agit de l'ouverture de la première membrane intérieure d'énergie. Elle survient automatiquement lorsqu'une personne meurt et pénètre à l'intérieur de l'univers multidimensionnel. Le tunnel se referme immédiatement après le passage de l'individu dans l'autre dimension.

*La corde d'argent dont on parle dans la Bible existe-t-elle vraiment ?*

Le concept biblique de la corde d'argent est exact. Selon mes observations, ce n'est pas réellement une corde mais une substance fibreuse filiforme ressemblant au fil d'une toile d'araignée. La

corde d'argent semble servir de lien entre le corps physique et le premier corps d'énergie intérieur que possèdent toutes les formes de vie. Bien que sa fonction ne soit pas entièrement connue, il est logique de croire qu'elle puisse servir de conduit intérieur pour le passage de l'énergie. Une chose dont on est certain, cependant, c'est que lorsque la corde est rompue, la vie biologique se termine.

*Les animaux ont-ils une âme ?*

Absolument. Sans une âme (énergie consciente), aucune créature vivante ne peut exister. Pour être plus précis, l'âme possède et utilise un véhicule biologique, et non l'inverse.

*Quel est le but de l'existence physique ?*

L'existence physique nous permet d'apprendre par l'expérience. En un sens, la dimension physique est un environnement moléculaire de fréquence plus lente convenant parfaitement à la formation d'une conscience en voie de développement. Les défis personnels auxquels nous faisons face durant notre vie biologique sont les leçons dont nous avons précisément besoin pour notre développement personnel. Nous apprenons en existant et en agissant – grâce à l'expérience vécue.

*Comment puis-je déterminer quelle est la dimension (ou le niveau d'énergie) que je suis en train d'explorer ?*

En général, plus l'environnement immédiat ressemble à celui de l'endroit physique où vous êtes,

plus vous êtes proche de la dimension physique. En élevant votre fréquence vibratoire, vous pénétrez alors automatiquement à l'intérieur des dimensions non physiques. À mesure que votre mouvement intérieur vous éloigne de la matière, les environnements perçus deviennent de moins en moins denses et de plus en plus sensibles à l'influence de la pensée.

*Les expériences hors du corps peuvent-elles être nuisibles ?*

Non. Elles sont une expérience naturelle rapportée dans toutes les cultures et toutes les sociétés du monde. En plus de vingt années de recherche personnelle, je n'ai jamais entendu parler de personne qui en aurait subi un quelconque préjudice.

*Peut-on recourir à des drogues pour provoquer une expérience extra-corporelle ?*

La clé de la réussite d'une sortie hors du corps valide et productive est une concentration et une maîtrise mentales absolues. Sans une parfaite maîtrise intérieure, on ne peut faire la distinction entre les réalités interdimensionnelles perçues au cours de nos explorations hors du corps et les hallucinations et images internes que l'on peut se créer soi-même. Le contrôle est la clé d'une expérience productive et riche d'enseignements, et c'est la première chose que l'on perd lorsqu'on

utilise une quelconque substance psychotrope. Je crois fermement que les explorateurs des dimensions non physiques ne devraient utiliser aucune drogue. Pourquoi contaminer notre véhicule biologique lorsque d'excellents résultats peuvent être obtenus par des voies naturelles ?

*Est-il possible que je puisse soudain être incapable de savoir comment revenir dans mon corps physique ?*

Non. Dans les milliers d'expériences rapportées jusqu'ici, il n'y a aucun témoignage qu'une telle chose se soit déjà produite. Nous revenons instantanément à la moindre pensée dirigée vers notre corps physique.

*Mon corps ou mon esprit peuvent-ils être possédés lorsque je quitte mon corps ?*

Non. Il y a toujours une connexion d'énergie interactive entre votre corps physique et vos corps intérieurs d'énergie.

*Quel est le point de vue officiel de l'Église à propos des expériences hors du corps ?*

L'Église chrétienne n'a pas un point de vue officiel ou unifié à l'égard de l'exploration extra-corporelle. J'ai entendu une grande diversité d'opinions à ce sujet. De nombreux théologiens considèrent les sorties hors du corps comme une exceptionnelle bénédiction spirituelle pour l'explorateur – une confirmation personnelle de sa foi et de ses croyances religieuses. D'autres sont plus



perplexes et incertains quant à savoir comment classer de telles expériences à la lumière de leur système de croyance. Quelques-uns ont tendance à craindre tout phénomène qu'ils ne comprennent pas et ils classent automatiquement les expériences extra-corporelles comme quelque chose à éviter. Aujourd'hui, un nombre croissant de théologiens considèrent les explorations hors du corps comme une profonde expérience spirituelle et une solide vérification personnelle de l'immortalité.

*Chaque fois que je me sens sur le point de me séparer de mon corps, une vague de peur intense me submerge. Comment puis-je surmonter ce problème ?*

Cette vague de peur est une réaction naturelle et instinctive à une nouvelle expérience. Une des meilleures façons d'en venir à bout est de commencer immédiatement à répéter une affirmation sécurisante telle que « Je suis en parfaite sécurité », « Je suis protégé » ou « Je suis calme et en sûreté. » Toute affirmation brève et positive qui vous aide à vous détendre et à vous sentir en sécurité sera efficace. Tout en répétant votre affirmation, commencez à diriger votre attention vers autre chose que votre corps physique. Vous pouvez facilement y parvenir en pensant à une autre partie de votre demeure et en vous disant : « Je flotte hors de mon corps et m'en éloigne. » Après avoir réussi

une ou deux fois à sortir de votre corps, votre peur diminuera et finira par disparaître.

*L'exploration hors du corps est-elle sans danger pour tout le monde ?*

Oui, mais à une exception près. Quiconque souffre de graves problèmes psychologiques devrait éviter cette forme d'exploration. En général, les gens qui éprouvent des difficultés de comportement dans leur réalité physique ne pourront que compliquer la situation en introduisant d'autres réalités dans leur vie.

*Quelle est la chose la plus importante à faire pour obtenir la pleine maîtrise consciente de l'expérience extra-corporelle ?*

La clé consiste à répéter la technique de clarté chaque fois que votre conscience est nébuleuse ou déphasée : « Clarté, maintenant ! » ou « Pleine conscience, maintenant ! »

*Quelle différence y a-t-il entre les rêves et les sorties hors du corps ?*

La différence est assez spectaculaire pour la personne concernée. Au cours d'une expérience extra-corporelle, on est souvent aussi conscient que vous l'êtes maintenant. Les rêves, d'autre part, sont perçus comme un film aux rebondissements rapides projeté dans votre conscience. Il y a au moins trois facteurs que l'on ne retrouve pas dans un rêve et qui sont normalement présents dans une sortie hors du corps : la conscience de soi-même liée à l'ego,

le contrôle conscient de vos mouvements et la possibilité de consciemment confirmer l'expérience que vous vivez.

# Conclusion

Il est fort possible que le potentiel énorme de l'exploration hors du corps contrôlée soit la découverte la plus importante du  $xx^e$  siècle. Ce n'est qu'en explorant ce qui se trouve au-delà de nos limites physiques que nous pouvons espérer réussir un jour à comprendre l'essence de ce que nous sommes et de notre univers. Tôt ou tard, notre espèce parviendra, à force d'évolution, à se libérer de sa dépendance à l'égard de véhicules physiques et de la technologie. En attendant ce jour, les explorateurs d'avant-garde seront ces individus courageux qui iront au-delà des limites de la science, de la religion et de leurs perceptions physiques.

Un désir insatiable de connaissance propulse quelques rares explorateurs par-delà la sécurité de leur demeure physique. Ces aventuriers pleins de ressources sont en voie d'explorer et de dresser la carte de l'univers se trouvant au-delà de la surface visible de matière dense. Cette exploration et cette découverte de notre univers d'énergie invisible sont d'une importance capitale. Il n'y a que l'exploration non physique qui puisse percer la couche extérieure dense de matière et révéler la structure sous-

jacente invisible de notre univers. Il est temps que nous reconnaissons que les formes moléculaires en voie de décomposition qui nous entourent ne sont pas la seule réalité dans l'univers. Il est temps que nous sachions la vérité dissimulée derrière la façade moléculaire de la vie.

De vastes royaumes d'énergie et de vie existant juste au-delà de notre vision attendent d'être découverts. À l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle, le temps est venu pour nous d'explorer et de découvrir la vérité sur notre existence – de nous libérer des conclusions et suppositions des autres, de voir et connaître par nous-mêmes la vraie nature des choses.

Chacun de nous a un important choix à faire. Nous pouvons demeurer accrochés à nos certitudes, satisfaits de nous-mêmes, espérant et priant que nos croyances soient justes, ou bien nous pouvons prendre la décision d'explorer et de découvrir la vérité. Posez-vous la question : honnêtement, qu'avez-vous donc à perdre en élargissant votre vision et votre compréhension au-delà des limites de la matière ?

Votre décision d'entreprendre cette exploration aura une influence déterminante sur votre avenir, votre évolution et votre vie, dépassant de loin tout ce que vous pourriez anticiper. Dieu nous a tous accordé la faculté d'explorer et de découvrir les réponses par nous-mêmes. Celles-ci ne sont jamais cachées, mais attendent patiemment d'être



reconnues et découvertes. La quête intérieure des réponses pouvant expliquer notre existence est l'essence même de la croissance et de l'évolution humaines. Personne ne peut vous les remettre sur un plateau ou les citer à partir d'un livre.

Une nouvelle frontière d'exploration passionnante est devant vous – des niveaux sans fin d'énergie n'attendant que d'être découverts. La chance exceptionnelle s'offre à vous aujourd'hui d'être l'un de ces pionniers, d'aller explorer au-delà des limites extérieures denses de l'univers et de voir la vérité par vous-même. L'ultime aventure vous attend et vous n'avez rien d'autre à perdre que les limites que vous vous êtes imposées.

# Glossaire

**Affirmations** : Des déclarations positives que l'on prononce, pense ou écrit au temps présent et de façon répétée. Par exemple : « Maintenant, je sors de mon corps ! »

**Âme** : Une conscience pure existant indépendamment de tout corps ou de toute forme d'énergie ; l'essence pure de toutes les formes de vie. L'âme existe au-delà de toutes les formes et de toutes les substances telles que nous les connaissons, mais elle se sert de formes d'énergie pour son expression dans les régions (dimensions) plus denses de l'univers. Notre corps physique actuel n'est que l'un de ces corps d'énergie temporaires dont l'âme se sert pour vivre, explorer et percevoir au sein de cette dimension extérieure dense de l'univers.

**Apparitions** : Des habitants non physiques qui ont abaissé la fréquence de leurs corps d'énergie et qui sont temporairement visibles dans le monde physique.

**Aura** : Le champ d'énergie émanant de toutes les formes de vie.

**Continuum de conscience** : L'âme qui déploie sa conscience à partir de sa source non physique, à travers de nombreuses fréquences d'énergie, jusqu'à ce qu'elle parvienne finalement à

s'exprimer au sein de la dimension physique extérieure.

**Corde d'argent** : Le terme biblique traditionnel pour désigner le lien non physique entre le premier corps d'énergie intérieur et le corps biologique. À maints égards, ce lien ressemble à un cordon ombilical d'énergie capable de s'étirer sur d'immenses distances. Toutefois, il ne ressemble pas à une corde mais plutôt à de minces filaments fibreux reliant le corps biologique à sa contrepartie non physique la plus dense.

**Corps d'énergie** : Un terme général se référant à la forme non physique ou spirituelle qui est la nôtre lorsque nous sommes sortis de notre corps. Les corps d'énergie sont nécessaires pour que la conscience (l'âme) puisse fonctionner au sein des différentes fréquences non physiques de l'univers.

**Deuxième corps d'énergie** : Une seconde forme d'énergie, moins dense que le premier corps d'énergie, existe à une fréquence supérieure (plus subtile) que le premier corps non physique. Sa fréquence interne correspond à la seconde dimension intérieure d'énergie.

**Dimensions énergétiques** : Des fréquences de l'univers ou systèmes d'énergie distincts et stables ; des univers d'énergie séparés existent à des fréquences vibratoires précises. Les dimensions énergétiques sont séparées les unes des autres par leurs fréquences vibratoires uniques et individuelles.

Par exemple, l'univers physique ne constitue qu'une seule dimension énergétique.

**Environnements consensuels** : Des régions de l'univers créées et maintenues en existence par la conscience de groupe d'un grand nombre d'habitants non physiques. Ces environnements sont résistants à l'influence de la pensée-énergie individuelle.

**Environnements naturels d'énergie** : Certaines zones d'énergie informes ne sont présentement pas sujettes à l'influence de la pensée. Elles peuvent facilement être manipulées par la pensée-énergie consciente et inconsciente.

**Environnements non consensuels** : Des régions non physiques de l'univers qui semblent formées et développées mais qui ne sont pas occupées en ce moment par une quelconque énergie consciente. Ces zones réagissent aisément à la pensée individuelle focalisée.

**État cataleptique** : Se trouver dans l'incapacité de mouvoir son corps physique. Cela se produit parfois durant la séparation du corps physique et le retour à ce dernier. C'est un état temporaire dû au fait que notre corps d'énergie est déphasé d'avec notre corps physique. Les sensations physiques reviennent généralement en moins d'une minute.

**État hypnagogique** : Un subtil état de conscience vécu entre la conscience de veille et le sommeil. Nous passons à travers cet état de

conscience créatif, au cours duquel l'imagerie mentale est particulièrement vive, chaque fois que nous nous endormons.

**Expérience de séjour dans l'au-delà** : Une expérience rapportée par des millions de personnes qui furent déclarées cliniquement mortes et qu'on a ensuite ressuscités. En général, ces gens se retrouvent séparés de leur corps physique et franchissent alors un tunnel menant à une lumière éclatante et un tout nouvel environnement.

**Expériences de sorties à répétition** : De multiples expériences successives de sortie hors du corps. C'est une expérience normale donnant l'impression de glisser hors de son corps et d'y rentrer à nouveau aussitôt. Les expériences de sorties à répétition sont ordinairement rapportées lors d'une maladie physique et lorsque la mort physique est imminente.

**Expérience hors du corps** : La séparation de la conscience de son véhicule biologique temporaire. On l'appelle aussi communément projection astrale, éthérique ou mentale.

**Expérience du tunnel** : L'ouverture temporaire d'une membrane d'énergie. Une telle ouverture est souvent rapportée à l'occasion d'une expérience de séjour dans l'au-delà.

**État vibratoire** : Des vibrations et des sons internes fréquemment rapportés durant les étapes préliminaires d'une expérience extra-corporelle. Un bourdonnement accompagné de vibrations quasi



électriques, d'un engourdissement et d'un état cataleptique est généralement rapporté.

**Formes-pensées** : De l'énergie non physique façonnée par la pensée. Il arrive souvent que ces formes, dont l'apparence possible ne dépend que de notre imagination, réagissent à l'influence de la pensée-énergie focalisée. La densité et la longévité des formes-pensées varient considérablement : sans l'apport d'un renforcement continu par la pensée, elles se dégradent lentement et retournent à leur état naturel de nuages d'énergie non physiques.

**Formes de vie physiques** : Véhicules cellulaires temporaires (vie biologique) utilisés par la conscience (l'âme) pour son expression dans la dimension extérieure dense de l'univers. Les véhicules physiques sont nécessaires pour percevoir, explorer et interagir au sein de la dimension physique, tout comme les véhicules non physiques sont nécessaires pour percevoir et explorer les dimensions non physiques.

**Habitants non physiques** : Tout être vivant existant dans les dimensions non physiques et ne disposant pas en ce moment d'un corps physique.

**Membrane d'énergie** : Le point de convergence de deux systèmes d'énergie (fréquences d'énergie) différents ; la frontière ou barrière énergétique séparant deux dimensions ou systèmes d'énergie.

**Premier corps d'énergie** : La forme non physique dans laquelle on se retrouve fréquemment durant

une sortie hors du corps. Bien que notre technologie actuelle ne nous permette pas encore de la voir, cette forme d'énergie est celle dont la densité et la fréquence sont les plus proches de celles du corps physique. Dans la littérature spirituelle traditionnelle, on désigne généralement ce corps du nom de corps astral ou éthérique.

**Radiation humaine** : Une sensation distincte d'énergie émanant d'un être humain non physique lorsqu'on se trouve hors de son corps.

**Rêve lucide** : Un rêve dans lequel un certain degré ou pourcentage de conscience est présent.

**Radiation non humaine** : Des émissions d'énergie uniques et distinctes émanant d'êtres non physiques qui n'ont jamais vécu d'expérience humaine dans le monde physique.

**Transfert de la pensée** : La méthode universelle de communication utilisée dans les dimensions non physiques. Cette communication est généralement vécue comme une reconnaissance interne d'un enchaînement d'images très nettes pénétrant dans l'esprit. Ces images peuvent transmettre simultanément des émotions et la pensée.

**Trous noirs** : Conduits d'énergie interactifs entre les dimensions physiques et non physiques.

**Univers (dimension) physique** : L'univers visible ; la couche extérieure dense de l'univers multidimensionnel. La dimension physique ne

constitue qu'une infime partie de l'ensemble de l'univers (moins de 1 %).

**Univers multidimensionnel** : L'ensemble de l'univers, visible et invisible ; un continuum d'énergie constitué d'un nombre inconnu de fréquences ou niveaux d'énergie. Plus nos explorations nous entraînent loin de la matière, vers l'intérieur de l'univers, moins les dimensions d'énergie deviennent denses et plus elles deviennent sensibles à l'influence de la pensée. L'univers physique visible est la couche moléculaire extérieure dense de l'ensemble de l'univers.

**Visualisation** : Le processus de création d'images mentales dans un but précis.

# Remerciements

Mes plus sincères remerciements vont aux gens qui m'ont aidé à faire de ce livre une réalité. À Kate Tacie, merci pour l'excellence de ton savoir-faire à l'ordinateur. Tu t'es toujours acquittée de façon rapide et impeccable du travail à faire. Loretta et John Drury, grâce à votre créativité en infographie, vous avez su donner vie à mes concepts. Merci à William Birchfield, dont la patience pour traduire des programmes informatiques fut mise à l'épreuve, mais ne flancha pas. À mon agent, Nat Sobel, pour avoir cru au potentiel de ce projet, merci. Sol Lewis, je te remercie de m'avoir invité à prendre part aux activités de la Société métaphysique du Michigan. Merci à Gerry Castle pour ses connaissances et son expertise en hypnothérapie. Debbie Aronson, tes commentaires sur le manuscrit original furent appréciés.

J'aimerais tout particulièrement remercier les nombreuses personnes qui ont participé à mes ateliers et conférences. Le partage de vos expériences personnelles de sorties hors corps s'est avéré être d'une aide inestimable. De plus, j'aimerais remercier Kevin Bentley pour ses précieux commentaires et son aide.

Finalement, je tiens à remercier tout spécialement Michelle Griffith. Ton amitié et ton

enthousiasme m'ont aidé à concrétiser ce projet de livre.



## *Explorez de nouveaux mondes...*

S'il vous est déjà arrivé de vous demander ce qu'il peut bien y avoir au-delà de la réalité qui est chaque jour la nôtre, si vous avez déjà tressailli d'extase en lisant des récits de voyages hors-corps et désiré ardemment en faire tout autant, ce guide pratique et fascinant est pour vous. L'expert américain le plus en vue en matière de voyages hors-corps raconte ici l'histoire captivante de ses voyages en d'autres royaumes et offre des techniques faciles à utiliser pour apprendre comment faire vous-même le voyage de votre vie — et beaucoup plus encore.

## *voyagez dans des réalités parallèles...*

Il y a plus de douze ans que William Buhlman enseigne dans ses ateliers comment faire des voyages hors-corps, apprenant ainsi aux gens à projeter leur conscience au-delà des limites de leur corps physique et à explorer des dimensions et des mondes hors du commun. Maintenant, il raconte avec éloquence ses propres aventures dans les univers parallèles décrits dans les théories de physique moderne de Stephen Hawking, Paul Davies et Fred Alan Wolf, et nous présente son guide complet du voyage astral donnant des exercices, des trucs, des techniques et la réponse à toutes vos questions sur les expériences de sortie hors-corps.

## *et découvrez des vérités surprenantes sur la réalité, les vies antérieures, l'âme et la vie après la vie.*

Non seulement le voyage astral peut-il élargir votre conscience, révèle Buhlman, mais il peut vous aider à confirmer l'existence de l'âme, vous apprendre un tas de choses sur les vies antérieures et améliorer votre vie de tous les jours. Découvrez comment dans ce manuel indispensable pour quiconque veut s'aventurer au-delà du corps et faire l'ultime voyage.

L'auteur WILLIAM BUHLMAN donne régulièrement des cours et des conférences sur les voyages hors-corps. On peut également visiter son site Web au [www.out-of-body.com](http://www.out-of-body.com)

ISBN-2-921892-23-5



[www.enter-net.com/appriwoiser](http://www.enter-net.com/appriwoiser)  
[appriwoiser@enter-net.com](mailto:appriwoiser@enter-net.com)