

LA PROJECTION ASTRALE POUR DÉBUTANTS

APPRENEZ PLUSIEURS TECHNIQUES POUR ACQUÉRIR
UNE VASTE CONNAISSANCE DES AUTRES DOMAINES DE L'EXISTENCE

EDAIN McCOY

La projection astrale pour débutants

Apprenez plusieurs techniques pour acquérir une vaste
connaissance des autres domaines de l'existence

Edain McCoy

Traduit de l'anglais par
Dominique Chichera

A·A
éditions

Copyright © 1999 Edna McCoy

Titre original anglais : Astral Projection for Beginners

Copyright © 2008 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Ce livre est publié en accord avec Jansselyn Publications, Woodbury, MN

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

L'auteur de ce livre ne dispose aucun avis médical ni ne garantit l'usage d'aucune technique en guise de traitement médical. Le seul but de l'auteur est d'offrir une information générale afin de vous guider dans votre quête de bien-être émotionnel et spirituel. L'auteur et l'éditeur ne seront être tenus responsables d'aucun manquement que ce soit de tout usage personnel des informations contenues dans ce livre.

Éditeur : François Doucet

Traduction : Dominique Chénier

Révision linguistique : L. Lefebvre

Correction d'épreuves : Isabelle Veillette, Nancy Coulombe

Design de la couverture : Mathieu Fortin

Mise en page : Sébastien Michaud

Illustrations intérieures : Bill Cannon

Image de la couverture : © iStockPhoto

ISBN 978-2-89565-711-8

Première impression : 2008

Dépôt légal : 2008

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet

Varennes, Québec, Canada, J3X 1P7

Téléphone : 450-929-0296

Télécopieur : 450-929-0220

www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens - France

Téléphone : 05-61-00-09-99

Suisse : Transat - 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion - 05-61-00-09-99

Imprimé au Canada

Participation de la SODEC

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIE) pour nos activités d'édition. Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

McCoy, Edna, 1957-

La projection astrale pour débutants

Traduction de: Astral projection for beginners.

ISBN 978-2-89565-711-8

1. Voyage astral. I. Titre.

Un univers illimité vous attend

Entrez dans une réalité où le temps et l'espace ne signifient rien, un monde où la pensée est action, et où un simple désir peut vous emmener là où vous le voulez — bienvenue dans le monde de l'astral.

La projection astrale pour débutants vous donne des instructions, étape par étape, sur six différentes méthodes de projection astrale : par le déplacement de la conscience, par la projection via la méditation, par la méditation guidée, par les portails symboliques, par les chakras et par les rêves. Si vous avez toujours voulu en savoir plus sur le voyage astral, et si vous vous demandez si cela se fait en toute sécurité, ce livre saura vous rassurer.

Apprenez comment les sept chakras servent de portails entre votre moi physique et le monde astral et le rôle qu'ils jouent dans la guérison à distance. Accédez à une conception et à la croissance spirituelle en consultant vos annales akashiques, le rapport éthérique de tous les événements passés et futurs, ainsi que de toutes les pensées et les actions de chaque âme depuis le temps de sa création. Voyagez à travers les époques et les dimensions pour visiter le royaume des fées, voir vos vies antérieures ou rencontrer des personnes chères, décédées.

L'univers illimité est à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de vous. Il attend simplement que vous preniez la décision de dépasser les limites de l'ordinaire pour l'explorer.

À propos de l'auteure

Edain McCoy (Midwest des États-Unis) a passé presque vingt ans à donner des conférences et des cours de formation sur des sujets métaphysiques et a écrit onze livres, notamment *How to do Automatic Writing*, *Celtic Women's spirituality*, *Celtic Myth and Magick* et *Lady of the Night*.

Table des matières

Introduction	11
Première partie :	
Compréhension et préparation	17
Chapitre 1	
Préparation à la projection astrale, première partie :	
la relaxation et la méditation	19
Créer l'environnement parfait	20
Du calme, s'il vous plaît !	21
Garder le corps bien au chaud	23
Trouver la bonne position	23
Les états de conscience modifiés	25
Tableau des niveaux d'activité cérébrale	26
Apprendre l'art de la méditation	28
La relaxation progressive	29
Concentrer votre volonté	31
Créer un scénario dramatique	33
Compter mentalement	34
Psalmodier	34
Le pouvoir de contrôler sa respiration	35
Sortir de l'état méditatif	41
Chapitre 2	
Préparation à la projection astrale, deuxième partie :	
les chakras et autres « secrets »	43
Tenir votre journal astral	44
Exemple de présentation pour votre journal astral	46
Le rôle des chakras dans la projection astrale	47
Harmoniser et purifier les chakras	48
Couleurs associées aux chakras	50
Utiliser la musique pour stimuler les chakras	50
Correspondance des notes de musique avec les chakras	51

Faire appel à d'autres énergies pour vous aider	53
La magie naturelle	54
Les bougies	54
L'encens	54
Les huiles essentielles	55
Les herbes	55
L'influence des conditions atmosphériques et de l'astrologie	56
Les controverses au sujet de l'astral	57
Les concepts confondants	60
Ces mystérieux onguents hallucinogènes	60
Onguent non-psychoactif	62
Récapitulation	63
Chapitre 3	
Voyager en toute sécurité et vaincre sa peur	65
Peur de rencontrer des êtres malveillants	66
Méthodes pour se détacher des entités astrales négatives	72
Le rôle important des guides spirituels	73
Les niveaux inférieurs de l'astral	76
Peur de blesser le corps physique	78
Peur de se perdre ou de ne pouvoir revenir	83
L'élimination des peurs et le conditionnement de la pensée	87
Récapitulation	90
Chapitre 4	
Les clés de la réussite	93
Clé n° 1 : rester concentré	94
Prenez conscience et maîtrisez votre état d'esprit	94
Prenez immédiatement le contrôle de votre direction	95
Sentez-vous fortement impliqué sur le plan émotionnel	96

Clé n° 2 : raffermir sa confiance en jugeant sa réussite	97
Repère n° 1 : portez attention à vos sensations après avoir « quitté » votre corps	97
La sensation de flottement	98
Les lumières	98
Les sons	99
Repère n° 2 : comparez votre expérience à la définition	99
Repère n° 3 : prenez bonne note des points de vue adoptés au cours de la projection	102
Repère n° 4 : portez attention aux phénomènes de distorsion du temps	103
Repère n° 5 : remarquez ce que vous contrôlez en projection astrale	104
Repère n° 6 : ne cherchez pas immédiatement à confirmer vos expériences astrales	105
Repère n° 7 : soyez prudent en comparant vos expériences à celles des autres, quelle que soit leur habileté	106
Repère n° 8 : faites attention aux anachronismes et aux phénomènes provenant des autres aspects de vous-même	107
Repère n° 9 : vous avez peut-être un double de vous-même	108
Récapitulation	109

Deuxième partie :

Les six méthodes de projection astrale

111

Chapitre 5

Méthode 1 : la projection astrale par le déplacement de la conscience	113
Le déplacement de la conscience	114
Créer un véhicule astral	116
Le processus du déplacement de la conscience	118
Ouvrir les yeux de votre corps astral	124

Faire appel à d'autres énergies pour vous aider	53
La magie naturelle	54
<i>Les bougies</i>	54
<i>L'encens</i>	54
<i>Les huiles essentielles</i>	55
<i>Les herbes</i>	55
L'influence des conditions atmosphériques et de l'astrologie	56
Les controverses au sujet de l'astral	57
Les concepts confondants	60
Ces mystérieux onguents hallucinogènes	60
<i>Onguent non-psychoactif</i>	62
Récapitulation	63
Chapitre 3	
Voyager en toute sécurité et vaincre sa peur	65
Peur de rencontrer des êtres malveillants	66
Méthodes pour se détacher des entités astrales négatives	72
Le rôle important des guides spirituels	73
Les niveaux inférieurs de l'astral	76
Peur de blesser le corps physique	78
Peur de se perdre ou de ne pouvoir revenir	83
L'élimination des peurs et le conditionnement de la pensée	87
Récapitulation	90
Chapitre 4	
Les clés de la réussite	93
Clé n° 1 : rester concentré	94
Prenez conscience et maîtrisez votre état d'esprit	94
Prenez immédiatement le contrôle de votre direction	95
Sentez-vous fortement impliqué sur le plan émotionnel	96

Clé n° 2 : raffermir sa confiance en jugeant sa réussite ..	97
Repère n° 1 : portez attention à vos sensations après avoir « quitté » votre corps	97
<i>La sensation de flottement</i>	98
<i>Les lumières</i>	98
<i>Les sons</i>	99
Repère n° 2 : comparez votre expérience à la définition	99
Repère n° 3 : prenez bonne note des points de vue adoptés au cours de la projection	102
Repère n° 4 : portez attention aux phénomènes de distorsion du temps	103
Repère n° 5 : remarquez ce que vous contrôlez en projection astrale	104
Repère n° 6 : ne cherchez pas immédiatement à confirmer vos expériences astrales	105
Repère n° 7 : soyez prudent en comparant vos expériences à celles des autres, quelle que soit leur habileté	106
Repère n° 8 : faites attention aux anachronismes et aux phénomènes provenant des autres aspects de vous-même	107
Repère n° 9 : vous avez peut-être un double de vous-même	108
Récapitulation	109

Deuxième partie :**Les six méthodes de projection astrale** 111**Chapitre 5**

Méthode 1 : la projection astrale par le déplacement de la conscience	113
Le déplacement de la conscience	114
Créer un véhicule astral	116
Le processus du déplacement de la conscience	118
Ouvrir les yeux de votre corps astral	124

Faire appel à d'autres énergies pour vous aider	53
La magie naturelle	54
<i>Les bougies</i>	54
<i>L'encens</i>	54
<i>Les huiles essentielles</i>	55
<i>Les herbes</i>	55
L'influence des conditions atmosphériques et de l'astrologie	56
Les controverses au sujet de l'astral	57
Les concepts confondants	60
Ces mystérieux onguents hallucinogènes	60
<i>Onguent non-psychoactif</i>	62
Récapitulation	63
Chapitre 3	
Voyager en toute sécurité et vaincre sa peur	65
Peur de rencontrer des êtres malveillants	66
Méthodes pour se détacher des entités astrales négatives	72
Le rôle important des guides spirituels	73
Les niveaux inférieurs de l'astral	76
Peur de blesser le corps physique	78
Peur de se perdre ou de ne pouvoir revenir	83
L'élimination des peurs et le conditionnement de la pensée	87
Récapitulation	90
Chapitre 4	
Les clés de la réussite	93
Clé n° 1 : rester concentré	94
Prenez conscience et maîtrisez votre état d'esprit	94
Prenez immédiatement le contrôle de votre direction	95
Sentez-vous fortement impliqué sur le plan émotionnel	96

Clé n° 2 : raffermir sa confiance en jugeant sa réussite ..	97
Repère n° 1 : portez attention à vos sensations après avoir «quitté» votre corps	97
<i>La sensation de flottement</i>	98
<i>Les lumières</i>	98
<i>Les sons</i>	99
Repère n° 2 : comparez votre expérience à la définition	99
Repère n° 3 : prenez bonne note des points de vue adoptés au cours de la projection	102
Repère n° 4 : portez attention aux phénomènes de distorsion du temps	103
Repère n° 5 : remarquez ce que vous contrôlez en projection astrale	104
Repère n° 6 : ne cherchez pas immédiatement à confirmer vos expériences astrales	105
Repère n° 7 : soyez prudent en comparant vos expériences à celles des autres, quelle que soit leur habileté	106
Repère n° 8 : faites attention aux anachronismes et aux phénomènes provenant des autres aspects de vous-même	107
Repère n° 9 : vous avez peut-être un double de vous-même	108
Récapitulation	109

Deuxième partie :**Les six méthodes de projection astrale** 111**Chapitre 5**

Méthode 1 : la projection astrale par le déplacement de la conscience	113
Le déplacement de la conscience	114
Créer un véhicule astral	116
Le processus du déplacement de la conscience	118
Ouvrir les yeux de votre corps astral	124

Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par le déplacement de la conscience	126
Récapitulation	128
Chapitre 6	
Méthode 2 : la projection astrale par les chakras	131
Estimation de la puissance des chakras	133
La méthode de projection astrale par les chakras	135
Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par les chakras	140
Indications pour l'association des chakras	141
Chapitre 7	
Méthode 3 : la projection astrale par la méditation	143
Le dédoublement de la conscience par la méditation	144
Le processus de la projection astrale par la méditation	147
Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par la méditation	151
Récapitulation	152
Chapitre 8	
Méthode 4 : la projection astrale par la méditation guidée	153
Trouver des scénarios pour la méditation guidée	157
Écrire vos propres méditations guidées	158
Symboles et archétypes à utiliser pour la méditation guidée	159
Pour une méditation guidée réussie	161
Le processus de la projection astrale par la méditation guidée	163
Exemple de scénario de méditation guidée	164
La méditation guidée et le voyage astral dans le temps	168
Le voyage dans le temps : exemple d'expérience	169
Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par la méditation guidée	171

Les senteurs	171
Les extraits	172
Les pierres trouées	172
Récapitulation	172
Chapitre 9	
Méthode 5 : la projection astrale par les portails symboliques	175
Le portail symbolique comme passage vers les défunts	180
Le processus de la projection astrale par les portails symboliques	181
L'utilisation de portails symboliques colorés	185
Les symboles tattwa et les couleurs	186
Les cartes de tarot comme portails symboliques vers l'astral	189
Une autre façon d'utiliser la couleur	190
Associations de couleurs avec les éléments	190
Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par les portails symboliques	191
Associations des senteurs avec les éléments	192
Associations de senteurs et de couleurs avec des symboles sélectionnés	193
Chapitre 10	
Méthode 6 : la projection astrale par le rêve	195
Améliorer votre conscience pour l'état de rêve	200
Apprendre à reconnaître l'état de rêve	202
Le processus de projection astrale par le rêve lucide	206
Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par le rêve	210
Troisième partie :	
La prochaine étape	213
Introduction à la troisième partie	
Défier les limites	215

Chapitre 11

Consulter vos annales akashiques	217
L'éthique astrale et les annales akashiques	219
Trouver vos annales akashiques	220

Chapitre 12

La guérison à distance	225
La guérison à distance et l'éthique spirituelle	226
Art avancé ou talent inné?	227
Les techniques de la guérison à distance	228
La guérison par les couleurs	230
<i>Caractéristiques des couleurs pour la</i>	
<i>guérison</i>	231
Utiliser toutes vos ressources	233
Garder des dossiers « médicaux »	234

Chapitre 13

La visualisation créatrice	237
Donner de l'énergie à vos désirs	239
Le chemin de moindre résistance	241
Le processus de la visualisation créatrice dans	
l'astral	243
<i>Associations de couleurs pour la visualisation</i>	
<i>créatrice</i>	244
Fabriquer et utiliser un talisman	246
La visualisation créatrice: une fois ne suffit pas	247
Mettre un terme au processus de la visualisation	
créatrice	248
Résoudre des problèmes de façon créatrice sur le	
plan astral	249
Récapitulation	249

Quatrième partie:

<i>Glossaire et bibliographie</i>	251
<i>Glossaire</i>	253
<i>Bibliographie</i>	263

Introduction

Bienvenue dans un monde où le temps et l'espace n'ont aucune signification et aucune influence. Ce monde est connu sous le nom de « plan astral », un royaume éthérique souvent perçu comme un monde parallèle qui interpénètre notre monde physique, mais qui demeure inconnu aux yeux de votre conscience normale.

Conformément au vieil adage ésotérique qui dit que « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas; ce qui est dedans est comme ce qui est dehors », le plan astral existe à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de vous. Cet adage nous rappelle aussi que nous avons le pouvoir de créer notre monde, ce qui signifie que ce que nous trouvons à l'intérieur de nous (dans le monde non-physique de notre esprit) se reflète dans ce qui nous entoure (dans le monde physique). Par conséquent, ce qui nous affecte à l'extérieur de nous-mêmes finit par se manifester à l'intérieur. Nous pouvons voyager vers, ou aider à créer n'importe lequel de ces mondes — intérieurs ou extérieurs — par l'intermédiaire de la projection astrale.

La projection astrale est l'art de projeter volontairement son esprit conscient dans d'autres endroits, d'autres mondes ou d'autres époques et de le faire revenir en conservant la pleine connaissance de ce qui s'est passé. Cette conscience projetée est parfois appelée *corps astral*, d'où le terme de *projection astrale*.

En examinant les nombreux synonymes employés pour parler de la projection astrale, nous en apprenons beaucoup sur ceux qui ont inventé ces termes aussi bien que sur ceux qui continuent de les utiliser. Les synonymes comprennent: la projection mentale, le voyage en esprit, le voyage de

l'âme, la vision de l'esprit, le voyage dans le corps émotionnel, la vision à distance, le rêve lucide et la bilocation.

Avec une telle variété de termes, il n'est pas étonnant que ceux qui pratiquent cet art ne s'entendent pas sur la signification du corps astral. Un autre sujet de discorde est aussi de savoir quelle partie de nous-mêmes (s'il y en a une) s'aventure effectivement dans l'astral.

Certains vont même jusqu'à affirmer que c'est une partie de l'âme qui se sépare volontairement de son enveloppe physique, en restant attachée au corps physique par une fine corde d'argent, qui, si elle est endommagée, entraîne la mort du sujet. Les partisans de cette théorie font souvent référence à la projection astrale comme à une *sortie hors du corps*.

D'autres disent que seul le corps astral se sépare. Ils définissent le corps astral comme la dimension émotionnelle de notre corps non-physique, un corps éthérique qui nous enveloppe comme une deuxième aura et agit comme un canal entre la conscience — le moi supérieur — et le monde extérieur. Ces partisans voient le plan astral comme un point géographique précis situé à l'extérieur de nous-mêmes.

D'autres encore affirment que seule la conscience voyage, sous-entendant par là qu'une partie de notre esprit se dissocie du corps en plongeant au plus profond de lui-même. Ils font souvent référence au domaine astral comme des *plans intérieurs* et reconnaissent qu'ils sont un miroir du macrocosme, un reflet de l'Univers entier.

Une grande part de nos doutes sur ce qu'est une projection astrale et sur ce qu'elle est censée produire comme effet peut aussi être mise sur le compte de la sémantique, puisque les mots sont souvent insuffisants pour décrire ce phénomène. Nous employons souvent des expressions telles que *sortie*, *sortie hors du corps*, *séparation*, *envol*, etc. pour parler de cette expérience parce que c'est tout simplement ce à quoi elle ressemble. Même ceux qui croient que vous n'allez en réalité

pas plus loin qu'à l'intérieur de vous-même n'ont pas d'autres choix que d'utiliser cette forme de langage pour décrire et enseigner le processus. En fait, aucun autre mot n'est approprié.

Ce langage imprécis entraîne les idées fausses que nous souhaitons dissiper et a amené des débutants à se faire une mauvaise idée de ce qu'est une projection astrale réussie. De nombreux livres sur les sciences occultes, de fiction et de non-fiction, décrivent la projection astrale comme quelque chose qui n'en est tout simplement pas une. Personne ne nie que la projection astrale procure des moments spectaculaires, mais le plus souvent, les sensations qu'elle entraîne ne sont pas aussi surprenantes que nous aurions pu le penser. Pour aggraver le problème, elle peut être différente d'une fois à l'autre, en fonction de la situation astrale dans laquelle vous vous trouvez.

La vérité est qu'au cours d'une projection astrale, vous avez toujours conscience de votre corps physique plutôt que d'en être complètement séparé. De nombreuses personnes se sentent frustrées et ont l'impression qu'elles ont échoué, car elles ne se sentent pas perdues dans un monde où le physique est complètement oublié. Bien que ceci puisse arriver en certaines occasions, vous vous retrouverez en général dans un état d'expansion de la conscience, où les mondes sont bien réels. Autrement dit, vous serez *pleinement* conscient, peut-être plus qu'à n'importe quel autre moment de votre vie. Vous aurez accès aux pensées, aux souvenirs et aux impressions à tous les niveaux de votre mental, de votre esprit et de votre moi. De plus, dans cet état, vous choisirez de concentrer la plus grande partie de votre énergie mentale sur les situations et les expériences du monde astral, plutôt que sur celles du monde physique.

Chaque fois que vous êtes totalement impliqué dans une époque ou un lieu éloigné de votre corps physique, ou que

vous êtes conscient en même temps de votre moi physique et d'un moi qui semble être séparé de votre corps, vous êtes en état de projection astrale. La rêverie intense est une sorte de projection astrale. Pensez à toutes les fois où il vous est arrivé d'être perdu dans vos pensées, lorsque le monde intérieur était devenu si réel que vous avez temporairement oublié le monde physique. Il y a de fortes chances que quelqu'un soit venu agiter une main devant votre visage pour vous faire sortir de votre transe et vous demander « Où étais-tu ? » Remarquez que le fait d'être à l'extérieur de vous-même est de nouveau évoqué. Pensez également à un moment où vous avez ressenti une grande douleur, qu'elle soit physique ou émotionnelle. Vous rappelez-vous avoir traversé ces événements comme si vous n'étiez pas entièrement présent, que d'une certaine façon vous étiez séparé de votre corps physique et que vous le regardiez exécuter les gestes de tous les jours pendant que votre vrai « moi » était quelque part ailleurs ? Ces expériences sont toutes deux des projections astrales, même si de nombreuses personnes ne veulent pas le reconnaître.

Ce que les gens appellent le *plan astral* englobe l'Univers entier, physique et non physique. Même les pensées logiques de l'humanité vivent sur le plan astral dans ce que nous appelons des *formes de pensée*, ou des projections semi-tangibles de conscience qui ont été construites au fil des années par des êtres qui ont besoin de ces mondes de rêve pour compenser ce qui leur manque dans leur environnement physique. Qui peut dire lequel est le plus réel ?

L'essence du plan astral peut être résumée par le vieil adage « La pensée est action sur le plan astral. » Le simple fait de le vouloir ou le simple désir logique vous entraîne partout où vous voulez aller, vous propulse dans une situation que vous avez souhaité vivre, ou attire vers vous pratiquement toutes sortes d'entités. C'est une des raisons pour

laquelle il sera très important que vous abordiez cette expérience en étant parfaitement relaxé et avec une vision positive de la chose. Vous trouverez plus de détails à ce sujet dans les chapitres 3 et 4. Toutes les sensations et les énergies que vous emmenez dans le monde astral seront décuplées et agiront soit sur vous, soit sur les autres êtres avec qui vous entrez en contact, et les émotions ou les intentions négatives rebondiront rapidement sur vous.

Comme j'ai pu le comprendre à travers les questions et les lettres que j'ai reçues au cours de toutes ces années, beaucoup de personnes sont frustrées par ce qu'elles perçoivent comme des efforts menés en vain pour se projeter dans l'astral. Le fil conducteur que j'ai trouvé derrière ces plaintes est que la plupart de ces personnes avaient fait de sérieux efforts pour s'entraîner et que, dans la majorité des cas, elles avaient réussi sans en avoir conscience. À nouveau, nous pouvons bénir ces faux mythes populaires pour avoir égaré ces courageux voyageurs de l'astral.

Une projection astrale n'est pas plus difficile à accomplir que n'importe quelle autre faculté qui demande de l'entraînement pour être maîtrisée. En réalité, cela prend même moins de temps que d'acquérir d'autres habiletés. Vous pouvez parier, en toute certitude, qu'un pianiste de concert a passé plus de temps à s'entraîner que vous n'aurez besoin d'en investir pour vous entraîner à la projection astrale. Le tout est de comprendre le processus, de trouver une méthode qui vous convient, puis de persévérer jusqu'à ce que vous réussissiez sur une base régulière.

La projection astrale est plus qu'un art occulte ; c'est aussi de la magie. Ne laissez pas ce mot vous effrayer. En effet, à la base, la magie n'est rien d'autre que de la transformation, spécialement la transformation de soi. En recherchant la connaissance spirituelle comme vous le faites en apprenant à vous projeter dans l'astral, vous vous rendrez

compte que vous changez. Là réside toute la magie, et c'est à la fois positif et naturel.

Dès que vous maîtrisez l'art de la projection astrale, l'Univers est à votre disposition pour que vous l'exploriez. Vous pouvez voyager dans le temps, voir vos vies antérieures, explorer d'autres mondes, guérir les autres, vous engager dans des relations sexuelles astrales avec des partenaires spirituels, construire de puissantes barrières psychiques d'autodéfense, visiter le siège des éléments, et créer des rituels personnels plus puissants que tous ceux que vous pouvez mettre en place sur le plan physique.

Vous pouvez aussi consulter ce qui est connu sous le nom de « annales akashiques », un résumé de toute la connaissance au sujet du long voyage de votre âme à travers les cycles de vie, de mort et de réincarnation. Les annales akashiques peuvent vous apprendre beaucoup de choses sur vous-même et peuvent vous aider à grandir. Le dernier chapitre de ce livre aborde ces pratiques et vous suggère des lectures ultérieures pour vous aider à repousser les limites de votre univers.

La projection astrale pour débutants est conçu pour vous aider à vous envoler jusqu'aux confins de votre moi physique en vous montrant la façon de contrôler le processus, en vous conseillant sur la préparation et sur la façon de le faire en toute sécurité, et en vous fournissant des instructions, étape par étape, sur six différentes méthodes de projection astrale. L'une d'entre elles vous conviendra certainement.

Tout ce qu'il vous reste à faire maintenant est de le désirer et de persévérer.

PREMIÈRE PARTIE

Compréhension et préparation

Chapitre 1

Préparation à la projection astrale, première partie : la relaxation et la méditation

Oubliez ce que vous avez lu dans les mauvais romans d'horreur et tout ce que vous avez pu voir dans les films. Vous n'avez nul besoin d'une tourelle sombre d'un château, perdue dans la brume, ni d'un chapeau de sorcière décoré d'étoiles brillantes pour réussir à vous projeter dans l'astral. Les conditions requises sont peu nombreuses :

1. Un endroit calme et rassurant;
2. Un choix de diverses postures ne créant pas de tension;
3. La faculté de modifier votre conscience.

Créer l'environnement parfait

Bien que cela puisse sembler évident, on oublie souvent que la première chose à faire pour se préparer à une projection astrale consiste à trouver un endroit privé et calme dans lequel vous pourrez vous entraîner. Personne n'aime être interrompu durant une méditation ou un état de conscience modifié et certains pratiquants ne veulent tout simplement pas que quelqu'un soit au courant de leur intérêt pour la projection astrale. Autrement dit, les intrus et les spectateurs ne sont pas les bienvenus.

La crainte d'être interrompu ne permet pas de se relaxer dans les meilleures conditions. Quelquefois, le seul fait de savoir que quelqu'un est au courant de ce que vous tentez de faire derrière la porte est suffisant pour vous empêcher de réussir. La censure mentale est presque aussi forte dans le monde astral que dans le monde physique. Quelqu'un qui approuve ou désapprouve ce que vous faites, surtout s'il ne croit pas que c'est possible, peut créer de puissants blocages que vous devrez éliminer pour pouvoir réussir. Nos propres blocages sont déjà des obstacles suffisants pour la plupart d'entre nous sans avoir à supporter ceux des autres.

À l'exception d'un seul partenaire en qui vous avez confiance, ne laissez personne vous arrêter avant même d'avoir commencé, même si vous pouvez être tenté d'en parler autour de vous. Autant que possible, ne dévoilez pas ce que vous faites.

Dans certains foyers, il est difficile d'avoir un peu d'intimité et, si vous êtes dans cette situation, vous devrez faire preuve d'imagination pour déterminer un endroit et un moment de la journée pour vous entraîner. Dans une maison surpeuplée, une bonne solution peut être de le faire dans votre propre lit juste avant de vous lever ou de vous

endormir, selon la fin du cycle de sommeil dans lequel vous êtes le plus alerte. Si c'est impossible, ou si vous constatez que cette solution ne vous convient pas, vous pourriez être amené à bousculer votre emploi du temps pour pouvoir vous ménager d'autres plages de temps à passer seul. Vous pourriez aussi choisir de vous entraîner chez un ami en qui vous avez confiance et qui, soit vous assiste dans votre apprentissage, soit essaie d'apprendre en même temps que vous.

Du calme, s'il vous plaît!

Il est essentiel d'avoir du calme si vous commencez à vous entraîner pour modifier l'état de votre conscience, y compris pour pratiquer la projection astrale. Ceux qui possèdent de nombreuses années d'expérience ont développé une habileté très enviable qui consiste à presque se couper du monde extérieur à volonté.

Jusqu'à ce que vous ayez atteint le niveau intermédiaire, les bruits extérieurs vous distrairont et vous garderont bien ancré dans le monde physique. Même si vous pensez que vous vivez dans un environnement calme, la méditation pourrait vous faire découvrir une nouvelle réalité. Lorsque vous serez allongé pour méditer, vous vous rendrez compte que le chien du voisin n'arrête pas d'aboyer ou que vous pouvez clairement entendre les enfants jouer au basket-ball dans l'allée de garage du voisin, et vous serez surpris du nombre de voitures qui empruntent votre rue.

Si vous êtes sensible aux bruits et si vous constatez que même les bruits mineurs vous dérangent, vous pouvez éliminer certaines de vos frustrations en vous rappelant que plus vous vous améliorerez pour modifier votre état de conscience, plus vous réussirez à vous couper du monde extérieur. Des années avant que je commence sérieusement

à m'entraîner à me projeter dans l'astral, j'ai connu une guérisseuse qui pouvait se projeter dans l'astral à volonté, quelles que soient les activités qui se déroulaient autour d'elle.

Les guérisseuses font partie de la tradition américano-mexicaine des guérisseurs talentueux et des voyants. Celle que j'ai connue semblait soudain s'absenter mentalement au beau milieu d'une consultation, puis, au moment où tout le monde pensait qu'elle n'était pas attentive, elle retrouvait ses dons de voyance et donnait à son client des informations sur l'origine de son problème, informations qu'elle avait glanées dans l'astral à des époques lointaines et dans des lieux éloignés.

J'enviais son talent et je me lamentais sur mes progrès que je trouvais trop lents, car le moindre bruit semblait m'éloigner de mon but. C'est alors que j'ai appris une bonne leçon sur le fait de comparer mes habiletés et mes progrès avec ceux des autres. Il ne faut jamais essayer d'entrer en compétition avec quelqu'un d'autre. S'entraîner de manière assidue, à son propre rythme, est toujours la meilleure façon de réussir.

Pour vous aider à ne pas vous laisser distraire par les bruits, vous pouvez essayer d'utiliser des bouchons pour les oreilles ou faire jouer de la musique douce en arrière plan pour les couvrir. Si vous voulez vous entraîner avec de la musique, assurez-vous de choisir une pièce instrumentale douce et planante. Évitez les musiques très rythmées et toutes les chansons à texte. Les rythmes rapides et les paroles peuvent détourner l'attention de votre mental et ainsi ralentir vos progrès.

Si vous disposez d'une pièce sans porte et sans fenêtre dans laquelle vous pouvez vous entraîner, cela vous aidera à éliminer les bruits extérieurs, mais pas les bruits intérieurs de la maison. La plupart de ceux qui commencent à méditer

sont étonnés de découvrir les bruits de la vie quotidienne de leur maison ou de leur immeuble. Le système d'air conditionné ou de chauffage, le réfrigérateur, les pompes à eau, etc. se font entendre par intermittence tout au long de la journée et de la nuit, ce qui peut être exaspérant pour quelqu'un qui commence à pratiquer la méditation. Chez moi, c'est une pompe à eau très bruyante, installée dans le sous-bassement, sous la chambre principale, qui me dérange de temps en temps. La seule chose que vous pouvez faire dans ce cas est de changer de pièce à chaque fois pour trouver celle qui est la plus calme.

Garder le corps bien au chaud

Vous devrez avoir chaud lorsque vous essaieriez de vous projeter dans l'astral. Si vous laissez votre corps se refroidir, il vous sera difficile de conserver votre état de méditation. Votre corps, totalement détendu et immobile, perdra rapidement sa chaleur. Vous devriez donc vous couvrir d'une couverture légère avant de commencer. Vous devez aussi vous sentir confortable, donc il est recommandé de porter des vêtements amples, ou même pas de vêtements du tout.

On suppose que dans un passé lointain, les gens s'éten- daient près de l'âtre pendant qu'ils se projetaient dans l'astral. En fait, beaucoup croient que cette pratique est à l'origine des légendes de sorcières d'Halloween, qui «s'envolent» dans la nuit noire sur leur manche à balai en passant par la cheminée.

Trouver la bonne position

Pour pratiquer la méditation, choisissez une position dans laquelle vous pourrez rester pendant trente à soixante minutes, ce qui signifie qu'il ne faut généralement pas croiser les bras

ou les jambes, à moins que vous ne pratiquiez des méditations orientales et soyez habitué à ces types de postures. Après être restés un moment avec les bras et les jambes croisées, la plupart d'entre nous ressentent le besoin de changer de position et cet inconfort physique nous empêche de maintenir notre concentration. Plusieurs occultistes des écoles occidentales (par exemple basées en Europe) croient que le fait de croiser les bras et les jambes ralentit le flux d'énergie dont vous avez besoin pour réussir.

Quoique l'on vous ait dit, aucune position n'est bonne ou mauvaise et elle n'affectera en rien votre expérience astrale. De nombreuses personnes ont une opinion très marquée sur la meilleure position à adopter, basée sur ce qui leur convient le mieux. Je vous conseille d'écouter les avantages et les désavantages de chacune d'entre elles, puis de les expérimenter et de vous faire votre propre opinion.

Vous pouvez choisir d'être soit en position allongée, soit en position assise, en fonction de votre préférence. Personnellement, je préfère être allongée. Cependant, une de mes meilleures amies ne peut se projeter que si elle est assise dans un fauteuil basculant avec la tête légèrement penchée vers l'avant. Je serais incapable de me projeter dans l'astral dans cette position, tout comme elle ne pourrait le faire dans la position que j'adopte.

Si vous choisissez la position assise, les pratiquants expérimentés recommandent de se tenir aussi droit que possible pour que l'énergie puisse circuler dans tout votre corps et pour éviter que la fatigue vous cause de l'inconfort, ce qui pourrait vous détourner de votre objectif (bien que ce ne soit apparemment pas un problème pour mon amie à la tête penchée en avant).

Si vous choisissez la position allongée, assurez-vous de vous entraîner à un moment où vous ne risquez pas de vous endormir. Le fait de vous endormir en essayant de

vous projeter ne vous causera aucun tort, mais vous ne pourrez alors pas réussir à vous projeter en toute conscience. Le fait de savoir où se trouve votre conscience astrale et de contrôler ses actions est ce qui différencie une projection astrale d'un rêve ou d'autres expériences psychiques incontrôlées.

Les écoles mystiques orientales (Extrême-Orient et Inde, par exemple) possèdent un catalogue complet de postures intéressantes de méditation, que la majorité des occidentaux ont beaucoup de difficulté à exécuter ou à conserver. Ces postures demandent souvent de contorsionner les bras et les jambes dans des positions auxquelles les gens, qui restent ordinairement assis dans des chaises ou des canapés profonds, ne sont pas habitués.

Ces écoles mystiques orientales enseignent également que certaines positions sont à privilégier pour certains types de méditation. Si vous en utilisez déjà une ou plusieurs, n'hésitez pas à choisir celle qui conviendra le mieux pour vos expériences de projection astrale. Si vous n'en avez pas encore adopté, ce n'est pas le bon moment pour commencer. Il est préférable de choisir une position familière et confortable quand vous commencez à apprendre à vous projeter dans l'astral.

Les états de conscience modifiés

Une projection astrale réussie ne nécessite pas un état profond de méditation, ou ce qui est parfois appelé *état de conscience modifié*, mais demande que vous sachiez entrer et sortir de cet état avec une aisance raisonnable.

Bien qu'Hollywood ait essayé de nous impressionner par des effets dramatiques, aucun grand mystère ne se cache derrière ce processus. Il ne présente aucun danger et n'est pas réservé aux initiés. Un état de conscience modifié fait

seulement référence à une variation ou un changement dans le rythme des cycles des ondes cérébrales que vous produisez par seconde. Il ne s'agit pas de langage Nouvel Âge, mais d'un réel changement physiologique qui peut être mesuré par un appareil connu sous le nom de *électroencéphalographie* (EEG). Ces changements de niveaux d'activité cérébrale sont divisés en quatre catégories élargies : bêta, alpha, thêta et delta.

Tableau des niveaux d'activité cérébrale

État	CPS ¹	Définition
bêta	15-18	Conscience éveillée, état utilisé pour penser, étudier, raisonner et converser.
alpha	8-12	État modifié léger ou moyen, utilisé pour des méditations légères ou de niveau moyen; état minimum requis pour réussir toute pratique occulte, y compris la projection astrale. Comprend les états de rêverie, de pensée concentrée non-analytique, regarder la télévision, lire, et le niveau de sommeil associé aux mouvements oculaires rapides ou rêve, dormir. Se réveiller de ce niveau n'est pas difficile.
thêta	4-6	État modifié profond associé au zen, aux autres pratiques occultes complexes, et au sommeil de moyen à profond. Se réveiller de ce niveau peut être modérément difficile ou déplaisant.

1: Cycles par seconde

delta	0,5-2,5	Ce niveau caractérise le sommeil le plus profond et est présent lorsque nous sommes dans le coma. À ce niveau, il n'y a pas de conscience du corps physique et de ses besoins, bien que certaines personnes se souviennent des détails des événements ou des conversations qui ont eu lieu dans la pièce autour d'elles. S'éveiller de cet état varie de très difficile à pratiquement impossible.
-------	---------	--

Les régions moyennes du niveau alpha sont celles qui sont nécessaires pour réussir une projection astrale. Cependant, plus vous serez capable d'atteindre un état profond et de vous y maintenir, mieux ce sera.

Des changements de niveau de conscience se produisent de façon naturelle plusieurs fois par jour durant toute notre vie. Par exemple, les ondes cérébrales varient de alpha à delta pour revenir à alpha environ cinq fois au cours d'une nuit normale de huit heures de sommeil, le niveau delta devenant plus court à chaque fois, et le niveau alpha plus long.

Le simple fait de rêver éveillé, lire ou regarder la télévision fera baisser aussi vos cycles par seconde pour atteindre les niveaux alpha légers. Ce sont tous des états de conscience modifiés. La différence entre ces états modifiés se produisant de façon naturelle et ceux atteints par la méditation réside dans le fait que vous essayez de contrôler votre activité cérébrale plutôt que de le laisser se produire par hasard. Cela n'est pas plus dangereux que ne l'a été votre apprentissage de la propreté. Dans tous ces cas, vous cherchez tout

simplement à contrôler les aspects du fonctionnement de votre corps.

Apprendre l'art de la méditation

Mis à part le fait d'être un tremplin vers diverses pratiques occultes, y compris la projection astrale, les individus qui font de la méditation sur une base régulière en tirent de nombreux autres avantages. Des études ont démontré qu'ils ont une pression sanguine plus basse, un système immunitaire plus fort et moins de maladies liées au stress. Ils ont également tendance à avoir un meilleur sommeil, un esprit plus vif et un niveau d'énergie supérieur à ceux qui ne font pas de méditation. Même si un jour vous décidez de ne plus faire de projection astrale, le fait d'avoir appris l'art de la méditation améliorera pour toujours ces autres sphères de votre vie.

Il existe de nombreux livres, cassettes audio et vidéo sur le marché qui enseignent dans les moindres détails l'art de pratiquer la méditation, en se concentrant sur une méthode reliée à une école spécifique de pensée. Ils sont très intéressants à utiliser si votre objectif final est de pratiquer la méditation en solitaire. Mais si on présume que vous voulez apprendre à vous projeter dans l'astral — qui ne nécessite qu'un niveau moyen d'habileté — et même si cela demande de l'entraînement, il n'est pas nécessaire de consulter de nombreux livres spécialisés. Presque tout le monde peut réussir à faire de la méditation tout simplement en relaxant totalement son corps et en contrôlant toutes les pensées conscientes.

La relaxation progressive

Pour commencer à pratiquer la méditation, allez dans un endroit chaud, calme et intime, dont nous avons déjà parlé, et choisissez une position confortable dans laquelle vous pouvez vous relaxer pendant au moins trente minutes. Fermez les yeux et prenez lentement quelques inspirations profondes. Pendant que vous expirez, visualisez toute la tension quitter votre corps. Il y aura certainement encore quelques points de tension, mais nous reviendrons là-dessus; pour le moment, détendez-vous autant que possible avant de poursuivre.

Puis, vous essayez de faire ce que l'on appelle une *relaxation progressive*, une variante qui vous permet de relaxer votre corps entier en vous concentrant sur chacune de ses parties pour la relaxer complètement avant de passer à la suivante.

Quand chaque partie est ainsi mentalement isolée, sa condition devient plus claire et il est donc plus facile de la relaxer que de le faire pour votre corps entier d'un seul coup. C'est un procédé qui demande beaucoup de temps pour être bien maîtrisé, mais vous vous rendrez compte, en le faisant sur une base régulière, du nombre de petites poches de tension qui sont en vous.

Quand j'ai essayé pour la première fois de faire une relaxation progressive, j'ai été surprise de découvrir des endroits où les muscles étaient toujours tendus et maintenant, bien des années plus tard, je constate encore que lorsque je souffre ou que je suis émotionnellement perturbée, la tension s'accumule aux mêmes endroits et qu'ils sont plus difficiles à détendre. Ce genre de relaxation est aussi une excellente technique pour vous aider si vous éprouvez de la difficulté à vous endormir après une journée stressante. Elle présente des avantages qui vont bien au-delà de la simple méditation.

Commencez votre relaxation progressive en vous concentrant sur vos orteils. Essayez de ne laisser aucune pensée autre que celles concernant vos orteils vous venir à l'esprit. Mentalement, demandez que chacun d'eux soit totalement détendu et au besoin faites-le individuellement, orteil par orteil. Concentrez toute votre attention et vous remarquerez bientôt où se trouvent les zones tendues ; celles où vous avez des crampes musculaires et que vous avez de la difficulté à relaxer. Certaines personnes aiment accompagner ce processus d'une visualisation mentale au cours de laquelle elles peuvent « voir » la tension quitter la partie du corps qui doit être relaxée. Vous pouvez voir cette tension se dissoudre comme du sucre dans de l'eau, ou la voir se fragmenter et disparaître dans le sol sous vos pieds, ou voir une vague chaude et relaxante la recouvrir. Choisissez une image qui, à vos yeux, symbolise le mieux l'état de relaxation. C'est la meilleure façon de concrétiser vos efforts.

Lorsque vos orteils sont totalement détendus, déplacez votre conscience vers vos pieds et appliquez le même processus. Vous n'avez pas besoin de passer plus de trente ou quarante-cinq secondes sur chaque partie de votre corps, à moins que vous ne sentiez une très forte tension à cet endroit.

Après les orteils et les pieds, placez votre conscience sur les hanches, les mollets, les genoux, etc., jusqu'à ce que vous arriviez au sommet de votre tête. Portez une attention particulière aux parties du corps dans lesquelles nous avons tous tendance à accumuler de la tension, telles que les épaules, le derrière du cou, les mâchoires et le front. Concentrez-vous plus particulièrement sur les parties qui vous font souvent souffrir, là où il y a de fortes chances pour que vos muscles soient plus tendus. Par exemple, si vous êtes un athlète et avez souvent des problèmes d'articulations ou si vous souffrez

du syndrome du canal carpien en raison de mouvements répétitifs, les muscles correspondant à ces parties du corps seront certainement très tendus.

Concentrer votre volonté

Lorsque vous vous sentez complètement relaxé, prenez une autre profonde inspiration et commencez à concentrer vos pensées sur une seule chose. Si vous avez tendance à être une personne visuelle qui « voit » ses idées, prenez une image ou un symbole que vous garderez à l'esprit. Faites en sorte que la forme, la couleur et la texture soient très simples, pour commencer.

Si, par contre, vous êtes une personne auditive qui « entend » ses idées plutôt que de les voir, prenez une phrase (souvent appelée mantra dans le cas de la méditation) que vous vous répéterez encore et encore. Choisissez une phrase courte, générique et reliée à votre objectif final, la raison pour laquelle vous voulez modifier votre état de conscience. Dans ce cas, vous pouvez répéter constamment « je me projette dans l'astral, je me projette dans l'astral ».

Assurez-vous de faire une affirmation positive et au temps présent. Durant ces états modifiés, le mental devient très réceptif. C'est la raison pour laquelle l'idée d'apprendre en dormant a connu une certaine popularité, et si vous faites votre affirmation au temps futur, vous risquez de finir par atteindre votre objectif dans le futur également.

Prenez soin de formuler votre phrase comme si c'était déjà un fait dans votre vie. De nouveau, elle doit être formulée de façon positive. Évitez les affirmations négatives du genre « Je cesse de penser que je ne peux pas me projeter dans l'astral » ou « La projection astrale ne me fait pas peur. » Remarquez comment ces déclarations se concentrent sur les aspects négatifs de votre objectif plutôt que sur les aspects

positifs. Les répéter sans cesse ne ferait que renforcer vos doutes en faisant intervenir une énergie négative dans votre pratique. Si vous voulez réellement surmonter ces obstacles (et tous nous en avons eu à certains moments), il vous suffit de faire une affirmation qui évoque le succès comme faisant partie de la réalité.

L'autre objectif de cette affirmation est de convaincre tous les niveaux de votre esprit qu'elles sont vraies. Nous avons tous lu suffisamment d'études sur la connexion entre le cerveau et le mental pour avoir une certaine compréhension des façons dont nous pouvons modeler notre propre réalité. Dès que le mental est convaincu de quelque chose, il n'y a pas grand chose qui peut empêcher le reste de votre être de s'aligner.

Maintenir une seule pensée n'est pas si facile qu'il le semble, et au début, votre mental voudra s'évader et trouver quelque chose de plus distrayant à faire. C'est à ce point que la majorité des individus se sentent frustrés et abandonnent. Résistez à l'envie de renoncer ou même d'arrêter et dites-vous que vous ferez une nouvelle tentative le lendemain. Ce comportement ne ferait que permettre à la partie résistante de votre mental de gagner la bataille, et tel un enfant gâté, il pleurera à chaudes larmes la prochaine fois que vous ferez ce qu'il n'aime pas jusqu'à ce que vous cédiez de nouveau. Cela vous entraînerait dans un enchaînement d'échecs qui risque d'être difficile de surmonter plus tard, lorsque vous finirez par comprendre la première erreur que vous avez faite.

Quand votre mental se détourne de votre objectif, ramenez-le fermement vers les pensées que vous voulez qu'il ait et poursuivez comme s'il ne s'était rien passé. Continuez votre entraînement jusqu'à ce que vous puissiez vous en tenir à une seule pensée pendant au moins dix minutes. Gardez présent à l'esprit que vous pouvez ne pas avoir conscience

du temps qui passe pendant votre méditation. N'oubliez donc pas de regarder une horloge ou une montre juste avant et juste après chaque session pour évaluer vos progrès.

Créer un scénario dramatique

Lorsque vous maîtrisez cette partie de la méditation, ce qui peut prendre quelques semaines ou quelques mois en fonction de vos expériences précédentes et de vos efforts, la prochaine étape consiste à entrer dans votre état méditatif et à laisser un scénario dramatique se former dans votre mental.

Choisissez un scénario que vous trouvez irrésistible et laissez-le défiler devant vos yeux intérieurs comme s'il était projeté sur un écran de cinéma à 360 degrés.

Cela représente votre chance de pénétrer dans la meilleure réalité virtuelle possible, une chance de réaliser votre souhait le plus cher. Il n'y a aucune limite. Vous pouvez vous transformer en star, en écrivain et en metteur en scène, et vous pouvez même vous faire décerner un Oscar. La sensation que vous ressentirez en faisant cela dans un état méditatif contrôlé est semblable à ce que vous expérimenterez lorsque vous vous projetterez dans l'astral, et souvent, le simple fait de vous imaginer dans ces scènes vous y placera réellement et vous pourrez aller partout où vous le voulez (voir chapitre 8).

J'ai découvert que les individus qui ont toujours eu beaucoup d'imagination réussissent mieux à se projeter dans l'astral. Puisqu'il y a relation entre les deux, commencez maintenant à développer votre monde intérieur, si ce n'est déjà fait.

Compter mentalement

Une autre méthode populaire pour atteindre ou approfondir un état de conscience modifié fait appel au comptage mental qui consiste généralement à faire défiler des chiffres en ordre décroissant pour entrer dans un état modifié, puis de les faire défiler dans le sens contraire, en ordre croissant, lorsque vous êtes prêt à arrêter. Cette technique, qui est destinée à calmer l'esprit, est semblable à celle qui consiste à compter les moutons en cas d'insomnie.

Le comptage mental aide de nombreuses personnes à se relaxer et à atteindre un état mental réceptif. Les chiffres utilisés pour commencer et pour terminer sont ceux de votre choix et le comptage peut être combiné avec la respiration contrôlée (voir page suivante), si cela vous aide à vous concentrer. Vous pouvez également répéter sans cesse mentalement une combinaison de chiffres. Par exemple, si vous vous référez à une tradition occulte qui considère le chiffre sept comme un chiffre sacré, comme c'est le cas pour beaucoup d'écoles mystiques chrétiennes, ou si c'est votre chiffre personnel chanceux en vous basant sur l'expérience ou sur la numérologie, vous pouvez choisir de commencer par faire le décompte de sept à un, sans cesse, pour entrer en méditation et de un à sept pour en sortir.

Psalmodier

Utiliser cette méthode pour vous aider est tout simplement une autre façon d'utiliser un mantra ou une affirmation rythmique, répété verbalement ou mentalement sans cesse, tandis que le mental se concentre sur sa signification profonde. La psalmodie transformationnelle, ou utilisée pour modifier une condition, a une origine ancienne qui a retrouvé sa popularité parmi les adeptes du Nouvel Âge, les chamans

modernes, les païens et dans les cercles féminins de spiritualité. Dans votre cas, à ce stade, il est préférable de choisir une phrase simple et courte reliée à votre objectif, telle que « Je me projette dans l'astral » ou « Je m'envole. » Comme nous l'avons vu précédemment dans le cas des affirmations, assurez-vous de choisir une phrase courte, positive et au temps présent.

Le pouvoir de contrôler sa respiration

La forme la plus élémentaire de toutes les pratiques de méditation est le contrôle de la respiration, une habileté élevée au niveau d'art spirituel en Extrême-Orient et dans les traditions védiques. Pour reproduire cette technique, vous devez laisser le rythme naturel de votre respiration vous entraîner dans un état modifié plus profond pendant que vous méditez.

Le monde vient juste de redécouvrir qu'une bonne respiration améliore la stimulation et apporte d'autres avantages pour la santé, probablement parce que quelques adeptes fûtés ont trouvé une façon d'en tirer profit. Dans la ville branchée de Los Angeles, on trouve maintenant des bars à oxygène où l'on peut boire de l'air sain tout en discutant de son dernier bon coup à la bourse. Des athlètes professionnels s'empressent d'engager des spécialistes de la respiration en espérant qu'ils leur dévoileront les secrets pour tirer le meilleur parti de leur corps en modifiant leur façon de respirer, et un livre du gourou du conditionnement physique, Pam Grout, *Jump Start Your Metabolism with the Power of Breath*, promet une perte de poids spectaculaire en apprenant des techniques appropriées de respiration profonde.

Bénéfique ou non, respirer correctement est important pour atteindre votre objectif de projection astrale. Une des

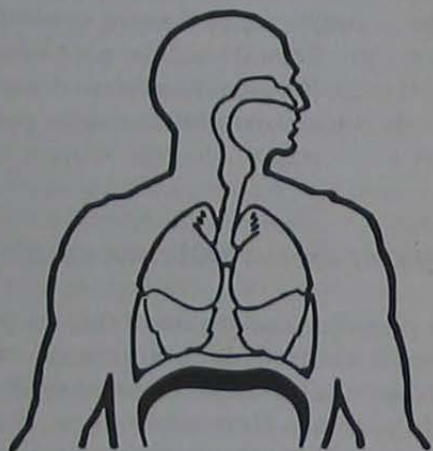


Figure 1. Position du diaphragme pendant l'inhalation

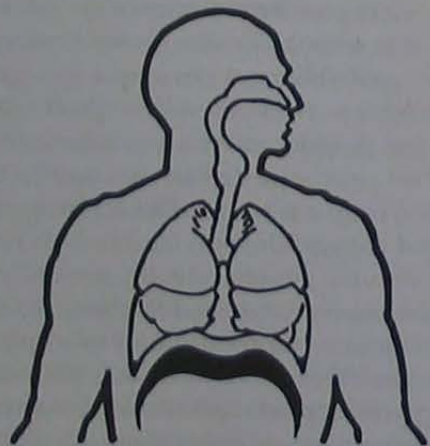


Figure 2. Position du diaphragme pendant l'expiration

raisons pour lesquelles les débutants voient leurs progrès retardés est qu'ils respirent de façon incorrecte. Beaucoup trouvent que ce concept est stupide, car ils pensent que respirer est une chose si naturelle que personne ne devrait avoir à apprendre à le faire, mais ce n'est pas le cas. Une respiration saine est naturelle : une respiration profonde qui vient du diaphragme et non de la cage thoracique. Le diaphragme est un muscle allongé situé sous les poumons qui est responsable de leur expansion et de leur contraction. Quand vous prenez une profonde inspiration, c'est le muscle du diaphragme qui bouge et non les poumons par eux-mêmes.

Prenez un moment pour prendre conscience de la façon dont vous respirez. Est-ce que la région du diaphragme bouge ou est-ce que votre respiration est peu profonde et centrée dans le haut de la poitrine ? À présent, prenez lentement quelques courtes inspirations. Est-ce que la région de votre diaphragme contribue largement à l'expansion et à la contraction, ou faites-vous un effort au niveau de votre cage thoracique pour remplir cette fonction ? Quelle est la position de vos épaules ? Si vos épaules se soulèvent et s'abaissent à chaque mouvement respiratoire, que vous soyez debout ou assis, c'est le signe que vous ne respirez pas correctement, car elles doivent rester parfaitement immobiles.

Ces grands mouvements respiratoires que l'on appelle respiration profonde est une erreur très répandue que nous avons tous apprise dès notre plus jeune âge. Observez les enfants lorsqu'on leur demande de prendre une profonde inspiration. Remarquez comme ils en rajoutent en gonflant leur poitrine et leurs joues. Aucun de leurs efforts n'est dirigé où ils devraient l'être. En tant qu'adultes, nous prolongeons cette mauvaise habitude par souci de vanité. Autant les hommes que les femmes ont tendance à vouloir que la région de l'estomac reste plate tout en faisant ressortir leur

poitrine. En vérité, un diaphragme puissant aidera à tendre les muscles de l'estomac et non à les accentuer.

La majorité des individus sont obligés de respirer correctement s'ils sont allongés sur le dos. Si vous n'êtes pas vraiment sûr de respirer avec votre diaphragme, allongez-vous sur une surface dure et notez comment la zone supérieure de votre estomac, et non votre poitrine, se soulève et s'abaisse.

Le sommeil est l'un des moments où notre respiration est parfaite. En effet, tout le monde respire correctement durant le sommeil, sauf si une maladie ou un autre problème physique cause des interférences. Prenez un moment pour regarder respirer quelqu'un qui dort. Remarquez la prise d'air lente et profonde à partir de la région du plexus solaire et non de la poitrine. Les chanteurs professionnels savent eux aussi respirer correctement, puisque la respiration par le diaphragme est essentielle pour contrôler le phrasé des chansons et produire une voix puissante.

Si vous essayez de modifier votre état de conscience au moyen de la méditation de base et si vous constatez que votre mental a encore tendance à vagabonder, vous pouvez tenter de compter chaque respiration comme elle vient. Essayez d'abord en inspirant, puis en expirant, pour voir si cela fait une différence dans la façon dont vous vous sentez.

Une pratique standard répandue dans les milieux occultes, lors d'exercices de respiration, consiste à inspirer par le nez et expirer par la bouche. Cette pratique est courante dans les écoles mystiques de l'Inde et d'Extrême-Orient, car elle est supposée répandre à travers le corps un flux continu d'énergie que l'on peut mettre à profit pour des pratiques telles que la projection astrale. Ce type de respiration est également bénéfique pour la santé. Les follicules et les membranes de votre nez filtrent les impuretés et réchauffent l'air avant qu'il ne pénètre dans les poumons.

Vous pouvez aussi changer vos modes respiratoires pour voir quels effets ils exercent sur votre conscience. Par mode respiratoire, j'entends le rythme ou le tempo pris pour inhaler, marquer une pause, expirer et marquer de nouveau une pause. Quand nous sommes éveillés et relaxés, pour la plupart, nous inhalons en deux temps, nous marquons une pause pendant un demi-temps, puis nous exhalons en deux temps, et nous marquons une pause pendant encore un demi-temps avant d'inhaler à nouveau.

Ce que nous appelons un *temps* (ou pause en musique) n'a pas de durée fixe, bien que la majorité des individus ont un sens de ce que cela signifie. Parfois, les scénarios au théâtre et à la télévision utilisent le terme « pause » dans leurs indications scéniques pour désigner un laps de temps entre les répliques ou les actions. Ceci est particulièrement vrai dans les comédies, où le minutage est essentiel pour qu'une réplique soit drôle ou qu'elle ne tombe pas à plat. Ma propre notion d'un *temps* est d'un peu moins d'une seconde, mais si pour vous il est d'une seconde et demie, vous êtes encore dans le vrai.

Un mode respiratoire populaire pour la méditation consiste à inhaler en cinq temps : retenir son souffle pendant trois temps, expirer en cinq temps, puis retenir son souffle pendant trois temps et ainsi de suite. J'ai aussi essayé d'utiliser un mode respiratoire quatre/un/quatre/un et j'ai constaté qu'il convenait bien pour la projection astrale lorsqu'on veut explorer le monde des esprits. Les modes respiratoires trois/un/trois/un et deux/deux/deux/deux ont fait naître des images dans mon esprit qui semblent convenir pour la projection astrale. Le premier m'a permis d'explorer les royaumes élémentaux où vivent les fées et les formes de vie élémentales et le deuxième m'a mis dans l'état d'esprit qui permet de rendre visite à de vieux amis du monde astral.

Tandis que vous entrerez plus profondément dans votre projection astrale, vous commencerez à ne plus penser au rythme de votre respiration et elle trouvera son propre équilibre en se basant sur ce que vous faites dans le monde astral. Vous n'aurez donc pas à vous préoccuper de votre respiration pendant toute l'expérience.

J'ai déjà lu un livre sur la méditation qui ne conseillait pas d'utiliser un mode respiratoire lors de projection astrale, parce qu'il s'agissait en fait d'un code psychique qui pouvait attirer vers nous des choses indésirables. Cette façon de penser alarmiste n'a pas sa place dans une pratique positive de l'occultisme. La majorité des anciennes cultures enseignaient que la respiration était sacrée; c'était un moyen par lequel la vie était soutenue et à travers lequel elle était préservée si le souffle était capturé par un sorcier tribal. S'il y a bien un code, c'est tout simplement celui de votre propre être intérieur pour trouver quel modèle résonne le mieux avec votre intention d'apprendre à vous projeter dans l'astral. Ne craignez pas de faire l'expérience. S'il vous arrive de trouver un mode respiratoire qui vous rend inconfortable de quelque façon que ce soit, il vous suffit de le remplacer par un mode qui vous convient mieux.

Gardez également à l'esprit la différence entre une respiration profonde appropriée et l'utilisation de modes respiratoires. Ce sont deux concepts différents. Une respiration profonde appropriée — respirer profondément avec le diaphragme — est essentielle à tout bon travail sur les états modifiés. L'utilisation de modes respiratoires spécifiques est d'une grande aide pour bon nombre de pratiquants, mais elle n'est pas absolument indispensable. Certaines personnes, spécialement chez les Occidentaux, peuvent trouver que l'utilisation des modes respiratoires est plus distrayante qu'utile, alors que pour ceux qui souffrent d'asthme ou d'au-

tres problèmes respiratoires peuvent les trouver difficiles à appliquer.

Sortir de l'état méditatif

Lorsque vous êtes prêt à cesser votre méditation, il vous suffit, une fois de plus, de prendre conscience de votre corps physique en détournant votre attention de votre méditation pour la tourner vers votre corps physique. Commencez par fixer votre attention sur votre tête, votre visage, votre cou, etc., et reprenez contact avec votre corps physique.

Il est également recommandé d'essayer, autant que possible, de sortir de l'état méditatif en utilisant le même procédé que celui qui vous a permis d'y entrer. De cette façon, votre mental analytique, qui réclame sans cesse de l'ordre et de la logique, est satisfait et peut rester en harmonie avec votre mental créatif, permettant ainsi une transition en douceur de la pensée et des images mentales. Quand vous sentez que vous êtes bien revenu dans le monde physique, vous pouvez ouvrir les yeux et commencer à bouger les différentes parties de votre corps.

À ce point-ci, de nombreuses personnes aiment faire une activité très physique pour bien accentuer la séparation entre le monde méditatif et le monde physique. Vous n'avez pas à faire des mouvements élaborés. Vous pouvez simplement marcher, crier ou manger. Vous pouvez aussi faire l'amour, courir pendant quelques kilomètres, faire des exercices d'aérobic ou faire n'importe quelle autre activité pratiquée par des êtres humains. Faites circuler votre sang et travailler votre cœur. C'est le moment d'apprécier le fait que vous êtes en vie et que vous appartenez au monde physique.

Chapitre 2

Préparation à la projection astrale, deuxième partie : les chakras et autres « secrets »

En plus des conditions nécessaires évidentes, par exemple se détendre et posséder la faculté de modifier votre niveau de conscience à volonté, il existe bien d'autres façons d'augmenter vos chances de réussir à vous projeter dans l'astral, ou d'améliorer les expériences astrales que vous faites déjà. Ceci inclut, entre autres : tenir un journal des expériences astrales, travailler sur les chakras, faire appel à d'autres énergies et utiliser les conditions atmosphériques ou les phénomènes astrologiques pour obtenir une amélioration. J'aborde chacun de ces items dans ce chapitre.

Tenir votre journal astral

À ce stade de votre apprentissage de la projection astrale, il est temps de songer sérieusement à conserver des rapports de vos expériences et de vos progrès. L'importance de cette pratique, tout spécialement au cours des premières étapes, n'est souvent pas évidente jusqu'à ce qu'il soit trop tard pour revenir en arrière et faire tous les comptes-rendus qui auraient dû être faits.

Votre journal astral n'a pas besoin d'être sophistiqué, bien que certains aiment fabriquer ou acheter des albums avec une couverture élégante et des pages blanches. Un cahier à spirales ou des feuilles détachées font parfaitement l'affaire. Personnellement, je préfère utiliser des feuilles détachées, car je peux ainsi les agencer de la façon qui me plaît. Plutôt que de les classer par ordre chronologique, je crée un dossier pour les échecs et un autre pour les succès. Ensuite, je classe les feuilles qui concernent les succès en fonction du type de projection astrale que j'ai expérimentée : contact spirituel, recherche de la connaissance, questions karmiques, etc. Vous pouvez aussi choisir de les regrouper selon les événements astrologiques, les conditions atmosphériques ou bruits environnants, ou quoi que ce soit qui puisse affecter l'ensemble de votre expérience. Si vous commencez avec un cahier à spirales, je vous recommande d'en choisir un à feuilles perforées détachables à trois trous de façon à pouvoir les retirer et les placer dans un classeur si vous en avez envie plus tard.

Le but de tenir un journal pour consigner vos progrès est de trois sortes. Tout d'abord, cela vous aide à identifier les conditions qui sont les plus favorables à votre succès personnel. Par exemple, vous pourriez constater que vous réussissez mieux à vous projeter dans l'astral lorsque la Lune est dans le signe des Poissons ou quand il pleut très fort. Vous pour-

riez également vous rendre compte que cela vous est plus difficile lorsque vous faites brûler de l'encens au jasmin ou lorsqu'un orage se prépare. Choisissez un jour du mois pour consulter toutes les données que vous avez entrées avec un regard objectif. Au fil du temps, vous verrez apparaître le modèle de vos propres affinités et vous saurez desquelles tirer avantage lorsqu'elles se présenteront.

Deuxièmement, votre journal astral vous donne une bonne représentation de votre ratio entre les échecs et les succès et vous pourrez ainsi établir la courbe de vos progrès. Enfin, il vous aide à mettre toutes vos expériences astrales en perspective. Dans votre journal, vous pouvez faire mention de la connaissance acquise ou des êtres rencontrés pendant vos voyages dans l'astral et vous faire ainsi une bonne idée des secteurs où vous vous développez sur le plan spirituel, ce qui devrait être au centre de vos préoccupations durant la majorité de vos projections astrales.

Vous devriez aussi noter dans votre journal les fluctuations de vos émotions et de votre état de santé général. Même le plus petit changement dans un de ces domaines peut faire une grande différence dans votre habileté à vous projeter ou dans la qualité de cette projection. Il va sans dire que vous ne devriez pas tenter de vous projeter dans l'astral si vous êtes malade, en colère ou contrarié. Dans les deux derniers cas, il s'agit d'émotions négatives qui ne pourront que s'aggraver dans un environnement où la pensée se manifeste à la vitesse de la lumière. La projection astrale demande une énorme réserve d'énergie personnelle pour les débutants. Dans des conditions normales, il y a peu de risques que vous vous sentiez complètement épuisé après une projection, mais si vous essayez de vous projeter dans l'astral alors que les réserves d'énergie de votre corps sont monopolisées pour combattre une maladie, vous ne réussirez qu'à vous rendre plus malade. J'ai appris cette leçon à mes

propres dépens lorsque quelques éternuements se sont transformés en un des rhumes les plus misérables que j'ai eu à subir et qui a tourné en laryngite.

Vous trouverez ci-dessous un exemple de formulaire que vous pouvez copier et modifier pour utiliser dans votre journal astral. Veuillez noter que la dernière partie est destinée à recueillir les commentaires que vous ferez à une date ultérieure, après avoir eu le temps de réfléchir à votre expérience et après l'avoir mise en perspective par rapport à vos objectifs spirituels.

Exemple de présentation pour votre journal astral

Date :

Début : Fin :

Lieu où s'est déroulée l'expérience :

Votre état de santé à ce moment-là :

But de cette projection :

Les conditions atmosphériques du moment :

Données astrologiques :

Assistance (si c'est le cas) :

Musique :

Prières :

Parfum :

Bougies :

Couleurs :

Onguents :

Autres :

Méthode utilisée pour atteindre un état modifié :

Description de l'expérience :

Tous les êtres rencontrés :

Rôle apparent de ces êtres :

Nature de l'interaction avec les autres sur le plan astral :

Ce que j'ai appris de cette projection :

COMMENTAIRES ULTÉRIEURS

DATE :

But réel :

Ce que j'ai appris :

Ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné :

Le véritable rôle des êtres rencontrés :

Autres :

Le rôle des chakras dans la projection astrale

Un autre exercice de méditation, qui non seulement aide à se projeter dans l'astral, mais optimise les expériences mystiques et les facultés psychiques, est une pratique consistant à ouvrir et stimuler les chakras, ou centres d'énergie.

Il existe sept chakras majeurs, répartis le long du corps, qui correspondent aux fonctions mentales, émotionnelles et physiques. Reportez-vous à la figure 3 pour connaître leur position. La majorité des individus n'ont pas conscience que des messages psychiques et de l'énergie sont reçus et transmis chaque jour par ces centres d'énergie. Nous pouvons avoir une indication de cette notion dans notre langage métaphorique quand nous ressentons comme un coup à l'estomac, ou quand nous avons mal au cœur, ou que notre gorge se serre ou si nous ressentons un pressentiment. Ces parties de notre corps correspondent aux différents chakras.

Les chakras jouent aussi le rôle de portails entre notre corps physique et le monde astral. Un ou plusieurs chakras qui ne fonctionnent pas correctement, ou un chakra qui est trop fermé ou trop ouvert, peut causer un ralentissement du développement spirituel ou une maladie physique.

Harmoniser et purifier les chakras

Faire un exercice pour purifier les chakras avant une projection astrale est tout spécialement indiqué si vous prévoyez utiliser un de ces centres comme point de sortie pour vous projeter dans l'astral (voir chapitre 6). Le fait de le purifier facilitera l'apport d'énergie dont vous avez besoin pour réussir. Si vous êtes intéressé à apprendre l'art de la guérison à distance (voir chapitre 12), qui consiste à guérir quelqu'un pendant votre projection, apprenez à bien faire cet exercice de purification car il est à la base de vos efforts de guérison à venir. L'équilibrage et la purification des chakras sont également bénéfiques pour la santé mentale et physique et pour une variété de pratiques occultes.

Lorsque vous êtes dans un état méditatif, visualisez tour à tour chacun des chakras. Commencez par le chakra racine, ou à la base, et remontez le long de votre corps. Le chakra racine est de couleur rouge. Visualisez-le comme une sphère brillante qui se dilate et s'ouvre à volonté, permettant ainsi l'échange d'énergie bénéfique. Éliminez mentalement tous les points, les taches et les parties sombres qui indiquent qu'un chakra est bloqué ou endommagé. Utilisez la visualisation de la façon qui vous semble la meilleure pour accomplir cet exercice. Quand vous avez fini de purifier le chakra racine, montez vers le prochain chakra et continuez ainsi jusqu'au septième. Quand cette procédure est terminée, chaque chakra doit être vu comme pur et clair, comme s'ils étaient des entités vivantes à part entière.

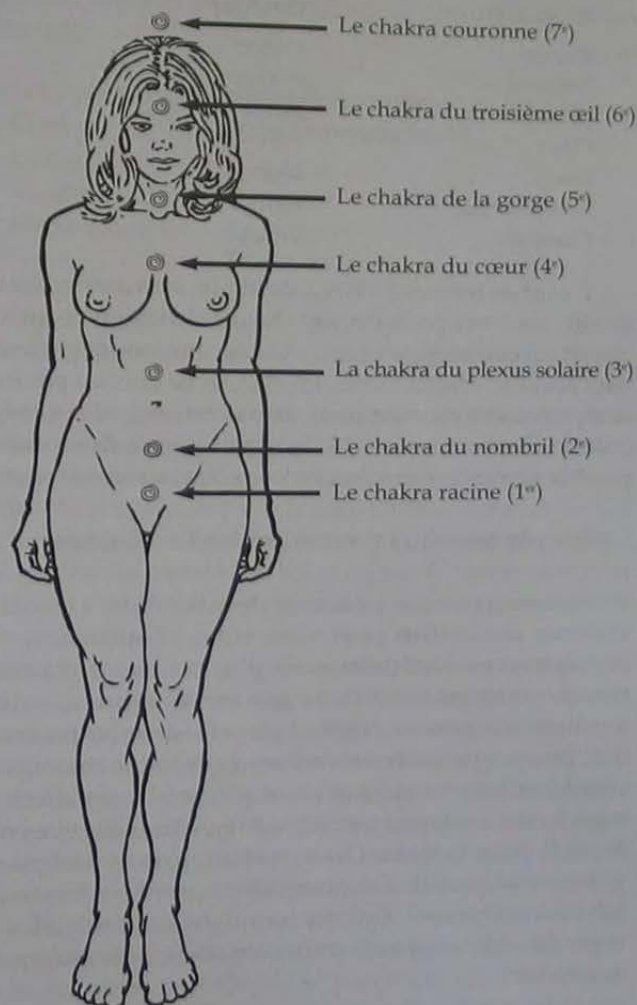


Figure 3. Les sept chakras majeurs

Couleurs associées aux chakras

Chakra	Couleur
Racine	rouge
Nombril	orange
Plexus solaire	jaune
Cœur	vert
Gorge	bleu
Troisième œil	indigo
Couronne	violet

Avant de terminer votre méditation ou votre projection astrale, refermez partiellement chaque chakra que vous avez ouvert, en commençant par le chakra couronne et en descendant jusqu'au chakra racine. En effet, ils ne doivent pas rester complètement ouverts pour ne pas recevoir des énergies indésirables tout au long de la journée, mais ils ne doivent pas être complètement fermés pour des raisons de santé.

Utiliser la musique pour stimuler les chakras

Si vous constatez que vous avez de la difficulté à ouvrir vos chakras, une astuce peut vous aider : l'utilisation de la musique comme motivation ou, plus précisément, l'utilisation de certaines notes de la gamme. Chacune des douze tonalités de la gamme chromatique possède sa propre énergie qui, lorsqu'elle entre en contact avec votre combinaison chimique, émotionnelle et physique, peut vous affecter ou vous inciter à adopter une attitude émotionnelle et mentale. En Inde et en Extrême-Orient, cet art, parfois désigné sous le terme impropre de *chromatologie* par les Occidentaux adeptes du Nouvel Âge, est connu depuis des siècles. Elle tente de cataloguer et d'utiliser les effets de la musique sur la psyché.

Chaque note de la gamme est reliée à un chakra spécifique qui répond en s'énergisant, en s'équilibrant et en s'ouvrant.

Correspondance des notes de musique avec les chakras

Chakra	Note correspondante
Racine	C do
Nombril	D ré
Plexus solaire	E mi
Cœur	F fa
Gorge	G sol
Troisième œil	A la
Couronne	B si

Les autres cinq notes de la gamme, appelées notes chromatiques (do dièse, mi bémol, fa dièse, sol dièse et si bémol) peuvent être utilisées pour ouvrir les centres d'énergie d'autres parties du corps et éveiller le corps astral (émotionnel), le corps spirituel ou le corps mental. Celle qui convient le mieux à chaque partie varie selon l'école de pensée que vous étudiez et vos affinités personnelles. Si vous voulez commencer à travailler sérieusement en utilisant la musique comme outil spirituel, je vous recommande d'enregistrer et de faire jouer différentes notes soutenues (ou de trouver un partenaire qui peut le faire) pendant que vous êtes en méditation profonde et vous pourrez ainsi découvrir ce qui vous convient le mieux. Assurez-vous de consigner vos conclusions, ainsi que toute autre information pertinente, sur chaque session dans votre journal astral ou un autre carnet de façon à voir émerger votre propre mode de fonctionnement.

J'ai découvert mon propre mode de fonctionnement des chakras concernant la musique au tout début de mes expériences occultes, probablement parce que j'ai commencé à apprendre la musique presque en même temps que j'ai

appris à lire, et que la musique a toujours fait partie de ma vie, tant intérieure qu'extérieure. J'ai découvert que le ré me donne des sentiments de puissance personnelle et de triomphe. Par conséquent, c'est une note que j'écoute quand je ressens des doutes au cours de mes voyages dans l'astral. Le mi et le do dièse m'ouvrent l'esprit aux mystères plus profonds et m'aident vraiment bien à comprendre mes annales akashiques (voir chapitre 11). Le si bémol a tendance à me rendre dépressive si je travaille trop longtemps avec cette note et peut m'exposer à attirer des entités indésirables du bas astral (voir chapitre 3), et le sol dièse me rend nostalgique.

Lorsque vous ferez vos propres expériences musicales, ne vous arrêtez pas à des notes simples. Sentez-vous libre de les combiner, même celles qui sont moins plaisantes à votre oreille. Vous pourriez être surpris de l'effet produit. Vous pouvez aussi essayer de jouer avec l'octave dans lequel chaque note est entendue. Par exemple, le fa au-dessous du do central peut exercer sur vous une autre influence que le fa au-dessus du do supérieur.

La musique est un outil puissant de développement spirituel, tout spécialement pour vous aider à vous ouvrir à la projection astrale. La plupart des gens connaissent la puissance avec laquelle la musique peut éveiller les émotions. Combien de fois avez-vous entendu une vieille chanson, que vous n'aviez pas entendue depuis longtemps, mais qui, soudain, fait remonter à la surface bien des souvenirs ? C'est parce qu'elle agit directement sur le centre des émotions de votre cerveau et que, par le cerveau, elle peut stimuler le corps astral, qui est aussi connu sous le nom de corps émotionnel.

Vous devrez peut-être expérimenter toute une variété de sons, de textures et de sensations pour découvrir ce qui stimule vos propres chakras.

Faire appel à d'autres énergies pour vous aider

En plus des préparations dont nous avons déjà parlé, il existe des douzaines d'autres choses que vous pouvez faire, qui peuvent ou non vous aider à réussir. Aucune n'est absolument nécessaire, et il se peut que vous réussissiez très bien vos projections astrales sans en utiliser. Certains apprécient les accessoires, aussi bien pour leurs énergies dont ils peuvent tirer profit que pour leurs qualités esthétiques. Cela comprend l'utilisation d'encens, d'onguents ou d'huiles qui sont connus depuis bien longtemps dans les cercles occultes pour aider la conscience à s'échapper des contraintes du corps.

D'autres sortes d'aide peuvent être vues plus comme des manies personnelles que provenant d'anciens secrets. Toutes les projections astrales font appel à ce genre de choses et elles fonctionnent à chaque fois pour ceux qui ne jurent que par elles. Par exemple, certains disent qu'ils ne peuvent réussir à se projeter que si leur tête est orientée vers le nord ; si leur main droite est placée sur leur main gauche ; s'ils portent un symbole religieux ou spirituel qui représente beaucoup pour eux ; s'ils ont de l'huile de jasmin sur le front ; si leur tête est posée sur un coussin particulier, s'ils font dix redressements assis avant de commencer ; s'ils prennent un bain aux pétales aromatisés, etc. Cette liste n'est que le sommet de l'iceberg des manies que j'ai entendu avouer. La plupart de ces choses fonctionnent très bien pour ceux qui les utilisent parce qu'ils en sont convaincus et que la foi est la clé du succès.

La magie naturelle

D'autres pratiques tirent leur origine dans l'art ancien de la *magie naturelle*, qui affirme que tout ce qui se trouve dans la nature contient de l'énergie qui peut nous aider à atteindre des besoins et des buts spécifiques. Ces techniques ne s'adressent pas seulement aux néo-païens et aux adeptes du Nouvel Âge, mais sont basées sur des pratiques et des croyances traditionnelles des peuples appartenant à toutes les cultures et religions. L'énergie présente dans la nature et dans le spectre des couleurs est là pour nous aider, si nous y avons recours.

Les bougies — Vous pouvez faire brûler une bougie bleue pendant que vous tentez de vous projeter dans l'astral pour tirer profit à la fois de l'énergie de la flamme et des énergies calmantes et propices au rêve de la couleur bleue. Les bougies violettes procurent les mêmes sensations et beaucoup de personnes ne jurent que par elles.

Les bougies procurent une atmosphère occulte médiévale qui est très plaisante et peut amplifier l'état psychique de l'environnement lorsque nous essayons de nous projeter dans l'astral. Si vous choisissez d'utiliser des bougies pour vous aider, n'oubliez pas qu'une flamme laissée sans surveillance dans une maison représente un danger. Assurez-vous que votre partenaire en a conscience ou, si vous n'avez pas de partenaire, placez-les dans un endroit où elles ne pourront pas faire de dégâts si elles sont renversées. Pour cette raison, je place souvent les miennes dans l'évier en acier inoxydable de la cuisine ou sur le revêtement en céramique de la douche ou du bain.

L'encens — L'encens contenu dans un brûleur spécial présente moins de danger qu'une bougie. Non seulement sa senteur peut aider à produire l'énergie dont vous pouvez

profiter, mais elle peut également aider à couvrir les odeurs externes qui peuvent vous détourner de votre objectif. Le jasmin et le santal sont particulièrement indiqués dans le cas d'une projection astrale. Ils possèdent l'énergie dont vous avez besoin et sont faciles à trouver.

Si vous n'êtes pas convaincu que les odeurs peuvent distraire, au moins autant que les bruits, essayez d'utiliser des senteurs pour voir avec quelle facilité elles font ressortir des sensations et des souvenirs. Par exemple, de fortes odeurs de cuisine provenant de l'appartement voisin ne vous aideront pas à vous relaxer et à vous concentrer, mais ne feront que garder votre mental centré sur le physique, soit sur votre prochain repas ou sur cette délicieuse tarte aux pacanes que faisait votre grand-mère.

Les huiles essentielles — Les huiles essentielles sont des huiles volatiles qui sont extraites des herbes et des plantes. Elles peuvent être étalées sur les chakras pour les stimuler et les ouvrir de façon à ce qu'ils jouent le rôle de portails vers le monde astral. Elles doivent être utilisées avec précaution, car bon nombre d'entre elles peuvent entraîner des irritations de la peau. L'huile de lilas est souvent utilisée lorsque le but de la projection est de voir les vies antérieures, alors que la sauge aide à évoquer les événements futurs. Pour des projections astrales sans but précis, essayez les huiles essentielles au jasmin, au gardénia, à la rose ou au laurier.

Les herbes — Des coussinets renfermant des herbes dont les senteurs et les énergies peuvent être profitables à une projection astrale ont aussi été employés. N'importe quel sachet de coton peut faire l'affaire. Il n'a pas besoin d'être beau ou même d'être cousu, du moment qu'il peut être noué comme un sac poubelle.

Certains placent ce sachet sous leur oreiller avant de tenter de se projeter. D'autres le placent sur leurs genoux ou

encore sur ou près d'un chakra spécifique. Faites des essais pour voir ce qui vous convient le mieux. La meilleure herbe à utiliser pour remplir le sachet est l'armoise, une herbe qui entre souvent dans la composition des onguents ou des formules utilisées en sorcellerie, comme nous le verrons plus loin. Les autres herbes qui fonctionnent bien sont le laurier, le chèvrefeuille, l'absinthe, l'euphrase, la valériane et la citronnelle. Veuillez consulter l'appendice pour trouver les commerces qui vendent les herbes, les huiles et les encens mentionnés dans ce chapitre.

En appliquant les recommandations de ce chapitre, n'oubliez pas que le psychisme diffère légèrement d'une personne à l'autre. Cela vaut la peine de prendre le temps de trouver ce qui vous convient le mieux, non seulement pour une assistance globale lors de projections astrales, mais pour chaque méthode particulière de projection astrale. Il est possible que les herbes qui vous aident le mieux à vous projeter, en utilisant la méthode par la méditation guidée, ne soient pas celles qui fonctionnent le mieux avec la méthode par les portails symboliques.

L'influence des conditions atmosphériques et de l'astrologie

De nombreux écrits occultes, tant contemporains qu'anciens, font référence à l'importance des conditions atmosphériques ou à l'utilisation de l'astrologie pour connaître une projection astrale réussie. Comme pour bien d'autres aspects de cet art, ces « choses infaillibles » sont habituellement en conflit entre elles, bien que, de nos jours, beaucoup de pratiquants ne jurent que par l'une ou par l'autre.

J'ai connu des personnes qui croyaient qu'il vaut mieux commencer à apprendre la projection astrale pendant la pleine lune, tandis que d'autres déclarent que les aspects sombres de la nouvelle lune sont préférables. Certains aiment profiter de l'énergie de l'atmosphère très chargée d'un orage électrique et d'autres affirment que seul le temps calme et clair leur convient.

En réalité, nous avons tous des affinités et des idiosyncrasies différentes et il ne fait aucun doute que tous ces événements conviennent bien à certaines personnes. Cependant, vous seul pouvez décider de ce qui est bon pour vous. Ces divergences sont une raison de plus pour laquelle les maîtres de l'occultisme recommandent fortement aux débutants de tenir un journal de leurs expériences avec des annotations sur la phase de la lune et le signe astrologique, la température extérieure, les conditions climatiques et toute autre information pertinente qui affecte l'atmosphère, tant psychique que physique.

Les controverses au sujet de l'astral

Vous avez pu remarquer que tous les types d'assistance pour la projection astrale, mentionnés jusqu'à présent, impliquaient des choses extérieures à notre corps. Lorsque nous commençons à parler de choses qui peuvent être absorbées, nous nous retrouvons au cœur d'un ancien débat. En prenant des drogues dans le but de modifier notre état de conscience, nous nous privons du processus d'apprentissage. Nous n'avons besoin d'aucune compétence particulière pour avaler une pilule qui nous fera entrer plus rapidement dans un état modifié.

Certains protestent qu'ils n'utilisent que des herbes, pas de vraies drogues, mais il est toujours question d'un

changement chimique du corps obtenu en ingérant une substance plutôt qu'en entreprenant une action parce que nous en avons la compétence. Lorsque vous pouvez provoquer le même changement chimique par la volonté, vous êtes en contrôle de votre être tout entier et vous êtes capable de réaliser presque tout ce que vous voulez, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Je vous recommande d'apprendre à vous projeter sans ingérer de drogues ou d'herbes, et si jamais vous avez besoin d'aide pour vous relaxer, prenez les formules d'herbes relaxantes les plus douces possibles pour vous aider à vous mettre dans le bon état d'esprit et à ouvrir vos centres psychiques. Sinon, ces «aides» deviendront vite une béquille dont vous ne pourrez plus vous passer.

Beaucoup de débutants sont surpris d'apprendre qu'ils peuvent, par inadvertance, créer des béquilles dont ils auront du mal à se détacher. Tout ce sur quoi vous comptez pour vous transporter dans un état modifié peut vous rendre dépendant et donc devenir destructeur, lorsqu'il s'agit de construire les habiletés occultes auxquelles vous voulez pouvoir faire appel à volonté.

D'un côté, vous voulez que vos rituels d'état pré-modifié aient suffisamment d'uniformité pour entraîner votre mental à devenir conscient qu'un changement va se produire. En termes métaphysiques, c'est la nature véritable d'un rituel : utiliser le symbolisme de façon à ce qu'il entraîne une réponse de votre psychique, dans la direction que vous désirez.

Mais, d'un autre côté, vous voulez être certain de rester en contrôle du rituel, et non être contrôlé par le rituel. Je connais un homme qui utilisait le même morceau de musique Nouvel Âge à chaque fois qu'il essayait de méditer, quel que soit l'objectif de cette méditation. Il m'a confessé, seulement un an plus tard, qu'il était incapable d'atteindre un état de conscience modifié sans cette pièce de musique.

J'ai fait presque la même erreur en utilisant trop souvent de l'encens de santal. J'aime tellement l'odeur du santal que c'était le seul dont je me servais. Fort heureusement, j'ai compris que je faisais une erreur lorsque j'ai participé à une expérience astrale en groupe chez une de mes amies qui utilisait de l'encens d'oliban. J'ai aussitôt commencé à alterner les sortes d'encens que j'utilisais chez moi. Depuis ce jour, la senteur du santal me met presque instantanément dans un état alpha. Je l'utilise donc avec parcimonie. Mais, il est bon de savoir que je peux compter sur son aide si mes efforts ne portent pas fruit.

Dans la deuxième partie de ce livre, je suggère des variétés d'encens, de thé, d'huiles et d'autres substances que je crois pouvoir vous aider à apprendre certaines techniques de projection astrale ou à ouvrir des zones spécifiques du plan astral. Ces suggestions sont basées sur les propriétés occultes connues de ces substances ainsi que sur mes expériences personnelles. Vous ne devriez pas hésiter à essayer d'autres substances au fur et à mesure que vos compétences s'améliorent. Variez-les pour trouver les combinaisons sur lesquelles vous pourrez vous fier et qui vous aideront à éviter le piège de la dépendance.

J'ai fait cette parenthèse, non pour vous dire d'éviter ce qui peut vous aider à apprendre les arts occultes comme la projection astrale, ou d'exclure ce qui peut vous aider à atteindre vos objectifs dans les occasions où les efforts semblent ne pas suffire, mais pour vous montrer à faire preuve de prudence et de bon sens de façon à pouvoir accomplir tout ce que vous désirez. La véritable puissance vient de l'intérieur. Ne la laissez pas s'échapper en développant une dépendance à quelque chose d'extérieur à vous-même.

Les concepts confondants

Même si nous savons que la puissance vient de l'intérieur, il n'y a rien de mal à laisser des circonstances extérieures interpellé votre mental pour reconnaître qu'un changement est sur le point de se produire, ou même pour le laisser faire son chemin, à condition que vous contrôliez le processus. C'est exactement ce à quoi n'importe quel bon rituel effectué avant une projection astrale devrait servir. Aussitôt que vous commencez à préparer votre environnement ou à prendre une posture familière, vous sentez que vous glissez automatiquement vers un état de conscience modifié. Cela fait partie de ce que vous vous efforcez de faire et vous ne voudriez pas anéantir vos efforts parce que vous paniquez à l'idée d'avoir adopté une dépendance.

Tant que la « dépendance » vient de vous — des choses que vous faites, la façon dont vous bougez ou vous asseyez — vous développez ce que les adeptes de l'occultisme appellent un *rituel de la conscience* et cela prouve que vous améliorez vos compétences.

Ce qu'il faut *éviter*, c'est de créer une dépendance à partir d'une odeur ou d'un son spécifique qui est hors de votre contrôle. Un bon test consiste à vous demander : « Si j'étais seul sur une île déserte, aurais-je avec moi tout de dont j'ai besoin pour réussir à me projeter dans l'astral ? » Si la réponse est négative, il est temps de réévaluer votre façon de faire.

Ces mystérieux onguents hallucinogènes

De nombreux livres sur la projection astrale et sur les pratiques occultes expliquent comment fabriquer et utiliser des onguents, des formules grasses dont l'origine est ancienne

et qui ont la réputation d'aider le corps astral à se séparer du corps physique. L'onguent est appliqué généreusement sur tout le corps avant de tenter une projection astrale.

Les plus anciennes recettes dont nous disposons ont été glanées au travers de confessions de sorcière du Moyen Âge, qui ont presque toutes été obtenues sous la torture, ce qui laisse planer un doute quant à leur exactitude. Les anciens rapports de tribunal nous disent qu'elles étaient constituées d'une base de lard, mélangé avec des herbes écrasées et différentes huiles, puis avec une bonne dose de noir de lampe (le carbone qui se dépose à l'intérieur des lampes à huile). Le carbone n'a aucune fonction énergétique en lui-même, mais a probablement déjà été utilisé pour grimer les sorcières et les adeptes des religions autochtones européennes lorsqu'ils se rendaient à leurs rassemblements nocturnes, pendant les siècles où cette activité était considérée comme un délit grave.

Beaucoup de ces onguents étaient réputés pour renfermer des narcotiques et des substances vénéneuses qui sont aujourd'hui répertoriées comme hallucinogènes. En d'autres mots, ils procuraient des visions, sans effort de la part de la personne qui se projetait. Les partisans de ces onguents clament que les visions intérieures sont de toute façon tout ce qu'est une projection, alors pourquoi ne pas choisir la facilité ?

Les substances hallucinogènes peuvent probablement sembler d'une grande aide au début, mais les utiliser tout en continuant l'apprentissage entraîne une dépendance et la personne qui compte sur elles sera bientôt incapable d'entrer en état méditatif sans elles. Le but des pratiques occultes est d'acquérir la connaissance et le contrôle de soi, ce qui est impossible en utilisant ces substances.

J'ai déjà utilisé plusieurs onguents non-toxiques qui procurent de l'énergie, dont je peux tirer profit pour augmenter

ma propre énergie psychique, mais qui ne font pas le travail à ma place. Aucun d'entre eux ne contient des ingrédients psychoactifs et tous fonctionnent très bien. Plusieurs livres sur la projection astrale proposent des recettes pour faire ces onguents ou vous donnent au moins quelques indications pour créer les vôtres. Si vous voulez en essayer un, essayez la recette suivante.

Onguent non-psychoactif

Dans une tasse de lotion pour le corps non parfumée, mélangez une partie ou tous les ingrédients suivants. Faites pénétrer sur tout votre corps juste avant de tenter une projection astrale.

- 5 ml (1 c. à thé) d'armoise écrasée
- 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de feuilles de persil
- 1,25 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de cataïre
- 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de racine d'iris en poudre
- 0,6 ml ($\frac{1}{8}$ c. à thé) de mastic en poudre
- 1 ou 2 pincées de laurier écrasé ou en poudre
- 1 pincée de thym en poudre¹
- 1 pincée de racine de valériane en poudre
- 1 ou 2 gouttes d'huile de jasmin *et/ou*
- 1 ou 2 gouttes d'huile de rose

Il se peut que vous ayez besoin d'ajuster les doses ou de remplacer certains ingrédients en fonction des affinités personnelles que vous découvrirez ou en raison d'allergies. Des livres sur l'herboristerie ou la parfumerie occulte (voir la bibliographie) peuvent vous fournir des conseils pour choisir des produits de remplacement.

Ne vous souciez pas d'utiliser tous les ingrédients dans cette recette ou dans d'autres recettes. Savoir intuitivement

1. N'augmentez pas la dose de thym indiquée sous peine de provoquer de sérieuses irritations de la peau.

éliminer, ajouter ou remplacer des ingrédients dans les onguents est une habileté qui vous sera profitable durant vos voyages dans l'astral. N'hésitez pas à expérimenter d'autres herbes ménagères communes, qu'elles soient connues ou non pour procurer des énergies qui aident à la projection astrale. Effectuez des recherches sur les substances que vous voulez utiliser pour vous assurer qu'elles ne sont pas irritantes, vénéneuses ou qu'elles ne vous causeront pas de réaction allergique. Vous pouvez trouver une combinaison qui vous convient bien, même si d'autres la trouvent inutile.

Quelles que soient les manies que vous développez pour vos séances de projection astrale ou les aides que vous utilisez pour vous assister, n'oubliez pas que *vous* êtes la source de la puissance, et non les accessoires que vous utilisez. Vivre une vie saine, garder un état d'esprit positif, et faire des efforts honnêtes sont les éléments qui comptent le plus et qui finiront par vous mener vers le succès.

Récapitulation

Ces premiers chapitres ont pu être déconcertants pour ceux d'entre vous qui viennent de prendre connaissance du travail à accomplir pour atteindre un état de conscience modifié. Appliqué à la projection astrale, cela signifie que seules deux choses vous sont réellement demandées : (1) que vous soyez capable de réduire les cycles par seconde de vos ondes cérébrales — ce que nous appelons méditation — et (2) que vous disposiez d'un endroit intime, calme et tranquille, où vous vous sentez en sécurité.

Finalement, votre but est d'être capable de conditionner votre mental pour pouvoir vous projeter à volonté. Moins vous aurez besoin d'aide extérieure, plus votre niveau d'habileté sera élevé. Beaucoup d'individus qui réussissent

à se projeter dans l'astral n'ont besoin de rien d'autre qu'un endroit calme, mais de nombreux autres ont besoin de plus d'aide, et c'est là qu'interviennent les herbes, huiles et autres accessoires. Essayez pour commencer de vous projeter sans aide extérieure. Entraînez-vous chaque jour pendant au moins un mois, puis, si vous sentez que vous avez besoin d'aide, ajoutez un seul autre élément. Par exemple, essayez d'ajouter de la musique douce pour couvrir les bruits extérieurs et vous aider à ralentir votre mental. Laissez passer un mois et, si vous avez encore besoin d'aide, essayez d'ajouter un seul autre élément, comme de l'encens. Dès que vous avez une certaine maîtrise de l'art, essayez de supprimer les éléments, un à la fois, dans l'ordre opposé à celui avec lequel vous les avez ajoutés. Avec de l'entraînement, vous serez capable de discipliner votre mental à se projeter virtuellement à l'époque ou à l'endroit que vous désirez.

Chapitre 3

Voyager en toute sécurité et vaincre sa peur

La projection astrale ne comporte sensiblement pas plus de risques qu'un simple rêve et en compte infiniment moins que de sortir de chez soi. Et pourtant, la plupart des débutants sont conditionnés à ressentir de la peur à l'idée d'un tel voyage. Ce sentiment a probablement été engendré par les films d'horreur, qui n'ont pourtant à peu près rien à voir avec les pratiques des sciences occultes modernes.

Pour voyager en toute sécurité, il est essentiel de faire preuve de bon sens et de ne pas avoir de crainte. En effet, une des lois régissant le monde astral nous montre que toute énergie attire une énergie semblable. La peur ne peut donc attirer que des expériences effrayantes, et ce problème doit être réglé avant vos premiers séjours dans l'astral.

La première chose à se rappeler est que nous gardons en permanence le contrôle du déroulement d'un voyage dans l'astral, à condition de n'avoir consommé ni drogue ni mélange d'herbes aux effets puissants. Nous sommes donc toujours en mesure de choisir le lieu où nous voulons aller, les êtres avec qui nous voulons communiquer, le moment de retourner à la conscience normale et la manière de le faire.

Même en gardant tout ce qui précède à l'esprit, nombreux sont ceux qui disent vouloir à tout prix apprendre à se projeter dans l'astral et qui, pourtant, entravent ou bloquent leur développement en raison des craintes multiples qu'ils entretiennent à ce sujet. Ces peurs appartiennent habituellement à l'une des trois catégories suivantes, que nous allons traiter à tour de rôle au cours du présent chapitre :

1. Peur de rencontrer des esprits malveillants ;
2. Peur de blesser le corps physique pendant que le corps astral voyage ;
3. Peur de se perdre sur le plan astral ou de ne pouvoir réintégrer le corps physique.

Peur de rencontrer des êtres malveillants

Généralement, les entités que nous sommes susceptibles de rencontrer dans l'astral appartiennent soit au haut astral, soit au bas astral. Il est important de se souvenir que les appellations « haut » et « bas » n'indiquent pas une position dans le temps ou l'espace, mais bien des niveaux de vibrations.

Le concept de vibration spirituelle est difficile à décrire en termes concrets. Il s'agit de la fréquence intrinsèque d'une entité de l'astral (y compris nous-mêmes lorsque nous sommes dans le monde astral) qui détermine son niveau

spirituel. Les hautes fréquences vibrent plus rapidement que les fréquences plus basses (ou lentes) et elles se rattachent aux êtres supérieurs. Sur le plan astral, le semblable attire le semblable : les entités vibrant à de hautes fréquences attirent des entités du même niveau vibratoire, tout en créant une atmosphère hostile pour les entités vibrant à de basses fréquences.

On comprend mieux ce concept en faisant l'analogie avec les ondes radio. On ne peut capter une fréquence radio qu'en se syntonisant à cette même fréquence, comme lorsqu'on décide d'écouter un poste radio en particulier. On ne réussit jamais à capter un poste radio émettant à une basse fréquence en essayant de syntoniser les hautes fréquences à l'autre extrémité du cadran. Il en est de même pour les fréquences spirituelles. Les hautes vibrations correspondent aux entités très évoluées ou très spirituelles, alors que les basses vibrations se rattachent aux entités peu évoluées du bas astral.

Étant donné que les hautes fréquences vibrent à une grande vitesse, les entités vibrant à une haute fréquence peuvent pénétrer l'espace astral qui est moins dense que les endroits qui ne peuvent être atteints que par les entités vibrant à de basses fréquences. Bien que la différence entre le haut astral et le bas astral ne soit pas d'ordre spatial, il s'avère que les niveaux inférieurs de l'astral produisent une sensation de lourdeur que l'on ne retrouve pas aux niveaux supérieurs. Lorsqu'une chose vibre rapidement, elle peut traverser un grand nombre d'environnements ; de la même façon qu'une scie électrique à mouvements très rapides (hautes vibrations) peut découper ce qu'une scie à mouvements moins rapides (basses vibrations) n'arrive pas à faire.

C'est pourquoi il est si important de ne s'aventurer dans le monde astral qu'après avoir éliminé toute négativité ou tout stress émotionnel. Dans un monde où la pensée devient

action et où la fréquence d'une vibration détermine quelles destinations et quelles rencontres deviennent possibles, il vaut mieux n'emporter avec soi que les pensées et les émotions les plus positives qui soient.

Cela ne signifie pas que vous devez adhérer à un code moral imposé par la société de façon arbitraire, mais que vous devez plutôt maintenir des normes élevées en matière d'éthique personnelle, en partant du principe que vous devez rechercher votre développement spirituel sans nuire à quiconque. Il existe dans la plupart des doctrines spirituelles une règle semblable, comme celle de la règle d'or du christianisme ou le credo du néo-paganisme (si nul n'est lésé, fais ce que veux). Si votre vibration reste haute, les entités que vous rencontrerez auront probablement une haute vibration également.

La plupart des énergies et les sentiments négatifs qui abaissent la fréquence de vibration peuvent être éliminés avant de pénétrer dans le monde astral. Au cours des premières étapes d'une séance de méditation, avant de vous projeter dans l'astral, faites de votre tension nerveuse, vos pensées décousues, votre colère, votre haine, vos préjugés, etc. « une mise à la terre » comme on dit ; en d'autres mots, imaginez-les s'écouler de votre corps et s'enfoncer dans la terre. Vous pouvez également les enterrer, les mettre dans une boîte ou les visualiser en train de s'émietter et de s'éparpiller. Sinon, utilisez toute autre image mentale qu'il vous plaira pour élever votre fréquence vibratoire et pour vous éviter qu'aucune pensée non positive ne se manifeste lors de votre séjour dans ce monde fluide.

Au cours de votre voyage, n'oubliez pas que même si, fondamentalement, l'astral peut se trouver dans l'esprit, il s'agit d'un monde bien réel et que les entités qui l'habitent sont bien réels eux aussi. Ils possèdent une personnalité propre et des sentiments que vous pourriez blesser par

manque de prévenance. Il est probable que les entités du bas astral ne vous causeront pas trop de problèmes, mais vous pouvez attiser la colère de n'importe quelle entité de l'astral si vous investissez son territoire tel un nouveau dictateur prenant le pouvoir par la force des armes.

Vous vous rendrez également compte que, si vous n'avez que de bonnes intentions, les entités du bas astral vous laisseront tranquille et que les entités évoluées feront toujours preuve de bonne volonté. N'y allez pas avec l'intention d'espionner la vie des gens en procédant à la lecture du registre des âmes (voir chapitre 11) ou avec l'intention de causer du tort à un ennemi réel ou imaginaire. Les actions négatives de ce genre ne peuvent que rebondir rapidement sur vous à la fois dans le monde astral et dans le monde physique.

Personne n'est encore arrivé à définir de façon satisfaisante une entité du bas astral et la façon dont elle a été créée, mais la plupart de ceux qui ont fait beaucoup de projections astrales en ont vu quelques-unes. Les uns les qualifient d'anges déchus, les autres affirment que ce ne sont que les résidents capricieux de l'astral connus sous le nom de fées. D'autres déclarent que ce sont des formes de pensée incontrôlées ou des humains désincarnés (fantômes) qui attendent leur prochaine réincarnation, ou encore des démons. Il n'existe pas de formule simple nous permettant d'identifier la plupart de ces entités, mais si jamais, au cours d'une rencontre avec l'une d'entre elles, vous vous sentiez incommodé ou si jamais l'une d'elles vous attaquait de manière physique ou psychique, sachez qu'il vous faut partir.

Pour ce faire, vous pouvez simplement déplacer votre corps astral en vous éloignant de l'entité dans l'espoir qu'elle ne vous suivra pas. En cas d'échec, vous pouvez vous armer vous-même (souvenez-vous qu'ici la pensée est action) en visualisant toute arme qui saurait repousser l'entité

menaçante. Les objets représentant l'élément du feu, comme une épée enflammée, un couteau chauffé à blanc ou une icône religieuse qui revêt un sens à vos yeux, conviennent très bien. Vous pouvez également, par un simple effort de volonté, vous retrouver instantanément en un tout autre lieu faisant partie de l'astral. Le plus souvent, l'entité du bas astral ne pourra effectuer la même transition aussi vite que vous et aura du mal à vous suivre, tout particulièrement si vous vous rendez là où la fréquence vibratoire est plus élevée et donc incompatible avec votre assaillant. Pour y parvenir, visualisez des pensées spirituelles positives au moment où vous effectuez votre transition vers ces régions supérieures de l'astral. Ne vous laissez pas envahir par la colère, car il s'agit d'une émotion négative qui vous empêcherait sans doute de sortir du monde astral inférieur.

Lors de telles situations, il est préférable de ne pas réintégrer son corps immédiatement au cas où l'entité tenterait de vous suivre. Si vous le faites — de façon volontaire ou spontanée —, visualisez immédiatement que le portail entre le monde astral et le monde physique se ferme hermétiquement et placez autant de gardiens que vous le croirez nécessaire pour y monter la garde. Au cours des quelques projections astrales qui suivront, empruntez un autre passage (voir les chapitres 5 à 10) au cas où l'entité vous attendrait au portail qu'elle connaît.

Une autre façon de déterminer l'intention de toute entité astrale consiste à examiner attentivement l'entité avec un regard critique pendant quelques instants. Tout comme vos pensées et vos émotions prennent forme sur le plan astral, il en est de même pour les autres entités. Une aura sombre, des tentacules noirâtres ou des images mentales négatives émanant d'une entité constituent des signes de danger. Une de mes amies, dont le mari était alcoolique, a nettement pu s'en rendre compte un soir alors qu'elle revenait d'une

projection astrale qui avait pour but de retrouver son mari qui avait disparu pendant tout le week-end.

Elle revenait de son voyage dans l'astral lorsque son mari est entré dans la maison. N'ayant pas encore réintégré son corps physique, elle est allée flotter au-dessus du salon pour le voir entrer. Elle a alors aperçu un être qui le suivait et qui, selon elle, ressemblait à un nuage sombre avec des mains et des yeux. Une corde noirâtre se déployait, tel un cordon ombilical, à partir du centre de l'entité pour aller rejoindre le chakra racine de son mari.

Sa première réaction fut de livrer bataille à la créature pour que celle-ci se détache de son mari, mais à son approche, la créature s'est tournée vers elle pour lui « parler » (la plupart des entités originaires de l'astral n'utilisent pas la parole pour communiquer, mais plutôt des images mentales que nous traduisons par des mots). Elle lui a dit que son mari ne lui appartenait plus désormais, et qu'elle n'avait pas à chercher à s'en débarrasser (de la créature). Elle n'a pas tenu compte de cet avertissement et, avec l'aide de son guide, elle a réussi à se débarrasser temporairement de l'entité, mais celle-ci ne pouvait être tenue à l'écart de façon permanente étant donné qu'elle s'y était attachée par ses actions.

Pour vous assurer de ne pas être atteint par des êtres nuisibles au cours de vos projections astrales, vous pouvez faire une pause avant de « réintégrer » votre corps afin de jeter un œil critique sur votre corps astral et sur l'énergie-lumière de votre aura enveloppant votre corps physique.

Si une entité astrale négative a cherché à s'attacher à votre champ énergétique, vous en verrez la marque sur l'un ou l'autre de vos corps éthériques sous forme de taches ou de cordons de couleur sombre attachés à vos chakras. Ces indices montrent soit qu'une entité négative a cherché à s'attacher à vous, soit qu'elle a réussi à le faire et qu'elle se

sert de vous comme source d'énergie, tel un vampire en quête de sang frais.

Il existe diverses méthodes (présentées ci-dessous) pour s'occuper de ces liens. L'expérience vous apprendra rapidement celle qui vous convient le mieux.

Méthodes pour se détacher des entités astrales négatives

1. Servez-vous d'une lame astrale — laissez votre imagination la sélectionner — pour sectionner ces liens et jetez-les dans les entrailles de notre mère la Terre.
2. Créez mentalement un feu purificateur que vous traverserez ensuite pour vous nettoyer et pour filtrer les résidus de l'astral.
3. Procédez à la purification complète et à l'harmonisation de vos chakras selon la procédure décrite au chapitre précédent.
4. Créez mentalement une averse astrale déversant sur vous une énergie de lumière blanche et étincelante qui vous traversera afin d'éliminer les liens et d'harmoniser votre corps émotionnel.
5. Laissez votre corps astral s'enfoncer dans la terre afin d'y ancrer toute énergie négative qui vous suit; à votre retour, vous serez purifié.
6. Demandez à votre guide spirituel (voir la partie suivante) de les faire disparaître ou de vous montrer la meilleure façon de vous en occuper à l'avenir.

Le rôle important des guides spirituels

Vous pouvez également faire appel à vos guides spirituels pour obtenir de l'aide. Ces êtres altruistes et très évolués ont pour mission de vous aider tout au long de votre vie, même si vous ne connaissez pas leur existence ou que vous ne les avez pas encore rencontrés. Certains croient que ces guides sont les anges gardiens dont il est souvent question lorsque les gens racontent comment une main spirituelle les a miraculeusement sauvés d'une situation dangereuse. Presque tous ceux qui voyagent dans l'astral ou qui méditent régulièrement connaissent au moins un guide spirituel, même si la plupart des gens ont plus d'un guide auprès d'eux. Il paraît que nous, humains, sommes difficiles à contrôler et que nous avons besoin de plusieurs guides pour nous aider durant notre vie.

Vos guides spirituels sont les gardiens personnels et les enseignants de votre âme et vous pouvez communiquer directement avec eux dans le monde astral. Ils vous protègent également au cours de vos voyages dans le monde astral et ils vous guident vers les endroits où vous devez aller et vers les choses que vous devez voir pour faire progresser votre développement spirituel.

Il est recommandé de préparer une rencontre avec votre guide principal au cours de vos premières expériences de projection astrale. Pour ce faire, vous devez simplement atteindre un état modifié de conscience aussi profond que possible pour demander mentalement à votre guide de vous accompagner lors de votre première projection astrale réussie. Un être devrait alors apparaître presque instantanément sous une forme plaisante. Vous pourriez même penser le ou la reconnaître vaguement. Ce guide vous aidera à faire le grand saut sur le plan de l'astral.

Étant donné que les expériences d'un état modifié de conscience prennent souvent un aspect surréaliste, il peut s'avérer difficile de réaliser que les événements qui se sont déroulés et les êtres que nous avons rencontrés étaient bel et bien réels. Il est facile de penser que le ou la guide qui nous apparaît n'est en fait rien d'autre que le produit d'une imagination fertile. La meilleure façon de discerner le réel de l'imaginaire, pour autant qu'une telle distinction existe, consiste à observer son état émotionnel. La première rencontre avec son guide spirituel suscite des émotions fortes chez la plupart des gens qui ressentent pour la première fois les hautes fréquences vibratoires et la puissance d'un amour inconditionnel. Cette rencontre peut engendrer des émotions bouleversantes et elles sont ressenties avec encore plus d'intensité lors de tout contact physique avec son guide (étreinte, toucher, etc.).

En ce qui me concerne, mon guide spirituel principal m'est apparu sous une forme androgyne alors que je méditais profondément. J'avais pour objectif de me projeter dans l'astral à l'époque et à l'endroit où j'espérais trouver l'origine d'un trouble physique récurrent. Plusieurs minutes se sont écoulées avant que je ne me rende compte que la silhouette devant moi était celle d'une femme vêtue d'une robe ample d'un modèle que je ne crois pas avoir aperçu avant cette rencontre.

Son attention était toute entière fixée sur moi, ce qui est déconcertant lorsqu'on passe sa vie dans un monde où règne l'égoïsme. Elle m'a permis de diriger nos rencontres et jamais elle ne m'a obligé à porter mon attention sur quoi que ce soit, ni obligé à me rendre à un endroit que je n'avais pas choisi, quand bien même cela m'aurait été bénéfique. Je devais d'abord décider où je voulais aller et ce que je voulais, et elle m'a montré la meilleure façon d'y parvenir. Elle était (et l'est encore) d'une patience infinie et

elle propageait beaucoup d'amour autour d'elle. Difficile de retenir des larmes de joie en sa présence.

Si l'être qui apparaît devant vous n'a pas pris une forme qui vous est agréable ou si vous ressentez un certain malaise en sa présence, alors il se peut que cette entité provienne de l'astral inférieur et qu'elle soit en train de vous leurrer. Si vous en sentez le besoin, testez-la. S'il s'agit de votre guide principal, il ou elle ne s'en formalisera pas. Posez des questions sur votre vie spirituelle auxquelles seul votre guide spirituel personnel peut répondre, et demandez-lui de vous parler pour vous assurer de son origine et de ses intentions. Vos questions peuvent porter sur votre foi ou sur votre quête de vérité intérieure. Si l'entité hésite, vous harcèle, vous insulte ou encore essaie de vous forcer à faire quelque chose contre votre gré, il est grand temps que vous partiez.

Si vous avez encore des doutes au sujet de l'entité qui prétend être votre guide, dites-vous que rien ne vous oblige à partir en compagnie de cette entité sur la base de ses dires, tout comme rien ne vous oblige à partir en compagnie d'une personne que vous venez de rencontrer dans le monde physique. Prenez votre temps. Apprenez à connaître cette entité avant d'aller explorer l'astral à ses côtés.

Tous ne s'entendent pas sur l'origine du concept des guides spirituels, ni sur la façon dont ils sont sélectionnés pour jouer ce rôle, mais tous sont d'accord pour dire qu'ils remplissent très bien leurs tâches. Advenant une rupture de la relation avec son guide, la faute en revient le plus souvent à l'être humain. Il nous est facile de ne pas tenir compte de nos guides, tout comme de nos dieux, à moins de se trouver dans le besoin et donc d'être astreint à chercher conseil auprès d'eux, alors que si nous avions travaillé de concert avec eux depuis le début, nous ne nous serions sans doute pas retrouvés dans une situation aussi pénible. À cet égard, je suis tout aussi coupable que n'importe qui, mais je suis

très reconnaissante du fait que la nature des guides spirituels soit de faire preuve de patience, d'amour infini et de pardon.

L'une des actions les plus formidables que peuvent accomplir nos guides spirituels consiste à nous introduire dans les registres du grand savoir universel connus sous le nom d'annales akashiques (voir le chapitre 11 pour obtenir une description détaillée). Un guide spirituel peut nous indiquer le chemin pour nous aider à trouver la réponse à des questions précises d'ordre spirituel ou karmique et à connaître les secrets entourant le passé de notre âme. Il peut également nous aider à interpréter ce que nous découvrons, de sorte que nous puissions nous servir de cette information pour améliorer notre vie. C'est d'abord l'accessibilité à ce savoir qui incite la plupart des gens à voyager dans l'astral, et notre guide spirituel peut se montrer d'une aide inestimable à cet égard.

En faisant connaissance avec votre guide spirituel principal, vous vous rendrez compte qu'il s'agit d'une des relations les plus satisfaisantes de toute votre existence. Votre guide peut être à la fois votre professeur et votre protecteur. Il peut également vous guider dans votre exploration du monde astral et vous présenter à d'autres guides et enseignants, des êtres qui peuvent vous venir en aide au moment où vous devez prendre des décisions avisées ayant trait aux grandes questions de votre vie.

Les niveaux inférieurs de l'astral

Certains voyageurs de l'astral croient qu'il est possible de tomber soudainement dans les régions inférieures de l'astral aussi facilement qu'en chutant par la trappe d'un plancher, même si, jusqu'à présent, tout s'était bien déroulé pour vous dans les hautes sphères du plan astral. Il est possible que

cette chute survienne lorsque vous décidez soudainement de suivre des idées moins positives, mais la plupart du temps, vous vous tiendrez à l'abri, en haut de la frontière séparant les mondes du bas et du haut astral.

Il faut bien comprendre que ces termes indiquent non pas des espaces, mais bien des vibrations. Les mondes du bas et du haut astral s'entrecoupent et s'interpénètrent l'un l'autre à peu près de la même façon que le monde astral entrecoupe et interpénètre notre monde physique. Même si ces mondes existent en permanence, l'expérience de passer de l'un à l'autre s'avère plutôt rude.

Il existe un lien entre les plans du bas et du haut astral, ce qui explique que la frontière qui les sépare est mince par endroits. Il est vrai qu'en ces lieux, les êtres inférieurs peuvent vous atteindre, même si vous ne vous situez pas vraiment dans les régions inférieures de l'astral. Toutefois, ce genre de choses n'arrive pas aussi fréquemment que le laisse croire le folklore.

L'atmosphère du bas astral étant sensiblement plus dense que celle de l'astral supérieur, certains croient qu'une soudaine sensation de lourdeur indique que vous êtes entré dans une zone incertaine, même si rien ne laisse croire que vous êtes dans les régions inférieures. Après en avoir parlé avec beaucoup de voyageurs de l'astral et avoir ressenti moi-même cette sensation, je peux dire en toute confiance qu'il ne s'agit que d'une sensation provenant de notre existence physique, et le plus souvent cela ne veut pas dire que nous planons dans une zone trouble.

Au cours de la phase de sommeil paradoxal ou M.O.R. (mouvements oculaires rapides), qui correspond à l'état du corps pendant la projection astrale (voir chapitre 10), le corps physique est paralysé par un mécanisme de défense pour éviter qu'il ne sorte du lit en réagissant aux rêves. Je crois que cette paralysie du corps physique rejoint parfois la

conscience du corps astral, provoquant ainsi une sensation de lourdeur. En pareil cas, essayez mentalement d'amener votre corps astral à un état de légèreté et de liberté. Cela devrait fonctionner instantanément. Dans le cas contraire, il vaut mieux retourner dans votre corps physique et essayer à nouveau, à un moment où votre état mental sera mieux disposé à visiter les hautes sphères du plan astral.

Par ailleurs, lors de rares occasions qui peuvent s'avérer perturbantes, vous pourriez entendre des voix humaines provenant du bas astral qui appellent à l'aide. Il s'agit parfois des esprits des morts qui se sont retrouvés là parce que, d'après leurs croyances, ils devaient vivre dans un tel lieu après leur mort. Dans leur cas, ils se retrouvent dans un enfer qu'ils se sont forgé eux-mêmes, et seuls le temps et la connaissance pourront les sauver de là. Certains chamans tribaux sont capables de secourir de telles âmes, mais dans le cas d'un débutant, il est préférable de ne pas essayer, car il s'agit d'une pratique spécialisée qui exige une maîtrise accomplie de l'environnement astral.

Il se peut également que ces voix soient celles des entités du bas astral ayant pour seul but de vous détourner de votre chemin et de vous piéger. Si vous entendez ces appels à l'aide, parlez-en à vos guides et laissez-les s'en occuper.

Peur de blesser le corps physique

La projection astrale est parfois définie comme l'envol de l'âme délaissant son enveloppe physique : une explication trop simpliste qui est largement discréditée auprès des occultistes modernes. Plusieurs très vieilles écoles de pensée enseignent que tout être humain vivant possède quatre corps distincts : le corps physique, le corps astral ou émotionnel, le corps mental et le corps spirituel ou âme. Selon

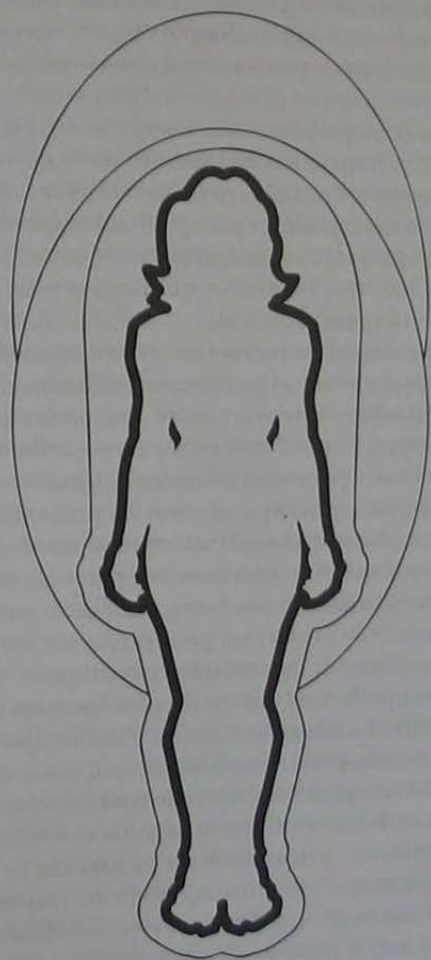


Figure 4. Conceptualisation des quatre corps

une conceptualisation grossière, ces corps s'interpénètrent et se chevauchent, les corps les plus légers — les plus spirituellement évolués — prédominent dans la partie supérieure du corps.

Lorsque nous projetons notre corps astral, ou conscience émotionnelle, nous laissons derrière nous non seulement notre enveloppe physique, mais aussi notre corps mental (notre côté analytique et intellectuel) ainsi que notre corps spirituel (auquel on donne également le nom d'âme ou de force vitale, qui nous anime et qui peut le plus facilement rejoindre le domaine du divin).

Les corps mental et spirituel ne cessent pas de fonctionner lorsque notre corps astral va faire ses explorations ; ils continuent de travailler et peuvent offrir une protection à la fois physique et psychique à notre corps immobile. Ce sont les supports qui nous permettent de rester légèrement conscient de notre existence physique durant les projections astrales et d'être averti immédiatement advenant le cas d'une urgence nécessitant toute notre attention. Même si les deux autres corps montent la garde, nombreux sont ceux qui tiennent à une autre forme de protection pour préserver leur corps des dangers physiques et des attaques psychiques.

Une des meilleures façons de protéger son corps physique consiste à utiliser la même méthode que celle dont vous vous servez pour vous assurer que votre corps astral n'attire pas d'énergies néfastes : elle consiste à se départir de ses pensées et de ses sentiments négatifs avant la projection.

Il existe deux autres bonnes façons de se protéger : d'abord, s'assurer d'avoir un espace de travail réservé et de ne pas être dérangé ; ensuite, pouvoir effectuer son travail en privé. Le bon sens nous dit de ne laisser entrer personne dans la chambre où repose son corps endormi. Le bruit causé par des intrus surprendrait et provoquerait probablement un retour brutal aussi appelé *snap back* (la réintégra-

tion du corps astral avec les autres corps de manière instantanée) alors qu'une lente assimilation est recommandée. Aucune blessure n'en résulte, mais l'expérience s'avère déplaisante et ressemble à un réveil brutal qui nous sortirait d'un sommeil profond ou d'un mauvais rêve. Il est aussi peu probable qu'on s'introduise chez vous pour vous causer du tort durant votre projection astrale qu'on le fasse pendant que vous dormez. Si quelqu'un voulait vous causer du tort, il est probable que votre corps mental vous ramènerait à une pleine conscience aussitôt qu'il percevrait un danger.

On imagine parfois que le corps mental correspond à l'aura, ce nuage ovale fait de lumière colorée entourant tout être vivant. Elle est perçue par ceux qui ont reçu une formation pour la voir, et on peut la photographier à l'aide d'un équipement spécialisé. Véritable baromètre de l'état mental et de l'état physique, l'aura, par sa couleur et sa condition, est un indicateur de la personnalité, de la santé et de l'état émotionnel d'un individu. Lorsque vous lui donnez mentalement plus de puissance durant la phase de préparation d'une projection, son efficacité à vous défendre s'accroît.

Pour vous sécuriser davantage, vous pouvez vous entourer d'une autre sorte de protection en forme d'œuf, impénétrable et constituée d'énergie de vibration élevée. Il s'agit d'une pratique très ancienne, enseignée couramment pendant l'apprentissage de la méditation profonde. Lorsque vous vous relaxez en vue d'atteindre un état modifié de conscience, visualisez simplement que cet œuf protecteur prend forme autour de vous. Peut-être désirez-vous que ce soit votre divinité ou votre guide spirituel qui le mette en place ? Vous pouvez également visualiser que l'œuf prend forme à partir de l'énergie d'amour émanant de la terre ou de celle qui coule doucement des cieux. Si vous devez colorer votre énergie pour la rendre réelle à vos yeux, essayez le

blanc ou l'or, les couleurs traditionnelles représentant la protection, d'après plusieurs cercles de l'occultisme. Cette aura en forme d'œuf n'est pas visible à l'œil sauf dans le cas d'une personne hautement clairvoyante, mais sur le plan de l'astral, elle sera bien réelle et vous pourrez la voir si vous vous projetez dans la chambre où vous êtes allongé. Plus vous la visualiserez autour de vous, plus son pouvoir s'agrandira.

Vous aimerez peut-être garder sur vous, physiquement, un objet symbolisant la protection, comme un bijou à caractère religieux, un livre saint, une amulette ou un talisman, ou encore le symbole d'une divinité. En principe, ils sont tous équivalents, mais leur efficacité ne dépend que de l'importance que vous lui accordez en tant que source d'énergie protectrice.

On entend, de temps à autre, raconter l'histoire de quelqu'un qui a eu un accident au cours d'une projection astrale et qui, à son réveil, découvre sur son corps physique la trace de cette rencontre astrale. De telles histoires sont rares et je n'ai lu aucun rapport à ce sujet, mais je crois qu'il s'agit là d'une pure invention de l'esprit. À la différence de votre corps physique, votre corps astral ne peut pas être blessé. Il peut rapporter à votre corps physique des blessures émotionnelles ou des liens provenant d'entités négatives, mais, dans ce cas, les effets n'apparaîtraient qu'après un certain temps. Il est impossible que le corps astral soit renversé par une voiture et que le corps physique en subisse des blessures, sauf si croyez fermement que c'est ce qui va se produire.

Si vous doutez que l'esprit soit suffisamment puissant pour accomplir un tel prodige, alors vos tentatives de projection astrale pourraient ne pas connaître autant de succès que vous l'auriez souhaité. La plupart de ceux qui se sont engagés profondément dans une spiritualité non conventionnelle ou dans une des philosophies du Nouvel Âge ont déjà pris conscience que l'esprit peut guérir une maladie ou

en engendrer une. Souvent, cette connaissance ne déborde pas du cadre intellectuel, car l'adepte ne se rend pas compte que le lien entre le corps et l'esprit s'affermi sur le plan astral et que le corps astral solidifie la connexion émotionnelle qui les unit. Si vous êtes renversé par une voiture sur le plan astral et que vous croyez sincèrement que votre corps en subira les blessures, c'est ce qui arrivera. Mais soyez assuré que la plupart d'entre nous ne serons jamais confrontés à un tel problème. Il est beaucoup plus probable que vous aurez conscience du fait que votre corps astral est un corps spirituel et non un corps physique et que, à l'instar de la plupart des débutants, vous serez ravi de voir les objets physiques traverser votre corps comme si vous n'étiez pas vraiment présent.

Si vous vous « blessez » dans l'astral, éloignez-vous tout simplement de l'endroit où l'accident s'est déroulé et souvenez-vous que vous êtes dans votre corps immatériel et que votre corps physique repose à l'abri, loin de cet endroit. Prenez quelques instants pour visualiser votre corps astral se guérir de toute blessure et reprendre sa forme originelle et sa pureté. Pendant ce temps, dites-vous que toute blessure présente sur votre corps physique se guérit et que, au retour de votre aventure astrale, votre corps sera sain et sauf.

Peur de se perdre ou de ne pouvoir revenir

Il arrive occasionnellement qu'au cours d'une expérience de projection astrale, on éprouve le sentiment que quelque chose entrave la réintégration dans le corps physique ou on éprouve la sensation d'être perdu dans le monde astral et de ne plus savoir comment rentrer chez soi. Ce genre d'événement est plutôt rare comparativement aux projections astrales qui se déroulent bien, mais c'est de là que découlent les

histoires d'horreur qui ont engendré la peur de la projection astrale chez bien des gens.

Tout état modifié de conscience — y compris celui que vous expérimenterez durant une projection astrale — possède des similitudes avec l'hypnose clinique. Vous cherchez à la base à développer votre conscience et à l'affiner sans vous laisser distraire par d'autres buts. Cependant, même si vous êtes ce qu'on appelle un sujet « hautement hypnotisable » (aptitude à être hypnotisé profondément, c'est-à-dire que vous avez de la difficulté à sortir de l'état d'hypnose sans aide extérieure), votre conscience durant la projection astrale demeure toujours sous votre contrôle. Par mesure de précaution, vous pourriez vous conditionner en vous servant d'un *bouton de retour automatisé* de l'astral. Il s'agit en fait d'un mot ou d'un morceau de phrase qui, lorsqu'il est prononcé, déclenche automatiquement votre réveil. Tout comme l'œuf protecteur, plus vous l'utiliserez, plus il se renforcera. Pour ma part, j'aime utiliser pour bouton de retour la phrase : « Je suis chez moi. » Il me suffit de penser ces mots ou de les dire dans le langage astral pour qu' aussitôt je me réveille.

Pour mettre en place votre propre bouton de retour automatisé, il vous suffit de trouver le mot ou le bout de phrase qui servira de déclencheur et de vous dire plusieurs fois que ce mot ou ce bout de phrase vous réveillera instantanément. Ce déclencheur doit être court, positif et le verbe doit être au présent. Les affirmations se font toujours au présent, selon la pratique courante en occultisme. Le but est de convaincre votre esprit que votre désir est véritablement en train de se matérialiser, qu'il fait partie de votre réalité actuelle. Les phrases dont le verbe est au futur ne se réaliseront peut-être que dans un temps futur, c'est-à-dire tout juste hors d'atteinte. Par exemple, lorsque vous avez besoin de vous réveiller, vous ne devriez pas dire « Je me

réveillerais », car votre inconscient pourrait se dire « Bon, d'accord, mais quand ? » en vous laissant là où vous êtes jusqu'à ce qu'on lui explique les choses de façon claire.

Il est préférable de se conditionner au retour automatisé aussitôt après avoir atteint un état modifié de conscience, mais avant de procéder à la projection astrale. Concentrez-vous sur cette image verbale pendant plusieurs minutes. Prenez le temps de voir mentalement ces mots pour que votre conscience et votre inconscient puissent bien en saisir toute leur portée.

Il ne faut faire usage de ce bouton de retour automatisé que dans les situations où vous vous sentez effrayé ou lorsque vous n'arrivez pas à retourner à votre conscience normale par aucun autre moyen. Dans la plupart des cas, vous mettrez fin à votre projection astrale par la même méthode que celle que vous avez utilisée pour y entrer. Il s'agit encore une fois d'une pratique occulte consacrée. Non seulement, le réveil se fait calmement et sans problème, mais si, au retour, vous prenez l'ordre précisément inverse de celui que vous aviez emprunté au départ, vous enlevez à votre esprit critique le pouvoir de vous dire que ce vous êtes en train de faire n'a pas de sens. Il ne peut donc plus faire obstacle à votre pratique. Par exemple, si vous empruntez le chakra couronne pour sortir de votre corps, vous devriez également l'emprunter au retour ; de même, si vous suivez le chemin de l'arc-en-ciel ou le sentier de la grotte pour vous rendre dans le monde astral, vous devriez emprunter le même chemin au retour.

Si vous prenez note de tous les jalons et points de repère qui se trouvent sur votre route au cours de vos projections astrales, dans une direction comme dans l'autre, vous retrouverez votre chemin plus facilement. Si jamais vous vous sentiez perdu, faites demi-tour avec votre corps astral et commencez à rebrousser chemin.

Un autre moyen de revenir consiste tout simplement à le vouloir. Je me répète peut-être, mais n'oubliez jamais que sur le plan astral, la pensée est action. Vouloir être quelque part représente la façon la plus facile de voyager dans l'astral. Pour ce faire, il vous suffit de transposer immédiatement votre attention de l'expérience astrale à votre corps physique. Dès que vous avez imaginé que votre conscience réintègre votre corps et que vous avez repris contact avec votre identité physique, vous pouvez ouvrir les yeux.

Vous pouvez également demander à votre guide de vous aider à retourner dans le physique si vous ne retrouvez plus vos repères ou si vous sentez que vos actes de volonté se trouvent bloqués. Prenez conscience qu'habituellement, ces obstacles sont créés par les peurs de votre propre psyché qui font obstruction, et non par un sinistre résidant de l'astral. Cela peut arriver de temps à autre, mais nos guides sont bien équipés pour nous aider en pareil cas. Ils nous aident à retrouver notre chemin et ils nous donnent la confiance nécessaire pour revenir à notre conscience en éveil.

Certains disent qu'ils ont conscience d'une corde d'argent, ou corde éthérique lumineuse, qui relie leur corps physique à leur corps astral. Si vous faites partie de ceux qui peuvent voir cette corde et que vous vous sentez perdu, vous pouvez simplement rassembler cette corde et la suivre pour revenir dans le physique. Beaucoup de légendes entourent cette corde, qui reliait le corps à l'âme. Nombreux sont ceux qui croient que si la corde est endommagée ou coupée, l'âme se détache du corps et le corps meurt. Pour ma part, je n'ai jamais vu cette corde et je ne connais personne qui l'ait vue, même si j'ai lu de nombreux rapports à ce sujet.

Au fil du temps, j'ai hésité entre deux opinions différentes concernant la nature de cette mystérieuse ligne de vie. L'une prétend qu'il s'agit d'une construction de l'inconscient, une sorte de garantie de sécurité mentale qui rassure

celui qui voyage dans l'inconnu. L'autre avance qu'elle pourrait indiquer la présence d'un autre type de projection impliquant le corps mental ou une partie du corps spirituel. Mais étant donné que la plupart des gens ne voient jamais cette corde, et qu'ils ne s'inquiètent jamais de son état, ce genre de peur ne devrait pas vous arrêter.

Quelques personnes s'inquiètent à propos de l'impact que produit le fait de voir son propre corps de l'extérieur. Ils craignent qu'en voyant leur propre corps de l'extérieur, ils soient pris de panique, qu'ils fuient et se perdent pour ne plus jamais retrouver leur chemin.

Ayant expérimenté la projection astrale dans diverses conditions, je peux affirmer avec certitude qu'il ne s'agit pas d'un événement effrayant, mais plutôt d'un événement qui, pour la plupart d'entre nous, donne à la projection astrale toute sa raison d'être. Je reconnais que la sensation est bizarre et peut même être bouleversante ou surprenante pour quelqu'un qui ne connaît rien au sujet de la projection astrale, et elle peut donner l'impression effrayante d'être mort. Mais ce n'est pas un problème pour ceux qui en ont entendu parler. C'est même tout le contraire : l'observation de son corps endormi peut s'avérer fascinante lorsqu'on se trouve détaché du corps.

L'élimination des peurs et le conditionnement de la pensée

À ce stade-ci, il devrait être clair à votre esprit que le plus grand obstacle à toutes vos entreprises dans l'occulte demeure vos propres peurs et vos propres blocages. C'est pour cette raison que je recommande fortement ce que j'appelle des séances d'élimination en ajoutant la plupart du temps des exercices simples ayant pour but de conditionner

l'esprit à faire disparaître les blocages qui vous empêchent de progresser.

Pour commencer, inscrivez dans votre journal ce que vous craignez le plus en ce qui a trait au processus, qu'il s'agisse des peurs les plus courantes, telles que mentionnées précédemment, ou de ce qui vous glace de terreur. Essayez de ne pas vous arrêter aux premières pensées qui vous viennent à l'esprit et de pénétrer profondément dans votre psyché. Il n'est pas facile, pour la plupart d'entre nous, de reconnaître ses peurs et encore moins de mettre des mots sur ces ressentis.

En gardant ces peurs en tête, dirigez-vous vers l'endroit où se tiendront vos projections astrales. Étendez-vous ou asseyez-vous confortablement. Prenez quelques inspirations profondes et relaxez. Il n'est pas nécessaire à ce stade-ci d'atteindre un état modifié de conscience, quoique l'exercice puisse amener votre esprit dans cette direction.

Ensuite, imaginez-vous en pleine projection astrale en train de planer librement sur ce plan. Voyez nettement chaque détail dans votre tête comme si vous pilotiez les scènes d'une émission de télévision. Une fois que vous vous sentez à l'aise avec cette vision, laissez votre peur faire son entrée en scène. Voyez-vous en train de lui faire face, de lui échapper, de la transformer en quelque chose de bien ou de faire ce que vous penseriez faire en pareil cas, peu importe de quoi il s'agit.

Vous devez prendre conscience du fait que ce type de visualisation n'aura pas pour effet de magnétiser ce genre d'images mentales à votre vie. En fait, c'est tout le contraire : en vous occupant de ce problème avec toute la puissance de votre imagination sans être en projection astrale, vous êtes en mesure d'affronter ces peurs et de les chasser à tous les niveaux de votre être. Lorsque vous cessez d'avoir peur, vous vous libérez de l'énergie magnétique qui l'attirait vers

vous. Bref, en faisant face à vos peurs avant de commencer les projections astrales, vous accomplissez deux choses :

1. Vous démontrez à votre conscience éveillée, ce grand critique qui essaie toujours de vous empêcher de faire des choses, que vous êtes en mesure de faire face à ce genre de situation, et;
2. Vous vous libérez des peurs qui dormaient dans votre inconscient, prêtes à surgir au moment où vous vous y attendiez le moins.

Lorsque vous avez traité chaque peur et chaque blocage de manière satisfaisante, procédez à leur élimination complète en faisant mentalement en sorte qu'ils se désintègrent. On peut procéder de plusieurs manières : voyez-les s'estomper jusqu'à disparaître complètement; dessinez mentalement une croix sur eux; laissez-les s'enfoncer dans la terre; faites-les exploser; ou prenez les moyens nécessaires pour donner à votre inconscient l'impression indélébile que le problème a disparu. Une fois le travail accompli, prenez à nouveau quelques inspirations profondes et laissez votre esprit se libérer de ces visions.

Vous devriez également passer quelque temps à faire de « l'entraînement de projection », un processus pour conditionner votre esprit à percevoir le monde d'une autre manière. Vous verrez sans doute le plan astral de la même façon en projection astrale qu'au cours de cet entraînement, mais la première vraie projection pourrait vous dérouter. Certains la considèrent même comme pénible ou irréelle et ils vont même jusqu'à questionner le bien-fondé de cette projection.

En gardant les yeux fermés, choisissez mentalement quelques objets inanimés se trouvant dans la pièce où vous êtes et faites comme si votre conscience quittait votre corps

pour se loger dans chaque objet à tour de rôle. À l'aide de votre imagination et de vos yeux intérieurs, essayez de voir ce qui vous entoure à partir de cet objet immobile. Il est préférable de choisir des objets qui offrent une grande variété de points de vue pour pouvoir comparer.

Tentez de mémoriser ce que vous voyez, puis, après avoir ouvert les yeux, allez vous placer au même endroit que l'objet pour regarder autour de vous et voir à quel point vous avez pu imaginer à quoi ressemble la pièce, vue sous cet angle. Même si c'est votre imagination qui fait le gros du travail, votre inconscient va commencer à se conditionner à l'état de projection astrale. De plus, si vous tombez dans un état modifié de conscience en faisant l'exercice, vous pourriez même être en mesure d'authentifier ce que vous avez vu et de conclure que vous étiez, ne serait-ce que pour un instant, en projection astrale.

Récapitulation

Dans les premiers temps de la grande crise des années 1930, le président des États-Unis, Franklin Roosevelt, avait décrit les effets paralysants de la peur en déclarant au monde entier que « la seule chose que nous devons craindre est la crainte elle-même ». La peur nous paralyse et nous empêche d'agir et de penser clairement. Elle altère notre jugement, perturbe notre travail et nous rend vulnérables aux attaques de ceux qui profitent de la faiblesse d'autrui. Pire encore, elle nous empêche d'avoir le courage dont nous avons besoin pour réaliser nos objectifs.

Le courage n'est pas l'absence de toute peur, mais plutôt la détermination d'aller de l'avant en affrontant notre peur et en la surmontant. C'est faire preuve de persévérance. En poussant plus à fond votre entraînement de la projection

astrale, vous vous rendrez compte que vous êtes devenu parfaitement capable d'affronter des situations d'urgence, que ce soit dans le monde physique ou le monde astral, et vos peurs se dissiperont.

Courage !

Chapitre 4

Les clés de la réussite

Il existe plusieurs méthodes que vous pouvez employer pour réussir à vous projeter dans l'astral, et certaines techniques vous conviendront mieux que d'autres. Bien que vous puissiez trouver de nombreuses similitudes entre ces méthodes, la plupart des gens voient la projection astrale comme un art très personnel et vous vous rendrez bientôt compte que certains ajustements devront être apportés à une méthode pour satisfaire vos besoins. La meilleure façon de procéder consiste à expérimenter ces méthodes jusqu'à ce que l'une d'entre elles vous fasse vibrer de l'intérieur et que vous parveniez à pénétrer facilement dans le plan astral. Il se peut qu'à la seule lecture des diverses méthodes (les instructions détaillées seront présentées au cours des six prochains chapitres), vous sentiez tout de suite qu'il s'agit

de la bonne méthode. Mais il est également possible, par contre, que vous soyez obligé de les expérimenter toutes pour trouver celle qui vous convient.

Clé n° 1 : rester concentré

Afin de rester impartial envers la méthode que vous avez choisie en premier, vous devez vous promettre de l'essayer pendant au moins un mois avant de changer de méthode. Certains réussissent à apprendre la projection astrale en quelques semaines à peine, alors que d'autres ont besoin de quelques années. Mais ne vous laissez pas décourager par ce facteur : tout ce qui a de la valeur prend du temps, et vos efforts seront récompensés. Je ne connais personne qui, après avoir travaillé de façon intègre et constante, ne soit pas finalement arrivé à se projeter dans l'astral. Les trois conseils suivants peuvent vous aider à garder le cap de façon efficace :

1. Prenez conscience de votre état d'esprit et maîtrisez-le;
2. Prenez immédiatement le contrôle de votre direction;
3. Sentez-vous fortement impliqué sur le plan émotionnel.

Prenez conscience et maîtrisez votre état d'esprit

L'occultiste très controversé Aleister Crowley (1875-1947) a inventé l'expression *will-less will*, c'est-à-dire une *volonté qu'on n'impose pas* pour exprimer l'état d'esprit nécessaire à la réussite de vos pratiques occultes. Je pense depuis toujours que cette description convient parfaitement. D'une part, vous avez besoin de vous concentrer sur votre but (la volonté). D'autre part, en vous forçant à garder votre concentration, vous faites naître des tensions dans votre

corps et votre esprit qui vont vous gêner. Vous devez donc parvenir à un certain détachement en ce qui concerne votre entreprise, c'est-à-dire à ne pas vous l'imposer.

Bien que ce principe semble facile à appliquer, je me suis rendu compte que cet état d'esprit était des plus difficiles à atteindre. Dans mon cas, je voulais tellement parvenir à me projeter dans l'astral que, lorsque j'y suis finalement parvenue, mon niveau d'excitation était tel que je suis aussitôt revenue à moi-même, c'est-à-dire à la case départ. C'est seulement lorsque j'ai cessé de vouloir à tout prix me projeter dans l'astral et d'imposer ma volonté que j'ai enfin pu devenir maître de la situation.

Si vous vous apercevez que, pour la première fois, vous venez de réussir à vous projeter ou que vous êtes sur le point de le faire, essayez autant que possible d'adopter une attitude désinvolte à cet égard, comme si vous vous attendiez à la réussite et que vous la méritiez pleinement.

Prenez immédiatement le contrôle de votre direction

Lorsque vous pensez avoir réussi à vous projeter dans l'astral, ne soyez pas effrayé de participer à la création de votre monde astral. Plutôt que de courir le risque d'un retour prématuré, vous devez immédiatement commencer à construire les situations que vous aviez en tête. Laissez votre existence astrale s'exprimer. Si vous croyez vous leurrer ou tout inventer au fur et à mesure, ne vous en inquiétez pas : c'est que le monde astral s'avère aussi fluide que la pensée. Donnez-lui une petite lancée et misez sur le fait qu'il apportera sa contribution.

La meilleure façon de rester sur le plan astral consiste à vous lancer dans une situation ou un événement où vous vous sentirez impliqué sur le plan émotionnel (c'est à ce moment-ci que pourraient porter fruit les exercices

d'imagination du monde intérieur présentés au chapitre 2). Après vous être impliqué sur le plan émotionnel dans une situation au cours d'une projection astrale, vous vous rendrez compte que vous disposerez d'une plate-forme de lancement à partir de laquelle vous pourrez vous déplacer dans le monde astral à travers le temps et l'espace.

Sentez-vous fortement impliqué sur le plan émotionnel

Lorsque vous vous libérez de la contrainte de votre conscience physique pour la première fois, il est préférable de transférer immédiatement votre conscience en un autre lieu. Vous pouvez la déplacer à l'intérieur d'un véhicule astral ou à un endroit ou à un moment de votre choix, à condition qu'ils revêtent une importance à vos yeux. Trop de débutants se sont faits dire de simplement faire sortir un double astral de leur corps physique et de le laisser flotter dans la pièce et regarder leur corps physique. Il est probable que votre subconscient et votre conscience se demandent « À quoi bon se regarder ? » Quelques voyageurs de l'astral trouvent ce genre de vision réconfortante et se sentent donc impliqués sur le plan émotionnel, mais pour la plupart d'entre nous, il s'agit seulement d'une entrave à notre développement.

Gardez à l'esprit que le corps astral est aussi appelé « corps émotionnel ». On ne le répètera jamais assez. Plus vos émotions sont impliquées dans les tentatives de projection astrale, plus vos efforts sont facilités. Il peut s'avérer difficile d'observer la pièce où repose votre corps, justement en raison du manque d'implication des émotions, sauf si vous craignez de quitter votre corps. Il est de loin préférable — et souvent plus facile — de se rendre à un endroit de l'astral qui offre plus d'intérêt et d'excitation pour toutes les parties de votre être. Vous éprouverez alors peu de difficulté à fixer votre attention et donc à maintenir votre conscience dans l'astral.

Clé n° 2 : raffermir sa confiance en jugeant sa réussite

Les débutants ressentent souvent de la contrariété lors de leurs premières tentatives de projection astrale en raison du fait que, même en sachant que quelque chose de nouveau leur arrive, ils ne parviennent pas à savoir s'ils ont réussi ou non. Malheureusement, personne d'autre que vous ne peut vous fournir une réponse définitive à ce sujet. Cependant, il existe neuf points de repère pour vous aider à le déterminer.

Repère n° 1 : portez attention à vos sensations après avoir « quitté » votre corps

Préparez-vous et soyez conscient de toute perception inhabituelle, qu'elle soit visuelle, sonore ou physique, qui surgit au moment où vos corps astral et physique commencent à se séparer. Que vous en ayez conscience ou non, vous avez sans doute connu des expériences semblables, si jamais vous avez subi un traumatisme physique ou ressenti une douleur atroce. Souvenez-vous du moment où vous avez eu l'impression de vous détacher un peu de vous-même ; voyez à quel point vos souvenirs sont restés flous, comme s'il y avait eu du brouillard et que tous les sons et toutes les images de ce moment vous paraissent vagues et distants. Vous souvenez-vous du moment où vous vous êtes senti mieux et où, soudainement, tout vous a paru plus clair ? Il se peut que le brouillard ait été provoqué par le fait que votre corps astral (ou émotionnel) regardait votre corps physique depuis le monde astral et qu'il y ait cherché refuge en attendant que l'épreuve se termine.

Trois phénomènes semblent se présenter séparément, ou tous ensemble, au cours de la plupart des projections astrales réussies : la sensation de flottement, les lumières et les sons.

La sensation de flottement. Ce premier phénomène, souvent ressenti à l'approche de la projection astrale, consiste en une sensation de mouvement. Elle survient souvent, même si la projection n'est pas tout à fait réussie. La plupart des voyageurs de l'astral disent ressentir un mouvement de va-et-vient entre le moment où ils atteignent l'état modifié de conscience le plus profond et le moment où ils réussissent à se projeter dans l'astral. La sensation ressemble à celle ressentie à bord d'un canot qui vacille d'un côté et de l'autre, la nausée en moins. Certains pensent que cette sensation correspond parfaitement bien au fait que le corps astral quitte son enveloppe physique.

Au moment où vous vous apprêtez à vous détacher de votre conscience physique, il est conseillé de se laisser emporter par cette sensation sans faire plus d'efforts. J'ai toujours aimé cette sensation et je trouve agréable de me laisser porter par elle jusqu'au bout. Si vous pouvez vous laisser aspirer par cette douce sensation de balancement sans essayer de la maîtriser, vous verrez que le plus souvent, le détachement se fera de lui-même peu de temps après.

Les lumières. Le deuxième phénomène correspond à la perception de points de lumière colorée au moment d'entrer sur le plan de l'astral. De nombreux écrits occultes font mention de ces « lumières astrales », mais peu d'entre eux proposent une explication du phénomène. J'ai toujours pensé que l'esprit les créait au moment d'accéder à un état modifié de conscience encore plus profond, de la même façon que l'on peut apercevoir des éclairs de lumière sous les paupières en s'endormant. Il suffit de dire que la perception de ces lumières indique normalement que vous avez réussi à pénétrer dans un autre plan de conscience.

Les sons. Le troisième phénomène, celui des sons, est le plus rare de tous, mais il arrive suffisamment fréquemment pour que vous ayez besoin de connaître son existence. Nombreux sont les voyageurs de l'astral qui disent entendre, tout juste avant ou après le détachement du corps astral, un bourdonnement ressemblant à celui que produirait une nuée d'insectes par une chaude soirée d'été. Ce bourdonnement présente parfois un aspect musical, quoique atonale, et il peut faire penser à un chœur de voix désincarnées qui chantonnent en manquant d'harmonie. La première fois qu'il m'est arrivé d'entendre ce bruit, j'ai cru qu'on me murmurait à l'oreille. J'ai été prise au dépourvu, de sorte que mon état de conscience modifié a pris fin avec ma surprise. De nombreuses explications sont avancées pour expliquer l'origine de ce phénomène.

On les impute entre autres au choc subi par l'atmosphère astrale au moment de votre entrée dans l'astral, aux fées qui résident dans l'astral (aussi appelées les esprits de la nature), aux esprits qui rôdent à la frontière du monde physique, peut-être en vue de la protéger, aux esprits désincarnés d'êtres humains décédés qui essaient d'attirer l'attention des voyageurs de l'astral encore en possession de leur corps. Jamais les « responsables » de ces sons ne se sont montrés à une personne que je connaisse, et jamais à ma connaissance, ils ne leur ont fait du mal non plus. Voyez-en un signe de la réussite de votre projection astrale tout simplement et ne laissez pas leur présence mettre fin à votre état modifié de conscience.

Repère n° 2 : comparez votre expérience à la définition

Vous êtes en projection astrale dès lors que votre conscience s'imprègne d'un autre temps ou d'un autre lieu que celui où repose

vosre corps physique. Que vous conserviez une certaine conscience de votre existence physique n'altère en rien le fait que votre existence dans l'astral et tout ce que vous y vivez sont bel et bien réels. Il peut s'avérer difficile pour beaucoup de débutants de comprendre et d'accepter que le monde astral soit aussi réel que le monde physique, que ces deux mondes existent simultanément et qu'il existe deux aspects de vous-même coexistant en des lieux différents et vivant des expériences différentes. Reconnaître cette réalité double peut paraître encore plus difficile si on sait qu'il arrive souvent d'avoir conscience de son corps physique et de ce qui l'entoure au cours des projections astrales.

Il m'est arrivé une fois d'être profondément impliquée dans une projection astrale au cours de laquelle mon guide spirituel m'apportait certaines réponses à une question particulièrement épineuse pour moi. Pendant ce temps, j'étais pleinement consciente du fait que des larmes coulaient de mes yeux physiques, mais cela n'a pourtant pas altéré l'acuité de cette vision astrale. J'acceptais la réalité de ces deux mondes, et mes deux êtres ont eu des réactions convenables face aux événements qui se déroulaient. Je ne doute aucunement du fait que j'étais alors en pleine projection astrale.

Donc, ne pensez pas que vous ayez échoué parce que vos projections vous donnent l'impression d'être un rêve. Les rêves ne sont d'ailleurs que des projections astrales non contrôlées et les projections astrales possèdent, elles aussi, le caractère étrange des rêves. Cet état de fait est dû en partie à cette modalité du plan astral : « La pensée est action. » De plus, rêves et projections astrales se ressemblent sur un autre point : ils ont tendance à se dissiper au réveil à moins qu'on n'en prenne note de façon détaillée. Les images mentales qui s'effacent de la mémoire représentent un plus grand problème pour les débutants que pour les voyageurs chevronnés de l'astral. Ce sont davantage les débutants qui ont tendance à

douter de la validité de leurs expériences quelque temps après la projection, de sorte qu'il est indispensable pour eux de prendre des notes.

Vous serez sans doute rassuré de savoir que, avec l'expérience, vos projections astrales gagneront en vivacité, que vous vous en souviendrez mieux à votre réveil et qu'il vous sera plus facile de les mettre en perspective. Avec le temps, vous pourriez même apprendre à les classer selon leur niveau d'acuité, leur caractère, leur impact, etc. Pour ma part, j'ai ma propre hiérarchie de qualités pour évaluer mes projections astrales. Je les évalue aussitôt qu'elles prennent fin, au moment où l'impression générale que j'en ai est encore fraîche dans mon esprit.

Il arrive qu'en dépit de tous nos préparatifs en vue d'une projection astrale particulière (visant un lieu précis ou une époque spécifique, par exemple), notre être astral veuille n'en faire qu'à sa tête. Pour autant que vous puissiez conserver une certaine maîtrise de l'aventure, celle-ci demeure probablement valide. Pour ma part, j'essaie d'envisager tous les aspects d'une projection de ce genre pour ensuite tenter de la classer dans une des quatre larges catégories suivantes :

1. L'esprit d'un ami ou d'un membre de la famille décédé établit le contact ;
2. Une entité astrale autre établit le contact ;
3. Une régression dans une vie antérieure survient spontanément ;
4. Un guide spirituel contrôle la projection dans le but de m'enseigner quelque chose.

Repère n° 3 :**prenez bonne note des points de vue adoptés au cours de la projection**

Un des signes de réussite consiste à percevoir, au cours d'une projection astrale, le milieu ambiant à partir de points de vue exceptionnels : vous pourriez, par exemple, voir la scène à travers les yeux de votre corps astral ou du haut des airs. Un excellent signe de réussite consiste à être capable de voir à partir du point de vue de votre corps astral sans forcer la chose.

Les occultistes enseignaient autrefois qu'une perspective à distance ou du haut des airs — aussi appelée vue panoramique ou à distance — était le signe d'un échec. Mais de l'avis de bien des personnes, dont moi-même, ce genre de projection arrive trop fréquemment pour qu'on la rejette du revers de la main. À mon avis, ce changement de perspective est sans doute en rapport avec l'influence de la télévision et du cinéma, car nous avons évidemment pris l'habitude de suivre le personnage principal (du point de vue de ce personnage) en l'observant de l'extérieur de son corps. Nous demeurons à distance et à l'extérieur de ce personnage dont nous adoptons les pensées et les émotions. Nous avons donc appris à nous identifier à un personnage sans pour autant occuper le même espace physique. Mais gardez à l'esprit que votre implication sur le plan émotionnel dans le cadre d'une projection astrale agit comme un bien meilleur baromètre que le point de vue que vous avez adopté.

Notez également toute situation que vous pouvez voir de plusieurs points de vue à la fois. Il s'agit là d'un phénomène appelé *vision omnisciente*, qui nous procure littéralement des yeux derrière la tête. Vous pourriez vous apercevoir que vous avez tout à coup une vision à 360 degrés ou que vous êtes capable de voir à partir de deux points de vue complè-

tement différents en même temps, ces points de vue pouvant être, par exemple, celui de votre corps astral et de celui d'un autre être présent sur les lieux. Ce sont d'excellents signes de réussite. Si cette vision multiple vous dérange, essayez de vous en débarrasser par un acte de volonté ou par cette ruse bien connue des occultistes qui consiste à couvrir les yeux qui vous dérangent avec un capuchon, un chapeau ou un vêtement quelconque.

Repère n° 4 :**portez attention aux phénomènes de distorsion du temps**

Le courant actuel en occultisme tend à favoriser la théorie selon laquelle tout ce que nous percevons ou vivons sur le plan de l'astral arrive en fait de façon simultanée et non pas de façon séquentielle, comme notre esprit le conçoit. Cette théorie concorde avec les connaissances actuelles concernant l'essence même du temps et elle concorde également avec les conclusions de beaucoup d'études portant sur le rêve et la mémoire.

Le temps n'existe pas en dehors de notre monde physique : interrogez n'importe quel physicien. Dans le monde astral, vous faites l'expérience du temps tel qu'il est en réalité, c'est-à-dire omniprésent. Il n'existe pas de passé ni de futur ici, mais seulement la perception que nous en avons, et c'est ce qui explique que nous soyons capables de voir nos vies antérieures sur le plan de l'astral. Le déroulement des événements peut y être très rapide ou très lent, mais vous ne serez pas en mesure de le juger avant d'être de retour sur le plan physique. S'il s'est passé beaucoup moins ou beaucoup plus de temps que vous l'avez senti durant votre projection, vous avez alors sans doute réussi à vous projeter dans l'astral.

Si, à votre retour d'une projection astrale, vous avez l'impression d'être resté au loin si longtemps que votre environnement vous a manqué, alors il s'agit d'un autre bon signe. Je me souviens d'une nuit où, en revenant à ma conscience normale, je me suis rendu compte que la projection avait duré cinq heures. J'ai effectivement senti que j'étais partie en voyage. Et j'ai ressenti un sentiment de bien-être, tout comme lorsqu'on revient chez soi après un long séjour ailleurs. J'étais à la fois fatiguée, comme le serait un bon voyageur, et pleine d'énergie.

Si vous notez des distorsions de ce genre, peu importe qu'elles soient petites ou grandes, alors vous pouvez être certain d'avoir réussi.

Repère n° 5 : **remarquez ce que vous contrôlez en projection astrale**

Si vous vous rendez compte que vous êtes de plus en plus en mesure de contrôler vos actions, mais de moins en moins capable de contrôler ou de prédire celles des autres entités de l'astral, alors vous avez probablement réussi à vous projeter. À vos débuts, vous sentirez sûrement que vous contrôlez à peu près tout, et que vous inventez au fur et à mesure. Après avoir gagné de l'expérience et après être entré plus profondément dans ce monde, vous devriez remarquer que les entités que vous rencontrez réagissent à votre égard de la même manière que les êtres humains le feraient dans le monde physique. Vous ne pourrez plus les contrôler comme vous en avez le loisir lorsque vous rêvez ou que vous vous imaginez quelque chose. Il s'agit là d'un autre signe de réussite.

Repère n° 6 :

ne cherchez pas immédiatement à confirmer vos expériences astrales

Certaines personnes aiment travailler en équipe pour pouvoir confirmer la validité de leurs projections astrales, l'idée étant de se rendre chez son coéquipier pour voir ce qui s'y passe et de vérifier ensuite avec lui. Ce type d'arrangement ne fonctionne pas toujours aussi bien que prévu. Le problème de distorsion du temps, qui vient d'être abordé, fait en sorte qu'il est très difficile de faire concorder des événements du monde physique avec ceux du monde intemporel de l'astral.

J'ai essayé une expérience du genre avec une amie dans les premiers temps où j'apprenais à maîtriser mes projections. La première scène qu'il m'a été donné de voir m'avait paru si réelle que j'ai tout de suite appelé mon amie. Je lui ai tout raconté de façon claire et détaillée, mais elle m'a répondu que, malheureusement, rien de tout cela ne s'était passé. L'échec m'a paru amer, et je commençais à douter de mes habiletés lorsque, plusieurs heures plus tard, elle m'a rappelé pour me dire que les événements que je lui avais annoncés quelques heures plus tôt venaient de se dérouler au cours des minutes précédentes, avec quelques anomalies. J'avais, par exemple, expliqué que mon amie se faisait une tasse de thé, mais ce que j'avais vu, c'est qu'elle se penchait au-dessus de la bouilloire chaude : elle essayait en fait de soulager les symptômes du rhume qui la terrassait.

Ma vision astrale avait donc été juste dans son ensemble, mais j'avais oublié le facteur temps. Si la différence de temps avait dépassé les quelques heures comme dans notre cas, nous aurions probablement tout oublié de l'événement sans jamais faire le lien.

Ce qu'il faut se rappeler, c'est que ce type d'expérience est possible, mais il faut se montrer prudent et ne pas conclure

à l'échec pour la simple raison qu'on n'a pas encore obtenu la confirmation de sa vision dans le monde physique.

Repère n° 7 :

soyez prudent en comparant vos expériences à celles des autres, quelle que soit leur habileté

Comparer ses propres expériences à celles de ses amis n'est utile que si vous apprenez de leur expérience et non si vous en faites une norme à atteindre. Nous avons tous une expérience quelque peu différente de la projection astrale et nous percevons tous le détachement de notre corps physique d'une façon quelque peu différente.

Les expériences de mon amie et partenaire avec la bouilloire n'ont à peu près rien à voir avec les miennes. Ses expériences tournent autour du temps présent, des personnes et des endroits qu'elle connaît. Moi, par contre, je me retrouve souvent dans le passé ou dans des endroits éloignés où je ne suis jamais allée.

Les buts que nous visons peuvent expliquer en partie cette différence, de même que la différence séparant nos intérêts et nos processus de réflexion personnelle. La loi de « la pensée est action » s'applique également de façon différente pour elle et moi. Dans son cas, elle pense quelque chose du genre « Je me demande ce qui arriverait si je faisais telle chose » et voilà qu'elle est déjà en train de le faire. Dans mon cas, il s'agit plus de penser à ce qui arriverait si un certain type d'événement me tombait dessus, puis je me retrouve automatiquement en train de faire ce qu'il faut pour produire le genre d'événement en question.

Dans le cas de mon amie, elle agit, alors que dans mon cas, on agit sur moi, mais les deux situations sont le résultat de nos propres pensées et les deux projections demeurent valides.

Repère n° 8 :

faites attention aux anachronismes et aux phénomènes provenant des autres aspects de vous-même

Même dans le monde astral, vous demeurez l'ensemble complet de toutes vos parties. Même si c'est votre corps astral qui vit l'expérience la plus intense, vous conservez une existence physique, une existence mentale et une âme : toutes apportent une partie d'elles-mêmes au cœur de cette aventure. Peu importe à quel point vous êtes plongé dans le monde astral, il ne faudra pas vous surprendre de vous trouver confronté à des distorsions de temps ou d'espace ou de voir surgir la conscience de vos autres vies (passées, présentes ou futures), phénomènes produits par les autres aspects de vous-même. Ne les laissez pas vous troubler et n'allez pas en conclure que vous n'êtes pas en pleine projection astrale.

Au début, j'avais beaucoup de difficulté lorsque des anachronismes se présentaient à l'intérieur de l'intervalle de temps que je me représentais. Même si je trouvais que l'expérience astrale était claire et simple à suivre dans son ensemble, je me sentais si déstabilisée par la moindre anomalie que je devais mettre fin à la projection. Ce n'est qu'après de nombreuses expériences et avec l'aide de ma guide et d'autres voyageurs de l'astral que j'en suis venu à comprendre que ma critique excessive entravait mon développement.

Sauf dans le cas où ces anomalies seraient constantes ou étranges à l'extrême (une forte indication que nous sommes tombés endormis et que nous rêvons), ne faites pas cas de ces anomalies et considérez l'ensemble de votre projection comme valide.

Repère n° 9 :**vous avez peut-être un double de vous-même**

En de rares occasions, les voyageurs de l'astral font état de leur double astral, une vision d'eux-mêmes autre que le corps astral dans lequel leur conscience s'est volontairement projetée. Ce double est parfois appelé *doppelgänger*. Ce terme allemand n'explique pas adéquatement la réalité du double astral parce que, selon le folklore, la sombre apparition de ce double spectral par ceux qui sont encore dans le monde physique laisse présager une mort prochaine.

J'ai vu plusieurs fois mon propre double astral, soit vers le début, soit vers la fin d'une projection astrale. Je crois qu'il s'agissait d'une manifestation de mon existence mentale ou spirituelle qui se situe à l'extérieur de mon enveloppe physique, mais qui lui reste attachée. Si ce double n'apparaît qu'au début ou à la fin d'une projection astrale, c'est que sa nature l'oblige à rester plus près du corps physique que du corps astral qui a ainsi plus de liberté de mouvement. Cette explication semble confirmer une théorie selon laquelle ce double se déploierait pour monter la garde jusqu'au retour du corps astral et se manifesterait au cours de la majorité des états modifiés de conscience, mais que ces manifestations ne sont pas toujours suffisamment bien implantées pour être vues, même avec les yeux du corps astral.

Si jamais il vous arrive de voir un *doppelgänger*, vous ressentirez probablement de l'étonnement à la toute première fois, comme ce fut le cas pour moi. De sombres légendes européennes hantaient ma tête alors, et ensuite j'ai senti la désagréable sensation du retour brutal (le *snap back*) qui m'a soudainement sorti de mon état modifié de conscience. C'est comme lorsqu'on se réveille d'un cauchemar : on est à bout de souffle, on a besoin de se réorienter et on est soulagé de constater que tout va bien.

Si votre double astral fait son apparition en même temps que vous flottez près de la frontière avec le monde physique, soyez assuré qu'il ne vous arrivera aucun mal.

Récapitulation

J'espère que ce chapitre vous a appris à ne pas vous montrer trop critique envers vos tentatives de projection astrale. Chaque fois que j'en parle avec ceux qui s'entraînent à cet art, je découvre dans la description de leurs frustrations des indices qui me permettent de dire que, malgré tout, ils ont réussi d'une certaine façon. Souvent, ils ne reconnaissent pas certains signes parce qu'ils entretiennent des idées fausses au sujet de la projection astrale ou parce qu'ils comparent leur expérience à celle de quelqu'un d'autre.

La prochaine partie du livre traite en détail des méthodes utilisées pour parvenir à la projection astrale. Chacune de ces méthodes aura une influence sur le type de projection que vous vivrez. En vous montrant moins critique envers vous-même et en gardant l'esprit ouvert à diverses possibilités, vous vous rendrez compte que vous avez une meilleure capacité à vous projeter dans l'astral que vous ne le pensiez.

DEUXIÈME PARTIE

Les six méthodes de projection astrale

Chapitre 5

Méthode 1 : la projection astrale par le déplacement de la conscience

Le but principal de la projection astrale est de déplacer la conscience, ou le point de vue intérieur, dans un autre endroit. Ce concept semble évident, non ? Il devrait l'être, mais vous seriez surpris d'apprendre combien d'individus qui tentent d'apprendre la projection astrale échouent à mettre cette connaissance en pratique au cours de leurs premières tentatives. Souvent, l'idée derrière le fait de déplacer l'orientation de sa perspective est bien comprise sur le plan intellectuel, mais devant l'épreuve émotionnelle que constitue la sortie du corps, ce concept est souvent mis de côté au profit d'une technique de courant de conscience, parfois appelé technique de *dédoubllement astral*, une méthode presque toujours condamnée à échouer pour des raisons qui deviendront bientôt claires.

Le déplacement de la conscience

La méthode de projection astrale par le *déplacement de la conscience* est l'alternative vers le succès. Elle constitue la base des autres méthodes présentées dans ce livre. Elle est à la fois une méthode en elle-même et le point de départ d'autres techniques, donc, même si elle n'éveille pas votre imagination, prenez le temps de comprendre son concept ainsi que ses avantages et ses désavantages. Votre compréhension de ces principes vous sera très utile lorsque vous acquérez de l'expérience sur le plan astral.

La technique du déplacement de la conscience nous permet de construire un véhicule séparé dans lequel nous pouvons transférer notre « moi » astral avant d'entamer notre exploration du plan astral. Bien qu'elle soit semblable à la technique du dédoublement astral, déjà mentionnée, elle présente une énorme différence.

La méthode du dédoublement astral n'est généralement pas enseignée par les maîtres expérimentés car elle fonctionne rarement bien, voire jamais. L'idée derrière cette méthode est de vouloir séparer le moi astral du corps physique en suivant *mentalement les progrès du moi astral* tandis qu'il sort du corps en flottant. Inévitablement, cette technique force le mental à se concentrer sur le centre de gravité du corps physique et sur une série d'événements conscients plutôt que sur le moi astral et le transfert de la conscience qui s'est déjà produit.

La méthode de déplacement de la conscience contourne les zones difficiles qui concentrent l'attention sur le corps physique et causent inévitablement des difficultés aux projecteurs. L'attention est plutôt dirigée vers le véhicule astral, mettant ainsi l'accent sur le mental.

Malheureusement, la méthode du dédoublement astral est la technique sur laquelle la plus grande partie des débu-

tants fondent leurs espoirs. J'ai essayé cette méthode pour la première fois lors de ma première tentative de projection astrale. Lorsque j'y repense, je me souviens que les visions de mon mental au cours de mon expérience venaient de la partie avant de mon moi physique et non de mon moi astral. Persistant à vouloir voir mon double astral se détacher de mon corps en un effort fluide, j'ai conservé mon attention sur mon corps plutôt que de faire le transfert de mon corps physique vers mon corps astral.

Même si j'avais dû me rendre compte de ce problème à un certain niveau, j'espérais encore que, si je pouvais le voir correctement, je sentirais mon corps faire la transition simultanément de la tête aux pieds. Avec le recul, je me rends compte que cette idée était erronée, mais à cette époque, j'ai perdu de nombreuses nuits et beaucoup d'énergie en essayant de faire quelque chose qui avait peu de chance de se réaliser.

Si vous êtes débutant et que, pour plus de sécurité, vous voulez rester près de votre corps physique tandis que vous apprenez à vous projeter, ce que beaucoup font, alors le déplacement de la conscience dans un autre véhicule peut être la meilleure méthode pour vous. Le fait que le déplacement de la conscience demande que vous (le véhicule astral) restiez initialement près de votre corps peut être réconfortant.

Cependant, ce fait est aussi un inconvénient puisque cela signifie que votre désir de vous projeter doit être très fort, sinon vous pourriez ne pas pouvoir atteindre le niveau de connexion émotionnelle vers votre destination qui est nécessaire pour intéresser le moi astral à s'y rendre. Sortir de votre coquille physique pour simplement flotter aux alentours et la voir allongée en dessous de vous n'est pas très excitant pour votre corps émotionnel, et vous pourriez donc avoir à lui donner quelques encouragements pour le faire démarrer. Malgré cet inconvénient, la méthode de déplacement de la

conscience demeure très populaire et beaucoup de maîtres l'enseignent sous une variété de noms.

Créer un véhicule astral

Pour pouvoir entrer dans le monde astral, il vous faut un corps astral, ou *véhicule astral*. Il s'agit du véhicule dans lequel sera transférée votre conscience en appliquant la méthode que nous venons d'aborder, le déplacement de la conscience. Il peut aussi y être fait référence sous les désignations suivantes :

1. Simulacre;
2. Homunculus;
3. Observateur;
4. Yeux de l'astral;
5. Élémental;
6. Corps de lumière.

Avant de rentrer dans un état de conscience modifié et de vous préparer à vous projeter, vous devez prendre le temps de décider comment vous voulez visualiser votre véhicule astral, que dans un souci de clarté, je désignerai dans ce chapitre comme *corps de lumière*. Certains individus préfèrent le visualiser comme un double astral de leur propre corps physique, comme une réplique exacte ou idéalisée. D'autres préfèrent le voir comme une simple boule d'or ou de lumière blanche. Certains voient clairement seulement leur tête et visualisent le reste de leur corps enveloppé d'une robe ample.

Pour le moment, il est fortement recommandé que vous évitiez de visualiser des formes d'animaux ou l'apparence astrale d'autres personnes, vivantes ou mortes. Ces véhicules sont bien entendu possibles à réaliser sur le plan astral, bien que ce soit souvent difficile. Les occultistes expérimentés et les chamans utilisent fréquemment ces techniques, mais elles présentent bien d'autres difficultés auxquelles les débutants ne sont pas préparés.

Prendre la forme d'un animal propulse dans le domaine des métamorphes (ou *changeforme*), un ancien art de sorcellerie, qui peut altérer drastiquement la conscience et les comportements de celui qui a pris la forme. Si cette personne ne contrôle pas totalement les énergies qu'elle a empruntées, l'énergie de l'animal prend le contrôle et entraîne le projecteur dans des lieux et des situations qu'il peut ne pas pouvoir supporter.

Prendre l'apparence d'une autre personne est un autre art utilisé à l'occasion par les chamans expérimentés, connu sous le nom d'*invocation*. Ce véhicule présente des problèmes semblables pour les débutants. Cette pratique peut aussi être une violation du libre arbitre de la personne dont l'apparence est empruntée, tout spécialement si l'objectif est d'utiliser cette apparence pour éviter d'être blâmé, après avoir entrepris des actions négatives sur le plan astral.

Le concept, ou le respect du libre arbitre, est le point commun des principales écoles de pensées occultes et de nombreuses spiritualités et religions. Chaque école ou croyance souligne la vengeance qui résultera de cette transgression et toutes s'entendent pour affirmer que le mal perpétré reviendra plus tard vers celui qui l'a causé. Pour le moment, tenez-vous en au simple corps de lumière dans votre propre forme ou sous forme d'une boule.

Le processus du déplacement de la conscience

Pour commencer à utiliser cette méthode, rendez-vous dans l'endroit calme et intime où vous pratiquerez votre projection astrale. Faites les divers préparatifs que vous avez choisis : diffuser un encens léger, se dévêtir, placer un talisman, mettre de la musique douce, allumer le chauffage pour vous garder au chaud, etc. Prenez la posture que vous avez choisie pour travailler, position assise ou allongée, et prenez un instant pour vous assurer que vous êtes confortablement installé, suffisamment pour maintenir cette position pendant une heure. Si ce n'est pas le cas, changez de position tout de suite car, si vous décidez de le faire plus tard, vous pourriez involontairement sortir de votre état de conscience modifié ou interrompre brusquement votre visualisation.

Lorsque vous êtes sûr que vous serez dans une position confortable et que vous serez au chaud, fermez les yeux et prenez quelques inspirations lentes et profondes. Tout en commençant à éliminer la tension de votre corps, faites également disparaître toutes pensées, sentiments ou intentions négatives de votre mental. À chaque respiration, sentez que vous vous relaxez et que vous vous libérez des énergies négatives de toutes sortes. Vous pouvez visualiser cette situation de la façon qui a une signification pour vous (voir la discussion sur la relaxation progressive à la page 29 pour avoir des idées).

Continuez à respirer lentement, en vous assurant que toutes les parties de votre corps physique sont totalement relaxées. En tant que débutant, il vous faudra peut-être vous concentrer pendant dix ou vingt minutes sur chaque partie de votre corps pour la détendre. Les techniques utilisées pour cette «relaxation progressive» sont expliquées en détails dans le chapitre 1. Tant que vous n'êtes pas habitué à vous sentir totalement relaxé, vous pouvez ne pas réaliser

que certains groupes de muscles sont encore tendus, sauf si vous concentrez votre attention sur eux et travaillez pour les relaxer. Vous n'avez pas à vous presser. Vous pouvez prendre tout le temps qu'il vous faut.

Lorsque vous sentez que vous êtes totalement relaxé et calme, commencez à appliquer la méthode que vous avez choisie pour atteindre un état de conscience modifié, le comptage, la respiration, la répétition d'un mantra, etc. Ne vous souciez pas du niveau d'état modifié que vous êtes capable d'atteindre à ce stade. La projection astrale ne nécessite pas d'être dans un état très profond, et bien des pratiquants expérimentés assurent qu'il est préférable d'être à un niveau léger. Allez simplement au niveau le plus naturel pour vous en ce moment. Avec le temps et l'entraînement, vous atteindrez cet état modifié plus facilement et plus rapidement, et naturellement il sera plus profond. Pour le moment, prenez tout le temps qu'il vous faut.

Quand vous sentez que vous avez atteint le bon niveau mental, vous êtes prêt à construire votre corps de lumière. Vous devriez déjà avoir une idée précise de la forme que vous voulez prendre. Imaginez que ce corps de lumière commence à prendre forme, à quelques pas de votre corps physique en position allongée.

Projetez dans votre corps de lumière non seulement votre propre énergie mentale, mais aussi l'énergie que vous avez tirée de la terre ou du ciel. Ceci est une ancienne astuce. N'épuisez jamais vos propres réserves d'énergie quand vous vous adonnez à des pratiques occultes. Comptez plutôt sur les énergies de la nature — de la Mère Terre ou du Ciel éternel — pour vous aider à réaliser votre souhait. Pour ce faire, il vous suffit de vous connecter mentalement à la source qui doit vous fournir de l'énergie et de visualiser un flux d'énergie qui s'en échappe et se dirige vers l'objet (comme le corps de lumière). Ne vous préoccupez pas des obstacles, tels que

planchers ou plafonds. L'énergie divine inhérente à la création, dont vous voulez profiter, ne peut pas être entravée par quelque chose qui a, comparativement, aussi peu de substance que les composants de la structure de votre domicile. Cependant, si ces obstacles vous préoccupent, vous pouvez mentalement faire un trou ou placer un tube pour laisser passer l'énergie. Vous finirez par être rassuré en sachant que ce n'est pas nécessaire.

À ce stade, le temps n'aura plus de signification pour vous et, à partir de cet instant, toute référence au temps ne sera faite que dans le but de vous conseiller. Par exemple, quand j'utilise la méthode du corps de lumière, je prends habituellement ce que je crois représenter environ cinq minutes pour façonner correctement ce véhicule. Je n'ai aucune idée du temps «réel» qu'il me faut. En tant que débutant, il vous faudra certainement de dix à vingt minutes pour façonner complètement et visualiser votre véhicule astral.

Lorsque le corps de lumière est formé d'une manière que vous trouvez plaisante et confortable et qu'il semble consistant et stable, assignez-lui mentalement une tâche. Cette ancienne pratique qui consiste à donner un but au corps de lumière est appelée *mots de puissance*. C'est une façon d'affirmer que nous prenons la responsabilité de nos actes. À chaque fois que nous créons quelque chose dans le monde astral, nous devons en assumer la responsabilité pendant toute la durée de son existence. De plus, nous devons le détruire lorsqu'il a fini de remplir son rôle.

Si vous laissez le véhicule que vous avez créé naviguer librement jusqu'à ce qu'il meure par manque d'énergie, il peut soit vous suivre partout, en faisant du bruit ou en créant de «grosses» taches dans les airs, vous donnant l'impression d'être hanté, soit, étant livré à lui-même, il peut devenir fou furieux sur le plan astral, ce qui crée des problèmes

aux autres voyageurs de l'astral ou à votre propre corps astral. Ce comportement est irresponsable et grossier vis-à-vis des autres voyageurs de l'astral et des entités qui vivent sur le plan astral. C'est comme si quelqu'un déposait ses enfants chez vous sans prévenir et ne revenait les chercher qu'après plusieurs mois.

Dites à votre corps de lumière ce qu'il doit faire en choisissant soigneusement vos mots et en les envoyant mentalement vers votre corps de lumière. Donnez-lui des instructions simples et claires. Ne soyez pas tenté d'utiliser un langage fleuri qui pourrait être mal interprété et assurez-vous d'accompagner vos instructions de visualisations précises de ce à quoi vous vous attendez. Des pensées claires comme celles que l'on trouve dans les visualisations signifient que vous utilisez un langage symbolique et c'est celui qui est le mieux compris sur le plan astral. Dans le cas qui nous intéresse, la mission du corps de lumière serait de vous servir de véhicule pour explorer l'astral et de retourner ensuite en toute sécurité à votre endroit de départ.

Vous êtes maintenant prêt à déplacer votre conscience dans ce corps de lumière et c'est à ce moment que vont vous servir les exercices de conditionnements du mental (chapitre 3). Transférez votre perception de votre corps physique à votre corps de lumière. N'essayez pas de la suivre à la sortie de votre corps, étape par étape, comme dans la méthode faillible du dédoublement astral, ce qui ne peut vous mener qu'à mettre trop d'emphasis sur votre corps et non sur votre conscience astrale. Quand vous sentez que votre conscience a la sensation d'être ailleurs, laissez-la se glisser dans le corps de lumière. Lorsque vous pourrez voir ce qui vous entoure du point de vue du corps de lumière, vous saurez que vous avez réussi.

Il vous faudra peut-être faire plusieurs tentatives avant de pouvoir maintenir la sensation que votre conscience est

quelque part ailleurs. Testez le déplacement de votre conscience en regardant régulièrement autour de vous pour évaluer à partir de quel point de vue se situe votre vision, votre corps physique ou votre corps de lumière. Si c'est la première fois que vous vous projetez, vous ne pourrez peut-être pas maintenir votre conscience dans votre corps de lumière pendant très longtemps, mais cela ne doit pas vous frustrer. Continuez simplement à vous entraîner à transférer votre conscience dans votre corps de lumière et à la conserver là aussi longtemps que possible.

Au début, n'essayez pas de vous éloigner de l'endroit où votre corps de lumière a été formé. Laissez simplement votre conscience inspecter les alentours sans se déplacer. Tant que vous ne serez pas habitué à sentir que votre conscience est ailleurs, la déplacer ne servirait certainement qu'à vous faire réintégrer votre corps physique et vous seriez obligé de recommencer.

Cependant, souvenez-vous aussi que vous n'avez plus à subir les contraintes de votre corps physique. Votre champ de vision est de 360 degrés et vous pouvez voir tout ce qui vous entoure sans bouger la tête, ce qui constitue le phénomène de vision omnisciente abordé au chapitre 4. Parfois, les projeteurs se rendent compte qu'ils observent le monde de cette façon, peu importe dans quelle direction ils regardent. Certains trouvent cela excitant et libérateur, tandis que d'autres sont décontenancés. Si vous vous sentez mal à l'aise, couvrez tout simplement les yeux de votre mental et la vision omnisciente cessera.

Lorsque vous serez capable de maintenir votre conscience dans votre corps de lumière, vous pouvez essayer de la déplacer. Vous n'êtes pas obligé de la suivre méthodiquement pour la voir percer le plafond et traverser votre voisinage, etc., mais vous pouvez le faire si vous le désirez. Il vous suffit de vouloir être où vous avez décidé d'aller et

vous y serez immédiatement transporté par votre véhicule astral. Ne vous inquiétez pas de glisser hors de votre corps de lumière dans un endroit éloigné, car si votre conscience quitte votre corps de lumière, elle sera immédiatement ramenée dans votre corps physique.

Quand vous êtes prêt à cesser votre exploration, désirez mentalement retourner à l'endroit où vous avez créé le corps de lumière et, lorsque vous y êtes, laissez votre conscience réintégrer votre corps physique. En général, il suffit de vouloir quelque chose pour qu'elle se produise. Vous pouvez aussi simplement commencer à « voir » votre environnement du point de vue de votre moi physique et cela fonctionnera également.

Vous devez maintenant désintégrer le corps de lumière en visualisant qu'il se dissipe et s'enfonce dans le sol. Pour de nombreuses écoles de pensée, la terre a longtemps été utilisée comme outil pour éliminer les énergies indésirables ou en excès. Certains pratiquants aiment voir leur corps de lumière être réinséré dans leur corps physique pour conserver le taux d'énergie personnelle et garder un souvenir plus clair de l'expérience astrale. Si vous voulez voir si cela fonctionne dans votre cas, n'hésitez pas à le faire. La méthode est moins importante que le résultat final. L'important à ce point est que vous preniez le temps de complètement désintégrer ce que vous avez créé.

Quand le corps de lumière a disparu, reprenez contact avec votre corps physique. Soyez conscient mentalement de votre tête, de votre cou, de votre poitrine et de votre estomac, et ainsi de suite jusqu'à vos pieds. Quand vous avez repris contact avec toutes ces parties de votre corps, bougez vos mains et vos pieds et ouvrez lentement les yeux.

La dernière étape de ce processus de retour consiste à sceller l'ouverture que vous avez créée entre le monde physique et le monde astral en faisant quelque chose qui

symbolise votre corps physique. Faites du bruit, mangez, faites l'amour ou faites n'importe quoi qui affirme votre existence physique. Vous pouvez, si vous le désirez, toucher le sol ou visualiser que l'énergie en excès s'échappe de vous. Vous pourriez penser que se projeter dans l'astral est une expérience fatigante, mais vous vous rendrez compte qu'en réalité, ce processus vous a énergisé et il pourra vous être difficile de retrouver votre calme pendant plusieurs heures. C'est la raison pour laquelle il est important de retourner vers le sol toute l'énergie en excès.

N'oubliez pas d'inscrire vos expériences, vos succès, vos échecs ainsi que toutes vos impressions dans votre journal pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

Ouvrir les yeux de votre corps astral

Une variante de cette méthode de déplacement de la conscience est une pratique qui consiste à renvoyer les *yeux du corps astral* ou l'*observateur*. Elle vous permet de recueillir, par l'intermédiaire de votre moi astral, des impressions psychiques que vous pouvez assimiler et analyser plus tard sans avoir à déplacer votre conscience. En d'autres mots, même si vous avez de la difficulté à vous projeter dans l'astral, vous pouvez utiliser cette option pour réunir des informations à distance.

Beaucoup sont tentés d'utiliser cette variante pour espionner les autres. Il faut toujours garder à l'esprit que même si l'observateur est temporairement séparé de notre corps, ce n'est pas un être différent. Les yeux du corps astral sont une extension de nous-mêmes et nous sommes responsables des endroits où nous les dépêchons. Si vous envoyez les yeux du corps astral avec de mauvaises intentions, un des trois événements suivants, ou tous les trois, se produiront :

1. Vous serez renvoyé par les guides et les gardiens spirituels de la personne que vous voulez espionner ;
2. Les impressions que vous recevrez seront fausses et dérangeantes et elles vous entraîneront à agir de façon inappropriée ;
3. Vous serez envahi à votre tour par d'autres entités de l'astral qui veulent vous espionner ou violer votre libre-arbitre.

Pour commencer à expérimenter les yeux de votre corps astral, suivez les mêmes étapes que pour former le corps de lumière. Vous pouvez modifier légèrement votre visualisation et laisser votre véhicule astral prendre la forme d'une lentille de caméra ou de grands yeux à la place d'une boule de lumière. Puis, au lieu de placer votre conscience dans le véhicule astral, attachez-la au chakra du troisième œil en visualisant une longue corde élastique qui les relie. Reportez-vous à la figure 3 de la page 49 si vous avez oublié où sont situés les sept chakras majeurs.

Le chakra du troisième œil est celui qui est le plus souvent associé aux habiletés psychiques et il forme le réceptacle parfait pour toutes les impressions astrales recueillies par les yeux de votre observateur. Dites-lui, en langage clair et précis ou par imagerie mentale, où vous voulez qu'il aille et ce que vous voulez qu'il découvre. Envoyez-le mentalement en toute autonomie. Puis, sortez de votre état de conscience modifié et retournez vaquer à vos occupations habituelles.

Plus tard, retournez dans votre état de conscience modifié et ordonnez à l'observateur de revenir. Je vous recommande de ne pas attendre plus de vingt-quatre heures avant de le rappeler. En effet, vous ne devez pas laisser passer trop de temps puisque, si elle n'est pas nourrie par de l'énergie fraîche, toute création astrale commence à perdre son élan.

Après plus d'une journée, les yeux du corps astral s'éteindront et leur pouvoir de recueillir des informations et de vous les transférer sera affaibli.

Lorsque vous êtes de retour dans votre état modifié, ordonnez à l'observateur de revenir à l'endroit où vous l'avez formé. Lorsqu'il apparaît, laissez passer un peu de temps pour finir de filtrer dans votre esprit toutes les impressions recueillies au cours du voyage, puis détruisez-le de la même façon que si vous aviez transféré votre conscience en lui. Détruisez aussi la corde qui le relie à votre corps. Vous pouvez visualiser qu'elle est attirée par votre troisième œil ou qu'elle se désintègre et s'enfonce dans la terre sous vos pieds.

En restant dans votre état modifié, focalisez-vous sur les impressions que vous avez reçues. Vous serez surpris de constater à quel point elles sont exactes. Pour quelque raison inconnue, les impressions et les visions recueillies par cette méthode semblent mieux correspondre aux événements qui se produisent dans le monde physique et sont plus faciles à vérifier qu'avec les autres types de projection astrale. Là encore, il est sage de ne pas trop critiquer votre effort si vous vous rendez compte qu'il n'y a pas de relation entre les événements du monde astral et ceux du monde physique.

Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par le déplacement de la conscience

Même si vous découvrez d'autres méthodes de projection astrale qui vous conviennent mieux, je recommande fortement qu'en tant que débutant, vous passiez quelque temps à pratiquer le déplacement de la conscience dans un corps

de lumière. Non seulement cette technique vous fera comprendre le concept de déplacement de la conscience, mais elle constitue une bonne expérience pour les voyageurs de l'astral frileux qui, au début, ne veulent rien d'autre que flotter dans la pièce dans laquelle ils reposent et se dire que tout va bien aller. Grâce à cette expérience, vous acquérez d'importantes compétences et de la confiance en vous.

Chaque méthode de projection astrale s'adresse aux utilisations spécifiques auxquelles elle est le mieux adaptée. J'ai constaté que le déplacement de la conscience dans un corps de lumière convient mieux à ceux qui veulent voyager dans le présent vers des endroits qu'ils connaissent déjà ou des endroits qui ne sont pas plus éloignés que plusieurs centaines de kilomètres. Elle fonctionne aussi très bien pour ceux qui essaient d'obtenir des renseignements sur un être cher qui se trouve au loin et qui ne peut pas être contacté par un autre moyen. Pour quelque raison, la méthode du corps de lumière semble rendre le corps astral visible à ceux qui sont proches psychiquement et, dans ce cas, le partenaire peut confirmer qu'il a réellement vu ou senti que vous étiez près de lui.

Il existe plusieurs façons pour vous aider à réussir à appliquer cette méthode. En général, vous constaterez que la plupart des encens réputés pour aider à atteindre un état modifié seront très utiles avec cette méthode, parmi lesquels l'absinthe¹, le santal, le jasmin ou l'écorce de peuplier. Une infusion légère d'armoise², de cataire³, ou de valériane peut aussi vous aider, mais sachez qu'elle ne sera pas très bonne. La cataire et la valériane peuvent avoir un puissant effet sédatif et la dernière sent très mauvais si elle n'est pas infusée avec un peu de menthe. Quoique vous utilisiez, assurez-vous de varier pour ne pas devenir dépendant. Si vous ne vous rappelez pas comment peuvent se développer ces dépendances, reportez-vous au chapitre 1.

1. L'absinthe est un cannabis doux qui devient toxique lorsque consommé à l'excès.

2. L'armoise ne devrait pas être utilisée durant la grossesse.

3. La cataire ne devrait pas être utilisée durant la grossesse.

Si votre objectif est de seulement envoyer l'observateur dans l'astral, essayez de faire brûler une bougie violette, bleue ou argentée pendant tout le temps où il est dans l'astral, jusqu'à ce que vous le rappeliez. Soyez prudent lorsque vous utilisez des bougies, ne les laissez jamais brûler sans surveillance. Ces couleurs sont associées à la perception psychique. L'énergie de la flamme combinée aux énergies de la couleur qui s'imprimeront dans votre esprit lorsque vous verrez la bougie se consumer, renforcera le lien entre votre troisième œil et les yeux de votre corps astral. Une autre astuce consiste à énergiser ou à « programmer » des pièces en argent pour aider votre psyché à absorber les informations envoyées par les yeux du corps astral. Pour les programmer, tenez-les dans les mains, imprégnez-les de votre énergie personnelle en vous concentrant sur leur alignement avec votre objectif. Répétez ce processus pendant plusieurs nuits avant d'essayer de les utiliser pour vous aider à vous projeter dans l'astral. Les pièces en argent peuvent maintenant être portées ou placées sur le troisième œil à tout moment durant la projection avec les yeux du corps astral.

Récapitulation

Il devrait être clair, après avoir lu ce chapitre, que ces techniques occultes ne se limitent pas à la projection astrale. Elles constituent des bases solides qui peuvent vous servir à bâtir vos compétences psychiques et elles peuvent vous enseigner un important concept sur la nature de la vision astrale et du déplacement qui continueront à vous assister pendant que vous acquérez de l'expérience.

Les cinq méthodes de projection astrale mentionnées dans les chapitres suivants ont toutes été, d'une certaine

façon, conçues à partir de celle-ci. Si vous n'êtes pas à l'aise avec les pratiques et les idées développées dans ce chapitre, continuez à vous entraîner. Ce ne sera pas du temps perdu.

Chapitre 6

Méthode 2 : la projection astrale par les chakras

Les sept chakras sont des centres d'énergie situés le long de la colonne vertébrale du corps physique (voir chapitre 2). Ce sont des points de sortie très populaires pour ceux qui essaient de se projeter dans l'astral. Pendant des années, la bataille a fait rage parmi les pratiquants pour déterminer le chakra le meilleur ou le plus sécuritaire à utiliser, mais la vérité est que tous peuvent vous convenir en fonction de vos affinités personnelles et de votre condition physique. Si vous avez besoin de vous remémorer la place de chaque chakra dans le corps, reportez-vous à la figure de la page 49.

Certains voyageurs de l'astral croient que se projeter à partir d'un des chakras inférieurs (plexus solaire, nombril ou racine) vous propulse instantanément dans le bas astral,

mais que se projeter à partir du chakra couronne vous met en présence de Dieu ou vous transporte dans le domaine des divinités. Néanmoins, un livre très populaire sur ce sujet recommande fortement d'utiliser le chakra du plexus solaire en raison de sa connexion avec votre volonté personnelle et de sa position au centre du corps. Un autre livre, enseignant l'idéologie occulte féministe, suggère que le chakra du nombril convient mieux, tout spécialement aux femmes. Une de mes amies affirme qu'elle ne peut faire sortir son moi astral que par la base du cou, une zone connectée au chakra de la gorge. À diverses occasions, j'ai utilisé tous les chakras pour me projeter dans l'astral et, bien que certains m'aient semblé rendre le processus plus facile que d'autres en raison de mes affinités personnelles, tous ont bien fonctionné et aucun ne m'a propulsé dans un endroit où je ne voulais pas aller.

Toutes les idées préconçues que vous véhiculez lors de l'expérience vous prédisposent à rencontrer des ennuis. Si vous êtes absolument convaincu que la sortie par le chakra du nombril vous propulsera immédiatement dans les mondes du bas astral, c'est précisément ce qui se produira. Une fois encore, cela est dû à la nature fluide du plan astral. Dans ce monde des émotions, où chaque pensée est instantanément traduite en action, cela ne devrait pas vous surprendre.

Pour commencer votre expérience, vous devriez choisir le chakra à partir duquel vous vous projetterez en vous basant sur vos ressentis personnels au sujet de son énergie, et en tenant compte des maladies physiques reliées à ce chakra. Si vous avez un problème de santé relié à un certain chakra, l'énergie de ce chakra ne sera pas aussi puissante que celle d'un autre et, par conséquent, il pourrait être plus difficile d'utiliser son énergie psychique comme point de sortie pour votre conscience astrale.

Le tableau suivant dresse la liste des énergies et des maladies communes associées à chacun des chakras. La

présence d'une de ces maladies peut indiquer que le chakra qui y est relié pourrait avoir des blocages ou un flux d'énergie temporairement affaibli. Veuillez noter cependant que ce tableau ne constitue pas un diagnostic ou un traitement pour vos maladies physiques. Il est conçu pour vous aider à déterminer le chakra qui est le plus puissant. Le chakra le plus puissant (bien sûr, vous pouvez en avoir plusieurs) est celui qui vous convient le mieux pour votre expérience initiale de projection astrale. Si vous reconnaissez vos propres symptômes dans la catégorie « maladies », alors le chakra associé peut être éveillé.

Estimation de la puissance des chakras

Chakra	Énergies	Maladies
Racine	sexuelles, ataviques, ancrées à la terre	côlon capricieux, problèmes chroniques d'estomac, variations de poids, arthrite
Nombril	volonté, désir	dépression, infertilité, indigestion chronique
Plexus solaire	avidité, générosité	troubles sanguins, diabète, paranoïa
Cœur	amour	dérèglements émotionnels, allergies, maladies cardiaques, problèmes de pression sanguine

Suite à la page suivante

Chakra	Énergies	Maladies
Gorge	communication	maladies de la gorge, problèmes d'oreilles ou d'audition, maladies des poumons, rhumes chroniques, enrouement
Troisième œil	psychisme	maladies des yeux, troubles du sommeil, problèmes dentaires, migraines, ronflements et les maladies associées au syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie
Couronne	connexion avec le Moi supérieur	troubles psychiques, dérèglements chimiques, de nombreux cancers, troubles neurologiques, pertes de mémoire

Après avoir sélectionné le chakra que vous allez utiliser pour votre expérience de projection astrale, reportez-vous à la méditation pour harmoniser et purifier les chakras à la page 48. Mémorisez les différentes étapes afin de pouvoir utiliser ces compétences pour assimiler la méthode de projection astrale par les chakras.

La méthode de projection astrale par les chakras

Pour commencer, rendez-vous dans l'endroit calme et intime où vous pratiquerez votre projection astrale. Faites les divers préparatifs que vous avez choisis : diffuser un encens léger, se dévêtir, placer un talisman, mettre de la musique douce, allumer le chauffage pour avoir chaud, etc. Prenez la posture que vous avez choisie pour travailler, position assise ou position allongée, et prenez un instant pour vous assurer que vous êtes confortablement installé, suffisamment pour maintenir cette position pendant une heure. Si ce n'est pas le cas, changez de position tout de suite car, si vous le faites plus tard, vous pourriez involontairement sortir de votre état modifié ou interrompre brusquement votre visualisation. Lorsque que vous serez plus expérimenté, vous bénéficierez d'une certaine liberté d'action pour déplacer votre moi physique tout en restant concentré sur l'expérience astrale, ce qui est en général difficile à exécuter par des débutants.

Fermez les yeux et prenez une inspiration lente et profonde. Tout en commençant à éliminer la tension de votre corps, faites également disparaître toutes pensées ou intentions négatives de votre esprit. À chaque respiration, sentez que vous vous relaxez et que vous vous libérez des énergies négatives de toutes sortes. Vous pouvez visualiser cette situation sous forme de relaxation progressive (voir page 29).

Continuez à respirer lentement, en vous assurant que toutes les parties de votre corps physique sont totalement relaxées. En tant que débutant, il vous faudra peut-être vous concentrer pendant dix ou vingt minutes sur chaque partie de votre corps pour la détendre. Tant que vous n'êtes pas habitué à vous sentir totalement relaxé, vous pouvez ne pas

réaliser que certains groupes de muscles sont encore tendus, sauf si vous concentrez votre attention sur ces derniers et travaillez pour les relaxer. Si vous avez besoin de revoir les étapes de cette relaxation progressive, veuillez vous reporter au chapitre 1. Vous n'avez pas à vous presser. Vous pouvez prendre tout le temps qu'il vous faut.

Lorsque vous sentez que vous êtes totalement relaxé et calme, commencez à appliquer la méthode que vous avez choisie ou celle qui vous convient le mieux pour atteindre un état de conscience modifié. Ne vous souciez pas du niveau d'état modifié que vous êtes capable d'atteindre à ce stade. La projection astrale ne nécessite pas d'être dans un état très profond, et bien des pratiquants chevronnés assurent qu'il est préférable d'être à un niveau léger. Allez simplement au niveau le plus naturel pour vous à ce moment. Avec le temps et l'entraînement, vous atteindrez plus facilement et plus rapidement cet état modifié, et naturellement il sera plus profond. Là encore, ne vous pressez pas. Prenez tout le temps qu'il vous faut pour sentir que vous êtes au bon niveau avant de poursuivre.

Quand vous sentez que vous êtes totalement relaxé, concentrez-vous sur l'harmonisation de vos chakras, telle que décrite dans la méditation de la page 48. Portez une attention particulière pour énergiser, purifier et harmoniser le chakra avec lequel vous voulez travailler durant cet exercice.

Après avoir terminé l'exercice pour équilibrer les chakras, prenez un instant pour sentir le flux ininterrompu d'énergie éthérique envahir votre corps. Certains individus aiment visualiser cette énergie comme un rayon de lumière très active allant et venant entre les chakras, tandis que d'autres la voient comme un flux d'énergie à vibrations élevées qui les relie aux énergies universelles, loin au-dessus d'eux. En prenant le temps de suivre ce processus, vous ouvrirez les

centres des chakras et les établirez à tous les niveaux de votre être comme des canaux communiquant avec les mondes situés au-delà de votre corps physique.

À ce point, vous devez tourner votre conscience à l'intérieur de vous-même, aussi profondément que vous le pouvez. Sentez-la s'enfoncer de nouveau dans votre tête, coulant de ces endroits que vous percevez habituellement comme les sièges de votre conscience. Le fait de passer du temps à visualiser votre mental comme un univers sans limite dans lequel votre conscience s'enfonce favorise le processus. Laissez cette énergie consciente se rassembler au niveau du chakra que vous avez l'intention d'utiliser pour sortir de votre corps physique et essayez de déplacer le focus de votre tête, de votre esprit et la région des yeux, vers le chakra que vous avez choisi. Au cours de ce processus, vous pouvez commencer à vous sentir détaché du reste de votre corps, un engourdissement vous signalant que vous avez réellement concentré l'essence de votre être sur un point de votre corps. Le reste de votre corps sera une enveloppe vide, sans conscience.

En conservant votre focus conscient sur l'ouverture du chakra, énergisez mentalement, puis ouvrez le chakra sélectionné en visualisant que cela se produit comme vous le désirez. Pour ma part, j'aime visualiser ce processus comme une porte arrondie qui s'ouvre par le centre et m'invite à me glisser au dehors.

Puis, ordonnez mentalement à votre conscience de sortir par le chakra ouvert. Comme pour la méthode de déplacement de la conscience présentée dans le chapitre précédent, il est recommandé qu'aussitôt après être sorti par le chakra, vous ordonniez immédiatement à votre moi de se rendre à un endroit significatif. N'attendez pas de voir si vous êtes réellement de l'autre côté de la porte du chakra pour déplacer votre conscience, car cela ne ferait que vous

faire prendre conscience de ce corps, ce qui va à l'encontre de votre objectif. De plus, suivre la progression hors du corps du moi astral ne ferait que vous ramener à cette méthode du dédoublement astral, presque impossible à réaliser, présentée dans le chapitre précédent. Donc, dès que vous sortez par le chakra et que vous sentez votre esprit se séparer de votre corps, transportez-vous immédiatement ailleurs par la volonté.

Un « ailleurs » possible est le corps de lumière. Vous pouvez utiliser cette technique en combinaison avec la méthode de déplacement de la conscience du chapitre 4 et désigner le corps de lumière comme destination immédiate. Vous pouvez aussi envoyer votre moi dans n'importe quel endroit, dans une époque ou dans l'espace, que vous voulez visiter. Peu importe où vous choisissez d'aller, vous devez aller quelque part pour éviter d'errer dans cet espace entre le corps et le plan astral. En tant que débutant, vous pouvez constater que vous atteignez plus facilement des endroits familiers, mais il n'y a aucun danger à se montrer aventureux et le seul risque que vous prendrez sera celui de réussir. Beaucoup tentent l'aventure.

J'ai découvert que cette méthode de projection astrale me permet d'avoir facilement accès à n'importe quel lieu physique dans le temps présent... en plus ou moins quelques heures à cause de ce phénomène déroutant de distorsion du temps. J'ai aussi constaté que ce n'était pas la meilleure méthode pour voyager facilement dans les sphères plus évoluées du plan astral, telles que le monde des fées. Cependant, je n'ai pas comparé mes notes sur cette méthode particulière avec beaucoup d'autres pratiquants expérimentés, ceci peut donc simplement refléter ma propre expérience. Quoique vous expérimentiez, n'oubliez pas de le consigner

de façon à pouvoir vous y reporter pour voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour vous.

Vous pouvez voyager dans l'astral aussi longtemps que vous le voulez. Lorsque vous êtes prêt à mettre fin à votre projection, ramenez votre conscience dans le chakra par lequel vous êtes sorti. Il vous suffit pour cela de concentrer votre pensée et vous vous retrouverez dans votre corps, juste à l'intérieur du chakra ouvert. Visualisez que l'ouverture du chakra se referme partiellement, puis prenez quelques instants pour sentir votre conscience se libérer et s'éloigner de la région du chakra dans le sens contraire où vous l'aviez placée. Laissez-la réintégrer l'espace vide de votre corps.

Au moment où la concentration d'énergie dans la région du chakra se dissipe, commencez à reprendre contact avec votre corps physique. Sentez votre conscience investir tout votre corps, en commençant par l'esprit et la zone des yeux, car c'est là que, pour la plupart d'entre nous, se situe le siège de la conscience.

Lorsque vous sentez que vous êtes revenu dans votre corps physique, concentrez-vous sur chaque chakra, en commençant par le chakra couronne et en descendant jusqu'au chakra racine. Par la visualisation, fermez partiellement le flux d'énergie de chaque chakra, tout en sentant un ralentissement dans l'échange d'énergie qui entre et qui sort de vous. Faites bien attention à ne pas les fermer complètement, car il ne faut pas qu'ils se bloquent au point de ralentir le flux d'énergie bénéfique. Cependant, il ne faut pas non plus en laisser un complètement ouvert ; tout ce qui vient vers vous pourrait y entrer, ce qui aurait pour effet de déséquilibrer votre mental ou votre physique ou vous pourriez vous sentir étourdi et de mauvaise humeur.

Après avoir fermé partiellement les chakras, reprenez conscience de chaque partie de votre corps en commençant

par la tête et le cou et en descendant jusqu'aux pieds. Puis, bougez les mains et les pieds, et ouvrez lentement les yeux. La dernière étape de ce processus de retour consiste à fermer le portail que vous avez créé entre ces différents mondes en faisant quelque chose qui glorifie votre moi physique, par exemple faire du bruit, manger, faire l'amour ou quoi que ce soit qui affirme votre existence physique. Vous pouvez vous connecter à la terre en touchant le sol et en visualisant l'excès d'énergie s'échapper hors de vous.

Quand vous êtes bien revenu sur le plan physique, n'oubliez pas de noter vos expériences, vos succès, vos échecs et toutes vos autres impressions dans votre journal pour pouvoir le consulter à une date ultérieure.

Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par les chakras

Le fait d'utiliser les chakras comme point de sortie semble aider ceux qui veulent sentir qu'ils ont le pouvoir de se projeter, mais qui ont besoin de se concentrer sur quelque chose pour pouvoir déplacer leur conscience. Cette méthode de projection astrale fonctionne bien dans le cas d'un objectif relié à un chakra spécifique ou pour travailler avec les chakras dans l'astral, par exemple lorsque vous sortez de votre corps pour pratiquer un art connu sous le nom de guérison à distance (voir chapitre 12), qui consiste à harmoniser et purifier les chakras d'une autre personne.

Les outils que vous devriez choisir pour vous aider avec la méthode de projection astrale par les chakras dépendent du chakra à partir duquel vous voulez quitter votre corps. Faire brûler des bougies de la même couleur que le chakra (voir le tableau de la page 50) peut vous aider, à condition que vous le fassiez en toute sécurité, alors que votre attention est fixée ailleurs. Pour cela, une grande bassine qui

résiste au feu est une excellente solution. Les encens, les métaux, les pierres et les huiles peuvent être adaptés à chaque chakra. Les pierres et les huiles doivent être utilisées directement sur les points du chakra physique lorsque c'est pratique. Certaines senteurs sont reconnues pour stimuler et ouvrir des centres d'énergie spécifiques. Quelques suggestions sont fournies ici, mais n'importe quel livre sur l'herboristerie et la parfumerie occultes ou sur les propriétés occultes des pierres peut vous donner beaucoup plus d'idées. Consultez la bibliographie pour trouver quelques titres de livres recommandés.

Indications pour l'association des chakras

Chakra	Senteurs	Métaux et pierres
<i>Racine</i>	patchouli, cyprès, chèvrefeuille, primevère	magnétite, étain, obsidienne, onyx
<i>Nombril</i>	vanille, millefeuille, camphre, anis, hibiscus	étain, aluminium, corail, béryl, perle, jaspe vert, géodes
<i>Plexus solaire</i>	laurier, cannelle, muscade, citron, encens d'oliban	fer, ambre, topaze pyrite, bronze, oeil de tigre
<i>Cœur</i>	muguet, noisette, polygonum bistorta, lavande, amande, citronnelle, pin	cuiivre, émeraude, jaspe (toutes les couleurs), malachite, quartz rose
<i>Gorge</i>	benjoin, girofle, gingembre, verveine	aigue-marine, péridot, lapis lazuli, jade

Chakra	Senteurs	Métaux et pierres
Troisième œil	gui, lilas, safran, tubéreuse, santal	argent, pierre de lune, nacre, saphir
Couronne	sauge, tabac, hysope, yucca, genet, lotus	opale, diamant, or, platine, améthiste

Chapitre 7

Méthode 3 : la projection astrale par la méditation

Je crois que la méthode par la méditation est une des façons les plus faciles de se projeter dans l'astral. Elle nécessite plus de temps, mais beaucoup moins d'efforts que les autres méthodes. La méditation a été définie à la fois comme « la concentration de pensée » et comme « l'absence de pensée ». Durant le processus de méditation, le corps est détendu comme pendant le sommeil, mais l'esprit est en alerte, même si les cycles par seconde par lesquels il fonctionne sont plus lents comparés à ceux de l'état d'éveil, ce qui permet à votre mental de devenir très réceptif et ouvert aux suggestions, idées, impressions, autres intelligences et autres domaines d'existence.

Le dédoublement de la conscience par la méditation

L'art de la méditation de base a été abordé au chapitre 1 et vous devriez le réviser avant d'essayer de l'utiliser comme tremplin vers le plan astral, tout particulièrement si ce processus est nouveau pour vous. Atteindre ces états méditatifs ou modifiés de la conscience est une condition nécessaire pour la plupart des tentatives de pratiques occultes. Vous devriez vous entraîner régulièrement si vous voulez réussir à vous projeter dans l'astral.

Un effet secondaire bénéfique de la méditation est que plus l'état de méditation est maintenu et plus le corps se détache de ses processus mentaux, ce qui crée le potentiel pour réaliser le dédoublement de la conscience. Lorsque le corps est conservé dans un état de relaxation pendant une longue période, l'esprit finit par s'ennuyer à cause de l'inactivité du corps et cherche à se séparer de lui, entraînant une projection astrale parfaitement naturelle.

C'est la méthode que j'utilisais la première fois que j'ai réussi une projection astrale. À ce moment-là, je participais à un séminaire de développement psychique dans une salle de conférence d'un hôtel situé dans le Nord de l'Arizona avec environ trois cents autres personnes. L'objectif de la session à laquelle j'assistais était de régresser dans pas moins de cinq vies antérieures, dans des situations diverses et à des époques différentes. Inutile de préciser qu'il fallait passer beaucoup de temps dans un état de conscience modifié.

Quelque part aux environs de la troisième vie antérieure, je me suis lassée de cette expérience. Je n'obtenais pas les images claires que j'associais à de bonnes séances de régression et, en désespoir de cause, mon cerveau faisait appel à mes souvenirs sur l'histoire et s'activait intensément pour trouver des anachronismes manifestes. En même temps, je

ne voulais pas sortir de cet état modifié profond dans lequel je me trouvais.

Une dualité entre mon corps et mon esprit s'est alors manifestée et, bien que j'étais très détachée de mon moi physique, j'étais aussi suffisamment consciente de mon corps pour savoir que mes doigts et mes mains étaient complètement engourdis à force d'être restée si longtemps détendue et immobile. Même si c'était très tentant, j'ai résisté à l'envie de bouger un seul muscle, puis, j'ai voulu oublier que le reste de mon corps s'engourdissait et j'ai continué à errer dans cet état modifié.

Je tiens toutefois à préciser que l'engourdissement de mon corps n'était pas dû à une mauvaise circulation du sang. J'étais parfaitement à l'aise. Je n'étais pas assise avec les jambes ou les bras croisés, et je n'étais pas dans une position où le stress pouvait exercer de la pression sur les nerfs ou les artères. L'engourdissement était le résultat direct du début de la séparation entre la conscience physique et la conscience astrale.

Comme je délaissais le physique et me laissais couler dans un monde intérieur sans pensée ni forme, je me suis rendu compte que l'état modifié se renforçait. J'étais secouée de tremblements comme si un double éthérique assis à l'intérieur de moi essayait de sortir. À ce moment-là, les sensations de mon corps et de mon esprit se sont estompées et j'ai eu l'impression que mon corps physique allait se balancer d'avant en arrière en même temps que mon corps astral.

Puis soudain, j'ai réalisé que je pouvais voir la salle de conférence dans son entier — à partir du plafond. Je vivais ce que les occultistes appellent une expérience « classique » de projection astrale, au cours de laquelle on se retrouve soudain au niveau du plafond et que l'on contemple d'en haut son corps physique.

Quand j'ai réalisé ce qui m'arrivait, je suis devenue si excitée que ma conscience a immédiatement réintégré mon corps. Je suis restée aussi calme que possible; j'ai pris une profonde inspiration et j'ai ordonné à ma conscience de retourner au niveau du plafond. Peu de temps après, j'ai pu de nouveau avoir une vue panoramique de la pièce qui s'étalait sous moi. La plupart des lumières étaient éteintes et la salle n'était éclairée que par une faible lueur venant du fond de la salle, un peu comme au cinéma. Les participants étaient dispersés aux quatre coins de la pièce et on aurait dit qu'ils venaient de s'évanouir. Certains étaient assis, d'autres étaient allongés et tous étaient parfaitement calmes, tandis qu'ils appréciaient leurs régressions.

Tout cela me semblait très intéressant, mais j'en voulais plus. Je voulais regarder autour de moi et voir autant de détails de la pièce que possible, de façon à pouvoir vérifier ce que je voyais lorsque je serais revenue dans mon corps physique. Aussitôt que j'ai tourné mon corps astral dans une autre direction, j'ai réintégré de nouveau mon corps physique.

J'avais envie de crier. J'étais finalement capable de quitter mon corps et de rester à l'extérieur, mais je semblais incapable de faire quoi que ce soit avec ce nouveau talent que je venais de découvrir.

J'ai ordonné de nouveau à ma conscience de retourner au plafond, bien résolue cette fois à rester calme et à essayer de voir et de mémoriser le plus de choses possibles. J'ai constaté que, si je me contentais de rester où j'étais et de profiter de cette vision panoramique de 360 degrés, aussi appelée vision omnisciente, dont nous sommes gratifiés dans l'astral, je pouvais voir tout ce que je voulais. Alors que je continuais à passer la pièce en revue, j'ai remarqué que j'étais capable de voir à travers le mur séparant la salle de conférence et le corridor.

Lorsque j'ai ouvert les yeux, bien après la fin de la session, j'ai regardé autour de moi et j'ai pu vérifier tout ce que j'avais vu à partir du plafond, sans les effets apparents de distorsion du temps. Cette absence de problème de temps était certainement attribuable au guide qui dirigeait la régression dans les vies antérieures, dont j'avais entendu la voix pendant toute la durée de mon expérience, et qui avait probablement formé un lien à un moment spécifique dans les deux mondes.

Veillez noter que cette méthode de projection astrale prend plus de temps à fonctionner que les autres, pas en nombre de semaines ou de mois d'entraînement, mais en temps que vous devrez consacrer à chaque séance. Le corps d'un débutant prend au moins trente minutes à s'engourdir au point que l'esprit cherche une occupation ailleurs. Avec de l'entraînement, ce temps diminuera considérablement, mais pour le moment, engagez-vous à y consacrer au moins soixante à quatre-vingt-dix minutes par jour. Sur une note positive, cette méthode est simple et relaxante et demande moins d'efforts que la plupart des autres méthodes.

Le processus de la projection astrale par la méditation

Rendez-vous dans l'endroit calme et intime que vous avez choisi pour pratiquer votre projection astrale. Faites les préparatifs que vous avez choisis : faire brûler un encens léger, se dévêtir, placer un talisman, mettre de la musique douce, allumer le chauffage pour avoir chaud, etc. Prenez la posture que vous avez choisie pour travailler, position assise ou allongée, et prenez un instant pour vous assurer que vous êtes confortablement installé, suffisamment pour garder cette position pendant une heure ou plus. Si ce n'est pas le cas, changez tout de suite de position. Avec cette

méthode, tout stress sera fortement ressenti plus tard et pourra entraver votre développement.

Fermez les yeux et prenez quelques inspirations lentes et profondes. Tout en commençant à éliminer la tension de votre corps, faites également disparaître toutes pensées ou intentions négatives de votre esprit. À chaque inspiration, sentez que vous vous relaxez et que vous vous libérez des énergies négatives de toutes sortes. Vous pouvez visualiser cette situation d'une façon significative pour vous par une relaxation progressive.

Continuez à respirer lentement, en vous assurant que toutes les parties de votre corps physique sont totalement relaxées. Étant débutant, vous devrez peut-être vous concentrer pendant dix ou vingt minutes sur chaque partie de votre corps pour la détendre. Ce type de relaxation progressive est plus important pour réussir à appliquer cette méthode de projection astrale que les autres, puisqu'il est nécessaire que le corps soit complètement détendu pour pouvoir se projeter. Vous n'avez pas à vous presser; vous pouvez prendre tout le temps qu'il vous faut.

Lorsque vous êtes totalement relaxé et calme, commencez à appliquer la méthode que vous avez choisie pour atteindre un état de conscience modifié. Ne vous souciez pas du niveau d'état modifié que vous êtes capable d'atteindre à ce stade. Allez simplement au niveau le plus naturel pour vous à ce moment-ci.

Tout en restant assis ou allongé calmement sans bouger, vous vous rendrez compte que votre état modifié devient de plus en plus profond, à condition que vous empêchiez les pensées reliées au monde physique d'envahir votre mental, ce qui est certainement la chose la plus difficile à surmonter. Si vous ne pouvez pas contrôler vos pensées, vous finirez par vous endormir et vos efforts resteront vains. J'ai constaté que la meilleure façon de parvenir à le faire est de vous

répéter encore et encore un mot ou une phrase et de visualiser une image mentale simple telle qu'une forme géométrique de base (voir *Concentrer votre volonté* à la page 31). La combinaison de la visualisation et du son calmera votre mental et il pourra se concentrer sur quelque chose de concret.

Après quelque temps, vous sentirez que votre corps commence à s'engourdir et votre première réaction sera de tendre un muscle ou de bouger une partie du corps. Ne le faites pas! Contentez-vous de noter le manque de sensation et de vous laisser aller. Détournez votre conscience des sensations physiques, ou plutôt du manque de sensations physiques, en la tournant vers l'intérieur de vous-même. Laissez errer votre mental. Il n'erre pas sans but puisque vous cherchez l'état modifié le plus profond que vous pouvez atteindre à ce moment-ci.

Essayez de trouver au fond de vous-même un endroit si bien caché qu'aucune vision, aucun bruit ou aucune sensation ne s'y dissimule. À ce stade-ci, il se peut que vous commenciez à sentir cette sensation révélatrice de balancement ou à voir une multitude de points de lumière de différentes couleurs danser devant vos yeux. N'essayez pas de forcer votre conscience à quitter votre corps, laissez-la tout simplement le faire lorsqu'elle est prête. Essayez d'être aussi détaché que possible en contrôlant les événements avec la sensation de « vouloir sans vouloir ».

Lorsque vous réalisez que vous pouvez voir la pièce autour de vous, ou peut-être un autre endroit du voisinage, c'est que vous avez réussi à vous projeter dans l'astral. Mémorisez tout ce que vous voyez pour pouvoir vérifier plus tard. Si, comme ce fut le cas pour moi lors de ma première expérience, vous constatez qu'au moindre mouvement, votre conscience réintègre votre corps, demandez-lui tout simplement de retourner à l'endroit où elle était avant

son retour. N'essayez pas encore de l'envoyer ailleurs, mais laissez-la retourner à l'endroit qu'elle connaît déjà. Il peut vous falloir plusieurs séances avant que vous puissiez contrôler votre corps astral et l'envoyer à un autre endroit, mais cela viendra.

Lorsque vous êtes prêt à mettre fin à votre séance de projection astrale, il vous suffit de ramener le focus sur votre corps physique. Refaites en sens inverse toutes les étapes du processus que vous avez utilisé pour entrer dans votre état modifié. Si vous avez compté vos inspirations, commencez à les compter de nouveau, seulement cette fois avec l'idée de retrouver un état de conscience normal plutôt que de sombrer dans un état de conscience modifié. Si vous avez compté avec des chiffres descendants, comptez de nouveau, mais cette fois avec des chiffres ascendants. Si vous avez voyagé à travers une grotte ou sur un arc-en-ciel, refaites le processus en sens inverse. Ainsi, votre mental conscient et rationnel sera satisfait, pendant que votre mental astral revient à la normale.

À présent, reprenez contact avec votre corps physique, en commençant par votre tête et votre cou, puis votre poitrine et votre estomac, et ainsi de suite jusqu'à vos pieds. Lorsque vous avez inversé le processus et que vous avez repris conscience de toutes les parties de votre corps, commencez à bouger les mains et les pieds et ouvrez lentement les yeux. N'essayez pas de vous lever trop rapidement. Vous êtes resté dans un état de méditation profond pendant environ quatre-vingt-dix minutes et vous avez besoin d'un peu de temps pour vous adapter aux ondes bêta du monde physique. En vous relevant trop rapidement, vous pourriez être étourdi et ressentir toutes sortes d'autres sensations, non domageables, mais déplaisantes.

La dernière étape du processus de retour consiste à fermer le portail que vous avez créé entre ces deux mondes

en faisant quelque chose qui glorifie votre moi physique. Faire du bruit, manger, faire l'amour ou quelque chose qui affirme votre existence physique. Vous pouvez toucher le sol ou visualiser l'énergie en excès qui s'échappe de vous. Ne bâclez pas cette étape qui est très importante pour votre bien-être psychique.

N'oubliez pas de noter vos expériences, vos succès, vos échecs et toutes vos autres impressions dans votre journal astral pour pouvoir y revenir ultérieurement.

Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par la méditation

Reportez-vous au chapitre 1 pour consulter les recommandations et les suggestions relatives à la méditation. Elles vous seront utiles lorsque vous utiliserez cette méthode de projection astrale. Elles peuvent également vous aider à intégrer l'utilisation de l'encens pendant la méditation assistée ou la projection astrale en général. Ces suggestions ont été abordées dans les chapitres précédents.

La méthode par la méditation semble très bien fonctionner si vous utilisez votre projection astrale dans le but de voir vos vies antérieures, de résoudre des problèmes (ce sujet sera couvert dans le chapitre 13) ou de simplement effectuer la séparation en douceur entre votre corps astral et votre corps physique et être surpris par le résultat.

Pour vous aider à évaluer vos progrès avec cette méthode, notez l'heure à laquelle vous commencez et l'heure à laquelle vous finissez. Vous aurez ainsi une bonne idée du temps qu'il vous faut pour que cette méthode fonctionne. Avec de l'expérience, ce temps diminuera de façon significative jusqu'à ce que le processus ne prenne pas plus de temps que n'importe quelle autre technique de projection astrale.

Récapitulation

N'oubliez pas qu'au début, les séances au cours desquelles vous utiliserez cette méthode dureront plus longtemps que celles durant lesquelles vous utiliserez d'autres méthodes. Vous devez être prêt à passer chaque jour deux fois plus de temps que vous n'aviez prévu de consacrer à votre entraînement de projection astrale. Si vous disposez du temps nécessaire, cette méthode vaut la peine que vous vous y investissiez. Une fois maîtrisée, elle ne demandera pas plus d'efforts que les autres méthodes.

Chapitre 8

Méthode 4 : la projection astrale par la méditation guidée

De toutes les méthodes par lesquelles on peut se projeter dans l'astral, la méditation guidée est sans conteste celle que je préfère. Elle combine la fluidité de l'état de rêve à la souplesse de la conscience contrôlée. Elle est aussi accessible et sans limite que l'imagination. La méditation guidée est semblable à la méditation en général, mais elle se distingue dans le contexte de la projection astrale en vous fournissant des paramètres spécifiques à votre exploration, ce qui peut faciliter l'entrée et la sortie dans le monde astral, ainsi que le déclenchement des visions astrales quand elles tardent à se manifester.

Le terme « guidée » sous-entend que vous devez avoir sous la main un scénario préparé à l'avance, un plan détaillé à suivre, qui utilise un langage ou une imagerie symbolique

forts, appelés communément *archétypes*¹, pour mener votre mental relaxé dans le monde astral que vous avez créé à cette fin. Lorsque vous avez atteint un état modifié léger, vous suivez l'imagerie que vous avez choisie sur le plan astral et dans ces régions que vous voulez explorer durant votre méditation. Dès que le mental sera habitué à explorer le plan astral, en suivant les indications de la méditation guidée, vous pourrez constater qu'il ne tarde pas à y parvenir par lui-même. Il vous suffira alors de suivre un scénario pour l'entrée et la sortie du plan astral et vous maîtriserez le reste de votre voyage astral. Si vous craignez de vous perdre, il peut être intéressant de suivre un passage prédéterminé pour vous aider à réintégrer votre corps.

La méditation guidée vous procure un cadre fiable pour l'exploration, ce qui est grandement apprécié par les voyageurs nerveux. C'est un peu comme si vous aviez en main une carte précise de votre trajet avant de quitter votre domicile. Vous pouvez prendre tous les chemins de traverse que vous voulez, vous savez toujours comment rejoindre la route principale. Lorsque vous aurez plus d'expérience à effectuer une méditation guidée — à entrer et à sortir rapidement d'une scène de façon satisfaisante — vous prendrez conscience de ses limites, en vous aventurant de plus en plus loin de ce passage, et partirez explorer l'astral par vous-même. Le résultat : une projection astrale consciente et pleinement contrôlée !

Au début, vous aurez l'impression que la méditation guidée consiste tout simplement à rester allongé avec les yeux fermés en écoutant une personne vous lire une histoire plaisante. C'est en effet ce à quoi elle peut ressembler les premières fois, mais au fil du temps, vous constaterez que vous *êtes* à l'endroit où la méditation se déroule. Vous vivez réellement la scène, plutôt que de l'observer du dessus.

Vous voyez dans les environs des personnages que vous n'espérez pas voir et avec qui vous pouvez interagir.

Votre imagination est l'élément essentiel de ce genre de travail de projection. Si vous êtes normalement capable de vous absorber pleinement dans vos rêveries, cette méthode ne vous posera pas de problème. Les détracteurs de la méthode par la méditation guidée prétendent que le facteur imagination invalide l'expérience et en fait autre chose qu'une véritable projection astrale. Le problème avec ces critiques est qu'ils assument automatiquement que le monde intérieur ou « imagerie » est d'une certaine façon moins réel que tout autre. Les occultistes ont longtemps admis que le mental est un univers en lui-même, et que ce qu'y s'y passe est bien réel. Pensez aux implications en termes de civilisation humaine : tout ce qui a été créé par le genre humain a été construit auparavant dans l'esprit, avant de prendre forme comme une simple forme de pensée astrale².

Une autre critique formulée au sujet de cette technique est qu'une fois qu'elle est maîtrisée, elle vous permet de déplacer rapidement la plus grande partie de votre conscience d'un état à un autre. Cela ne devrait pas être considéré comme un point négatif, mais comme un signe que vous êtes en plein contrôle de l'orientation de votre conscience. Autrement dit, c'est une compétence enviable qui atteste de votre savoir-faire occulte, et non un désavantage. C'est aussi une compétence qui peut être employée dans toutes sortes de situations dans lesquelles les formes plus traditionnelles de projection astrales ne sont pas possibles. Par exemple, quand j'étais étudiante en première année à l'université et que j'étais bloquée sur un travail ennuyeux pour lequel je n'avais pas besoin de réfléchir, j'utilisais une variante de ce type de projection astrale comme échappatoire. À certains moments, je passais 70 % du temps dans le monde astral et 30 % dans le monde physique, tandis qu'à d'autres

1. Le psychologue C.G. Jung (1875-1961) a introduit le terme archétype comme référence à des scénarios ou à des situations prototypiques.

2. Voir le glossaire.

moments, les proportions étaient inversées, mais la capacité de passer d'un monde à l'autre m'a permis de poursuivre mon travail tout en conservant mon équilibre mental.

Aucune de ces critiques ne dit que la méthode par la méditation guidée ne mène pas à une véritable expérience de projection astrale. Les occultistes chevronnés sont bien conscients de la double nature de la conscience humaine et de sa tendance à basculer d'un niveau à un autre durant virtuellement tous les types de projection. Le magicien occulte, D. Jason Cooper, écrit dans son livre, *Esoteric Rune Magic*, qu'au cours d'une projection astrale, une connaissance des deux mondes est toujours présente et que nous ignorons simplement le physique en faveur de ce que nous voyons. Dans son livre *Voyage à travers le temps*, J.H. Brennan avance la théorie que toute discipline méditative peut véritablement nous permettre d'expérimenter deux réalités parallèles (ce qui renforce la mienne). Il déclare que :

[...] les moyens par lesquels cela peut être fait est l'imagination humaine, une fonction psychologique dévaluée par la majorité d'entre nous [...]. Quand vous utilisez votre imagination [...], vous observez vraiment un autre monde, un espace-temps différent de la réalité physique qui vous entoure, mais tout aussi objectif et réel³.

Quand votre imagination est à l'œuvre, vos émotions le sont aussi. Puisque la projection astrale est avant tout un exercice de conscience émotionnelle, la méditation guidée représente un puissant tremplin vers le monde astral.

Je sais par expérience que ce qui commence comme une projection imaginaire tend à prendre vie alors que nous avançons dans notre expérience astrale. J'ai aussi pu utiliser certaines de ces projections comme outils pour la visualisa-

tion créatrice et pour encourager les choses à se manifester sur le plan physique (j'aborde ce sujet dans le chapitre 13). Si le plan dans lequel mon esprit est engagé n'est pas réel, comment puis-je être capable d'y implanter des idées et des désirs qui se manifesteront plus tard dans le monde physique, la seule réalité que la plupart des autres connaissent ? Où il y a un sol fertile, il peut y avoir une moisson, et pour qu'il y ait une moisson, il doit y avoir un sol fertile.

Trouver des scénarios pour la méditation guidée

Vous pouvez trouver de très bons scénarios pour la méditation guidée dans une variété de livres occultes, plus spécialement dans ceux écrits dans une perspective païenne ou basée sur la nature. Je recommande particulièrement le livre *Trancing the Witch's Wheel* de Yasmine Galenorn. Ce magnifique livre ne s'adresse pas uniquement à ceux qui suivent les préceptes de Wicca, mais à tous ceux qui souhaitent acquérir une meilleure compréhension des saisons et des éléments par le biais de la méditation guidée. Le langage symbolique utilisé est excellent et les scénarios sont cohérents et engageants. Pour ceux qui veulent utiliser une méditation déjà écrite, c'est une excellente façon de commencer.

Vous pouvez aussi trouver des scénarios pour la méditation guidée en fouillant dans les contes de fées. Ils comportent de nombreux symboles et impliquent habituellement un héros ou une héroïne qui se rend dans un monde inconnu habité par des créatures étranges. Certains sont des alliés et d'autres sont des ennemis. Le héros ou l'héroïne doit découvrir qui est qui, en évoluant dans un décor étranger et avec des règles inconnues, avant de rentrer chez lui avec une sorte de récompense. Vous devrez choisir vos contes de fées

3. J.H. Brennan. *Voyage à travers le temps, un guide pour les débutants*, AdA, 2008.

avec grand soin. Un excès d'imagerie sombre n'est pas indiqué pour les débutants. Bien que ces imageries ne soient pas intrinsèquement dangereuses, elles contiennent souvent de l'énergie trop volatile pour que les nouveaux voyageurs de l'astral puissent la saisir avec sagesse. Gardez-les pour plus tard, lorsque vous serez prêt à les utiliser à votre avantage. Pour la même raison, vous devriez écarter les contes qui finissent mal. Tenez-vous en pour le moment aux « ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants ».

Écrire vos propres méditations guidées

Il n'est pas difficile d'apprendre à écrire vos propres méditations guidées en relation avec vos objectifs spirituels, à condition que vous soyez prêt à acquérir des connaissances sur les archétypes et le symbolisme⁴, information que l'on trouve sans trop de difficulté dans les livres pour profanes sur la psychologie, dans certains guides d'interprétation des rêves et dans de nombreux livres occultes. En général, le terme « archétype » est employé pour faire référence à un modèle idéal d'un certain type de situation, d'époque ou de condition. Dans notre cas, un *symbole* est un objet qui représente cet archétype.

Souvenez-vous que notre mental dans son entier répond mieux à un langage symbolique. En fait, c'est le seul langage que notre esprit inconscient peut comprendre, et il doit être totalement engagé pour que la méditation guidée serve à se projeter dans l'astral. D'un autre côté, le symbolisme dans votre méditation ne devrait pas être si dense qu'il interfère sur le déroulement de l'histoire sur laquelle est basée l'imagerie.

Vous trouverez ci-dessous une courte liste des archétypes les plus fréquemment utilisés. Elle pourra vous aider dans

l'écriture de vos propres méditations guidées si vous le désirez. Il se peut que vous découvriez et utilisiez un certain nombre de symboles et d'archétypes qui ne font pas partie de cette liste, qui n'est pas exhaustive.

Symboles et archétypes à utiliser pour la méditation guidée

Symboles	Archétypes
abeilles	travail d'équipe, solidarité, industrie
arbre	continuité, force
arc-en-ciel	paix, lien entre les mondes, unité, passage protégé
cerf	énergie masculine, le changement des saisons
chat	lune, mystères de la nuit, maîtrise de soi, magie, peur
cheval	énergies féminines, un médiateur entre les mondes, un facilitateur de voyage astral, cauchemars
chien	fidélité, avertissement, prudence
chouette	sagesse, avertissement, mort, vieillesse
clé	immobilité, solutions, sexualité
couteau	discorde, transfert d'énergie, méfiance, avertissement
feu	énergie, transformation, transition
feuillage persistant	vie éternelle, santé

4. Les travaux de C.G. Jung sont particulièrement utiles ; consultez *Archetypes and the Collective Unconscious*.

Symboles	Archétypes
grains	prospérité, abondance, hospitalité, confort, célébration, fertilité
grotte	entrailles (plus spécialement de la Terre-Mère), les mystères anciens, la Déesse Terre-Mère, renaissance, élimination de la peur
montagne	obstacles, affronter des défis personnels, quêtes spirituelles, recherche de la sagesse
mur	obstacles, immobilité, la fin de quelque chose
papillon	renaissance, changement, calme temporaire
porte	portail entre les mondes
nain	gnomes, esprits de la terre, sagesse de la terre
œuf	fertilité, cycles de vie, éternité, commencements
outils	travail, un cadeau offert pour une épreuve à venir
pluie	cadeaux, bénédictions, fertilité
rivière	cours du temps, cycles de vie et mort, transition d'un monde ou d'un temps à un autre
serpent	mystères féminins, changement après stagnation, énergie de la terre
toile d'araignée	unité, connexion, ouverture de passages, don de la sagesse, industrie
tornade	changement majeur, diminution, expulsion, réduction

Pour une méditation guidée réussie

Les règles pour écrire, ou reconnaître, une méditation guidée fiable et efficace sont simples. Elle doit utiliser autant de symboles archétypes que possible sans compromettre le fond de l'histoire. Vous devriez toujours entrer et sortir de la méditation par le même passage, sauf en des circonstances particulières, comme une urgence dans le monde physique. Une autre exception à cette règle s'applique lorsque la méditation a été intentionnellement structurée, pour des raisons spirituelles, afin d'utiliser un différent point de sortie. Cependant, dans la plupart des cas, si vous utilisez le point mental d'entrée d'une grotte, vous devriez sortir par cette même grotte. D'autres passages populaires pour entrer dans le monde astral par le biais de la méditation guidée sont les arcs-en-ciel, les sentiers de montagne, les puits, les kivas (pièces souterraines utilisées pour des rituels religieux) et être escorté à l'entrée et à la sortie par un animal ou des guides spirituels.

La partie médiane de votre méditation guidée peut vous emmener partout où vous voulez aller, dans ce monde ou dans un autre, ou vous mettre en présence de n'importe quelle entité astrale avec qui vous voulez entrer en contact, y compris les âmes de la plupart des êtres humains décédés. Naturellement, le libre arbitre de chaque entité entre en jeu, et parfois, une entité peut ne pas vouloir vous rencontrer. Ne forcez pas les choses. L'imagerie que vous utilisez au début doit rester simple. N'essayez pas encore de vous projeter dans des mondes au moyen de scènes très détaillées. Avec cette méthode, vous vous rendrez compte que vous progressez rapidement, et le monde astral s'ouvrira à vous très bientôt et vous surprendra par sa complexité.

Un autre avantage de cette méthode de projection astrale est qu'elle peut être adaptée à vos besoins et à vos désirs.

Dans la majorité des cas, les scénarios de méditation guidée comportent des suggestions pour commencer par une relaxation progressive et pour revenir ensuite éveiller la conscience, afin que les transitions se fassent en douceur, sans heurter votre esprit. Vous pouvez aussi inclure une expression qui vous servira de bouton de retour automatisé pour vous échapper, si vous êtes effrayé pour quelque raison que ce soit (voir page 84). Le scénario de la méditation peut offrir une suggestion post-hypnotique pour perdre ou effacer tout souvenir d'un événement ou d'une rencontre qui n'est pas favorable à votre développement spirituel ou qui se révélera être perturbant pour votre vie actuelle.

Le principal inconvénient de cette méthode est qu'au début, vous aurez besoin que quelqu'un vous lise le texte pendant que vous appliquez la méthode. Si vous avez un partenaire en qui vous avez confiance, avec qui vous pouvez vous relaxer et qui saura instinctivement reconnaître les moments où il faut marquer une pause dans le texte pour vous permettre d'explorer, c'est l'idéal. Sinon, essayez de vous enregistrer pendant que vous lisez le texte et faites-le jouer pendant votre séance. Si vous faites partie de ceux qui trouvent que le son de leur voix les distrait, vous pouvez demander à quelqu'un de l'enregistrer pour vous ou tenter de masquer vos intonations de voix en mixant de la musique Nouvel Âge en fond sonore. Il est préférable de tester votre enregistrement après quelques minutes pour vous assurer que vous obtenez un juste équilibre entre la voix et le son, avant de perdre votre temps à lire votre méditation dans son entier. J'ai déjà fait cette erreur et je pouvais à peine entendre les mots tant ils étaient couverts par la musique.

Je vous propose dans ce chapitre un court scénario de méditation guidée. J'ai structuré le début et la fin, mais la partie centrale est ouverte de façon à ce que vous puissiez l'adapter à vos besoins. J'ai utilisé l'image d'un arc-en-ciel

dans l'astral que j'aime particulièrement, mais vous pouvez choisir de le remplacer par une grotte, un puits, une kiva ou ce que vous voulez. La partie centrale est courte et vous mène vers un monde dans lequel un seul endroit dans l'astral — dans ce cas-ci une forêt magique — peut être exploré. Si vous voulez que cette portion dure plus longtemps, dites simplement au lecteur de marquer une pause plus longue ou faites-le vous-même quand vous l'enregistrez. Vous pouvez également écrire votre propre scénario pour la partie centrale, ce qui vous permettra d'explorer des endroits du plan astral qui vous intéressent particulièrement. Lorsque vous avez fini, retournez à la méditation pour trouver votre chemin de retour vers corps physique.

Le processus de la projection astrale par la méditation guidée

Pour commencer, rendez-vous dans l'endroit calme et intime où vous allez pratiquer votre projection astrale. Faites les préparatifs que vous avez choisis : diffuser un encens léger, se dévêtir, placer un talisman, mettre de la musique douce, allumer le chauffage pour vous garder au chaud, etc. Prenez la posture que vous avez choisie pour travailler, position assise ou allongée, et prenez un instant pour vous assurer que vous êtes confortablement installé, suffisamment pour maintenir cette position pendant une heure. Si ce n'est pas le cas, changez de position immédiatement, car si vous le faites plus tard, vous pourriez involontairement sortir de votre état modifié ou interrompre brusquement votre visualisation.

Fermez les yeux et prenez quelques inspirations lentes et profondes. Tout en commençant à éliminer la tension de votre corps, faites également disparaître toutes pensées ou intentions négatives de votre mental. À chaque respiration,

sentez que vous vous relaxez et que vous vous libérez des énergies négatives de toutes sortes.

Continuez à respirer lentement, en vous assurant que toutes les parties de votre corps physique sont totalement relaxées. Étant débutant, vous devrez peut-être vous concentrer pendant dix ou vingt minutes sur chaque partie de votre corps pour la détendre. Tant que vous n'êtes pas habitué à vous sentir totalement relaxé, vous pouvez ne pas réaliser que certains groupes de muscles sont encore tendus, sauf si vous concentrez votre attention et travaillez à les relaxer. Vous n'avez pas à vous presser. Vous pouvez prendre tout le temps qu'il vous faut.

Quand vous êtes relaxé et calme, commencez la méditation guidée en suivant le scénario ci-dessous.

Exemple de scénario de méditation guidée

Visualisez devant vous la base d'un grand arc-en-ciel aux couleurs vives. Voyez votre corps astral qui se tient près du pied de l'arc-en-ciel et qui ressent les vibrations positives qui en émanent. Vous montez sur l'arc-en-ciel et vous devenez soudain léger comme l'air et vous volez le long de sa surface, de plus en plus vite alors que vous vous dirigez vers son sommet, si haut au-dessus de vous que vous ne pouvez pas le voir. Vous n'êtes pas tenté de regarder en dessous, de vous et de voir le monde que vous laissez derrière vous, mais vous désirez seulement regarder devant vous la lumière éclatante qui irradie de l'arc-en-ciel.

Vous continuez de monter et l'atmosphère qui vous entoure devient de plus en plus légère et de plus en plus blanche. Vous sentez les tensions, les problèmes, les soucis et les négativités de votre monde physique, qui vous entourent comme une armure, se briser et se déta-

cher de vous. Vous vous rendez compte que vous êtes plus libre que vous ne l'avez jamais été et qu'une énergie spirituelle positive vous envahit.

En vous approchant du sommet de l'arc-en-ciel, vous criez de joie devant le sentiment de liberté qui vous envahit et votre envol suit la large courbe de l'arc-en-ciel et commence son voyage vers le bas dans le monde astral.

Vous descendez de plus en plus, dans un monde qui devient toujours de plus en plus léger. Quelque chose de sacré semble imprégner l'atmosphère dans laquelle vous évoluez. Bientôt, vous voyez en dessous de vous une vaste étendue verdoyante qui paraît encore plus vaste, presque sans fin. Vous volez plus vite et, en vous approchant, vous voyez qu'il s'agit d'une magnifique forêt vierge.

Vous ralentissez, puis vous vous arrêtez au pied de l'arc-en-ciel et vous foulez le sol doux, vert-brun, de la forêt. Tandis que vous observez les environs, vous vous rendez compte qu'il s'agit en réalité d'une forêt enchantée, peuplée de créatures magiques, et vous savez qu'ici, tout est possible.

En disparaissant derrière l'épais feuillage, le soleil brillant laisse place aux ombres de la nuit. Vous levez les yeux et vous remarquez des éclairs de lumière dorée qui semblent provenir des esprits des arbres, assis sur les branches maîtresses au-dessus de votre tête. Sur votre gauche, vous apercevez un petit rocher et vous voyez une petite fissure que vous présumez être l'entrée d'une grotte. Sur votre droite, vous pouvez entendre les

murmures de l'eau qui coule comme s'il s'agissait des courants forts d'une rivière. Des animaux, cachés derrière les arbres, vous regardent avec curiosité et semblent se demander ce que vous pouvez bien venir faire dans leur monde spécial.

Une voix dans votre dos vous fait sursauter et vous vous retournez pour voir d'où elle provient, mais il n'y a personne; rien que les arbres, qui, dans ce lieu magique, peuvent très bien être doués de la parole.

La voix vous dit de lever les yeux et vous voyez, assise sur la branche d'un grand arbre, une chouette avec de gros yeux qui clignotent. Son bec ne bouge pas, mais vous êtes clairement conscient de chacun des mots qu'elle vous transmet par télépathie.

À ce point, vous pouvez décider que la rencontre avec la chouette suffit, ou vous pouvez continuer en suivant une méditation préparée ou vos propres investigations. Pour poursuivre cette méditation, je vous suggère, par exemple, de rencontrer un magicien dans une clairière avec les fées de l'eau dans un lac au milieu de la forêt; de naviguer sur une rivière astrale qui traverse la forêt; de parler avec les animaux ou avec les plantes; de rencontrer les esprits de la forêt ou les fées; d'interagir avec d'autres esprits de la nature ou de rencontrer vos guides et vos maîtres. Vous pouvez aussi vous envoler vers d'autres lieux du monde astral et profiter de l'époque, de l'endroit, du cadre ou de la compagnie que vous désirez.

Faites toujours ce qui vous met le plus à l'aise chaque fois que vous utilisez cette méthode pour vous projeter. Lorsque vous êtes prêt à terminer cette session, poursuivez

avec l'imagerie de l'arc-en-ciel suivante pour revenir à votre état de conscience normal.

Visualisez que l'extrémité de l'arc-en-ciel revient vers vous. En montant dessus, vous vous rendrez compte que vous pouvez voler, et vous suivrez de nouveau l'arc jusqu'à son sommet. Une fois arrivé en haut, vous commencez votre descente. En descendant, remarquez que l'atmosphère devient plus lourde et reflète moins de couleurs. Continuez à voler plus vite vers le bas en suivant l'arc-en-ciel jusqu'à ce que vous puissiez voir le monde que vous aviez laissé derrière vous.

Ralentissez votre descente, puis arrêtez-vous au pied de l'arc-en-ciel situé quelque part dans les environs de votre corps. Descendez et transférez mentalement votre conscience dans votre corps physique.

Lorsque vous sentez que vous avez complètement réintégré votre corps physique, visualisez l'arc-en-ciel se fondre dans le monde astral et reprenez contact avec votre corps physique. Reprenez lentement conscience de chaque partie de votre corps en commençant par la tête et le cou et en descendant jusqu'aux pieds, puis bougez les mains et les pieds et ouvrez lentement les yeux.

La dernière étape de ce processus de retour consiste à fermer le portail que vous avez créé entre les mondes en faisant quelque chose qui glorifie votre moi physique, par exemple faire du bruit, manger, faire l'amour ou quoi que ce soit qui affirme votre existence physique. Visualisez que l'excès d'énergie s'échappe de vous. Cette méthode demandant plus de stimulation mentale et émotionnelle que la plupart des autres méthodes, le potentiel de vous hanter avec

l'énergie en excès est plus grand, donc, ne bâclez pas cette étape.

N'oubliez pas de consigner vos expériences, vos succès, vos échecs et toute autre impression dans votre journal pour pouvoir le consulter ultérieurement. Il est aussi important que vous notiez les détails de la méditation guidée ou de l'imagination contrôlée dont vous vous êtes servi pour entrer dans le monde astral. Très souvent, elle a un impact direct sur l'endroit spécifique où vous vous êtes retrouvé sur le plan astral. Elle peut aussi affecter votre expérience astrale initiale en ce qui concerne le contenu et le déroulement. Vous pourrez consulter tous ces renseignements ultérieurement, lorsque vous chercherez un type précis de projection astrale et que vous voudrez utiliser la même méthode pour vous projeter.

La méditation guidée et le voyage astral dans le temps

Si vous êtes intéressé à utiliser la projection astrale pour voyager dans le temps, pour explorer une vie antérieure ou tout simplement pour observer une autre époque, cette méthode est de loin la meilleure à utiliser. Le fait que le temps ne soit pas linéaire (il est seulement perçu de cette façon par notre moi physique) est un concept qui est maintenant bien connu dans les milieux scientifiques et occultes. Puisque le temps est un « maintenant » omniprésent, nous pouvons y accéder à n'importe quel moment si nous trouvons une façon de nous libérer des contraintes de la pensée physique. Cette vérité m'est clairement apparue il y a plusieurs années, alors que mon mari et moi cherchions une nouvelle maison à acheter. Tout en sachant que nous ne pouvions pas nous permettre d'assumer les frais de restauration d'une ancienne maison, je n'ai pas pu résister à l'envie d'aller visiter un cottage datant de 1901, magnifiquement

préservé, dans un village connu pour ses maisons anciennes, bien restaurées. L'endroit m'a enchanté et je n'ai pas pu m'empêcher d'y penser pendant toute la journée. Cette nuit-là, pendant que j'étais dans l'astral, mon esprit s'est rendu dans la maison et je me suis immédiatement retrouvée à l'intérieur. Elle était toujours vide, comme lorsque je l'avais visitée, mais à présent elle était plongée dans le noir absolu. J'ai tourné les yeux vers l'extrémité est de la grande pièce en essayant de m'imaginer vivant dans cette maison, lorsque, soudain, j'ai vu la lumière du jour qui provenait de l'arrière de la maison et je me suis rendu compte que je voyais une double réalité. Le mur était toujours présent, mais je pouvais voir à travers la cuisine qui avait été ajoutée dans les années 1930. Deux femmes et une fillette d'environ 10 ans préparaient le repas. Je pris alors en compte le plus de détails possibles. Le lendemain, j'ai tenté de vérifier les images de ma vision astrale. Il s'est avéré que le mur à travers lequel j'avais vu n'existait pas dans les années 1930. La maison avait été rénovée dans les années 1950 et c'est à cette époque qu'avait été érigé le mur entre la grande pièce et la cuisine.

La majorité des voyageurs expérimentés de l'astral s'entendent pour dire qu'il est plus facile de voir le passé que le futur, et il existe de nombreuses façons d'utiliser la méthode de la méditation guidée pour y parvenir.

Le voyage dans le temps : exemple d'expérience

Explorer les vies antérieures par la projection astrale nous apporte la sécurité de nous garder détachés des turbulences émotionnelles d'une vie passée, tout en nous permettant de voir et de comprendre son implication sur notre vie présente. Si vous voulez explorer une vie antérieure dans l'astral, utilisez une des méthodes suivantes pour vous amener à l'époque que vous désirez observer. Si vous vous retrouvez

à une époque qui vous attire suffisamment pour avoir souhaité vous y rendre, il y a de fortes chances que vous ayez vécu en ce temps-là.

1. Trouvez et étudiez une photographie ou un dessin de l'époque qui vous intéresse et, en entrant dans votre état modifié, rendez cette image vivante dans votre esprit. Servez-vous à la fois de votre intuition et de votre imagination pour voir ce qui se trouve au-delà des limites de l'image. Laissez l'image mentale s'élargir jusqu'à devenir un endroit aux dimensions normales, puis projetez-y votre conscience en utilisant la technique de déplacement de la conscience.
2. Préparez une méditation guidée contenant une imagerie qui vous mènera dans un décor ou un événement historique comme vous pensez qu'il était. Suivez cette imagerie historique en entrant dans votre état modifié. Vous allez certainement vous retrouver en train de flotter au-dessus de la scène ou de l'événement et vous pourrez l'observer pendant son déroulement. Au début, cette vision sera à 90 pour cent de l'imagination pure, mais au fur et à mesure que vous améliorerez vos compétences et que vous serez capable de vous détourner du passage préparé, vous constaterez que vous vous servez seulement de 20 pour cent d'imagination.

Alors que vous regarderez votre passé se dérouler, vous devrez décider pendant combien de temps vous voulez rester sur le passage guidé (jusqu'à ce que vous soyez pleinement engagé dans ce que vous voyez) et quand abandonner la méditation préparée pour simplement observer les événements. Préparez-vous pour cela en écrivant le passage exact

dans la période de temps, puis en l'écrivant dans le sens inverse pour sortir. Assurez-vous de laisser une grande partie ouverte au milieu pour que vous puissiez voir ce qui se passe. Si l'exploration des vies antérieures est nouvelle pour vous, vous devrez peut-être créer quelques scènes pour faire démarrer les visions. De nombreux débutants sont amenés à faire de même les premières fois qu'ils essaient de se projeter dans l'astral pour explorer des vies antérieures, ne vous souciez donc pas de savoir si cela a un impact négatif sur l'expérience dans son ensemble.

Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par la méditation guidée

J'ai commencé à utiliser la méditation guidée comme méthode de projection astrale bien avant de savoir comment s'appelait ce que je faisais. À plusieurs reprises, tard le soir ou tôt le matin, en état de veille, alors que j'étais couchée, j'ai passé un bon moment à voyager dans mon monde imaginaire. Si votre vie intérieure est riche et remplie de rêveries intenses, vous vous rendrez peut-être compte que vous faites déjà ce type de projection astrale. Sinon, vous trouverez certainement que c'est une technique facile à apprendre.

Les senteurs — Les encens peuvent être utilisés pour aider votre conscience astrale à se focaliser sur un objectif précis lorsque vous faites une méditation guidée. La senteur du lilas est réputée pour nous aider à nous ouvrir à des expériences de régression vers les vies antérieures. De nombreux occultistes et disciples de Wicca placent une simple goutte d'huile essentielle de lilas sur la zone du troisième œil pour les aider à ouvrir ces visions. L'huile de lilas semble aussi jouer le rôle de filtre pour mettre de côté les événements plus perturbants de vos vies passées jusqu'à ce que

vous soyez prêt à les assumer. La senteur de l'anis joue le même rôle que le lilas, mais, à mon avis, elle tend à attirer le projeteur à voir des vies passées contenant plus d'événements violents et déplaisants. Ceci ne fait pas de l'anis une « mauvaise » senteur à utiliser, mais tout simplement une senteur avec des énergies différentes qui produit un type de vision différent.

Les extraits — Les extraits de mastic et de sorbier sont bien connus pour aider à voyager dans le temps, mais les deux peuvent être difficiles à se procurer. Vous pouvez préparer vos propres extraits en faisant bouillir les herbes et en les pressant pour en tirer le liquide. L'extrait de gui, quant à lui, peut être utile pour les projections vers le futur. Oignez la région du troisième œil avec un de ces extraits si vous voulez vous en servir pour la projection astrale.

Les pierres trouées — Des pierres trouées de façon naturelle peuvent être placées sur le troisième œil pour servir de portail vers d'autres temps. Celles-ci fonctionnent exceptionnellement bien si vous avez l'intention d'effectuer la sortie à partir de ce chakra. Les pierres trouées ont été considérées comme sacrées dans beaucoup de cultures, vues comme les symboles du canal de naissance de la déesse éternelle qui nous donne vie encore et encore. L'utilité de ce symbole archétype est évidente si vous essayez de voyager dans un autre temps que le vôtre.

Récapitulation

N'oubliez pas que vous gardez toujours le contrôle sur votre destination. Si quelque chose à laquelle vous ne voulez pas assister se produit ou si vous éprouvez soudainement le besoin d'abandonner la vision, retournez tout simplement

vers votre passage guidé et suivez-le pour réintégrer votre corps physique. Cette façon de sortir rapidement du plan astral est le principal avantage de cette méthode, alors n'hésitez pas à l'utiliser si vous en avez besoin.

Chapitre 9

Méthode 5 : la projection astrale par les portails symboliques

Les symboles utilisés dans les pratiques occultes et religieuses sont plus que de simples glyphes – ce sont des symboles puissants qui sont étudiés et employés depuis des milliers d'années pour provoquer un changement dans notre conscience. Les mystères qu'ils offrent et dissimulent à la fois, les placent à l'aube des temps, à un point où les mondes et les époques se rejoignent. C'est pourquoi ils constituent des portails efficaces pour pénétrer dans le monde astral.

La méthode qui consiste à utiliser des portails symboliques pour se projeter dans l'astral est populaire parmi de nombreux courants de pensée occultes, plus particulièrement ceux impliqués dans ce que l'on appelle la magie cérémonielle

ou haute magie, un système mystique basé sur les anciennes écoles de mystères judéo-chrétiennes et égyptiennes.

Si vous vous sentez fortement attiré par un symbole archétype, ne laissez pas des barrières culturelles vous empêcher de l'utiliser. Certains symboles sont plus significatifs que d'autres pour nous en tant qu'individus, et tous sont imprégnés d'un grand potentiel occulte.

Le ou les symboles que vous sélectionnez pour commencer votre expérience doivent être choisis avec circonspection. Ils doivent refléter des thèmes anciens et archétypaux avec lesquels l'esprit subconscient peut se connecter. Mais, pour les débutants, ils doivent aussi être suffisamment simples dans la forme et le fond pour que l'esprit n'ait pas à se focaliser sur trop de détails de l'image.

Pour le moment, vous devriez garder le symbole à la fois dans votre esprit et sur une feuille de papier sous forme d'une simple ligne, préférablement noir sur blanc, sans aucune couleur. Des images colorées, comme les cartes de tarot ou les symboles indiens tattwa, sont souvent utilisées par des occultistes plus expérimentés, mais elles font appel à un processus de vision intérieure complètement différent, et il vaut mieux les réserver pour plus tard, lorsque vous aurez plus d'expérience. Vous en comprendrez les raisons dans peu de temps.

Virtuellement, n'importe quel dessin ou glyphe qui est fortement associé à un système spirituel ou à un autre aspect d'étude occulte peut devenir une porte symbolique vers le monde astral. Un tableau des archétypes simples pouvant être utilisés par un débutant vous est proposé aux pages 178 et 179.

Après avoir sélectionné le symbole avec lequel vous allez commencer à travailler, vous devrez agrandir son image. Pour cela, il vous faudra un support cartonné blanc, peut-être une règle pour tracer des lignes, et un marqueur

noir. Si vous voulez tenir le symbole dans vos mains pendant que vous méditez en position assise, vous devrez découper un morceau d'une dimension maximale de 16 x 16 cm (6 x 6 po) dans le support cartonné. Si vous voulez le placer sur le mur pour le regarder pendant que vous êtes allongé, il faut qu'il mesure au moins 50 x 50 cm (20 x 20 po). Pour certaines techniques décrites, vous aurez aussi besoin d'un deuxième support cartonné blanc, découpé aux mêmes dimensions.

Reproduisez soigneusement le symbole que vous avez choisi au centre du support cartonné, de façon géométrique aussi précise que possible. Faites des traits larges et bien marqués, clairs et faciles à voir. Les règles, les compas, ainsi que tous les accessoires que vous utilisiez pendant les cours de géométrie vous aideront à rendre votre dessin aussi précis que possible. Et vous qui pensiez que depuis l'école vous n'utiliserez jamais plus ces instruments!

La veille de votre première tentative pour vous projeter dans l'astral par le symbole, passez au moins vingt minutes à le connaître intimement. Vous voulez connaître ce symbole aussi bien qu'un vieil ami, suffisamment pour qu'il déclenche immédiatement une réponse émotionnelle de votre part.

Fixez-le des yeux et méditez non seulement sur ce qu'il signifie en général, mais également sur ce qu'il signifie pour vous. Lisez au sujet de ses origines et de son histoire, ainsi que sur ses énergies symboliques dans des cultures et à des époques différentes de la vôtre. Souvenez-vous que c'est un symbole que vous avez choisi pour accéder au monde astral, si bien que vos émotions à son égard et votre conceptualisation de ce symbole affecteront directement le plan astral dans lequel vous vous retrouverez avec son aide.

Fixer le symbole des yeux pendant quelques minutes juste avant de s'endormir est une bonne pratique. En effet, ces symboles sont des images fortes sur lesquelles le

Symbole
alchimique : feuLune :
mystèresÉnergies
masculinesSymbole
alchimique : eauVénus :
énergie
féminineSymbole
alchimique : airPentagramme :
protection, unité,
esprit victorieuxCroix de vie :
vieSymbole
alchimique : terreRoue solaire :
cycles éternels de
la TerreCercles :
complétude et
éternitéCarré :
stabilité

Figure 5. Exemples de portails symboliques

Glyphe Yi King :
le voyageurAncienne énergie
de la déesseLune triple :
changement cachéGlyphe Yi King :
« poussée vers le
haut »Croix latine :
ascension
(christianisme)Étoile de Salomon :
unité et le
créateur

subconscient peut s'accrocher et vous emmener dans votre monde de rêve, vous permettant ainsi de former un lien encore plus fort avec elles.

Les rêves subséquents que vous ferez peut-être au sujet de votre symbole pourraient vous offrir une idée spéciale de sa signification — idée que vous n'auriez pas eue si vous n'aviez pas choisi d'engager votre conscience endormie. Dans certains cas, des individus ont déclaré que ces rêves avaient provoqué une projection astrale spontanée à partir du portail symbolique qu'ils avaient choisi.

Tout ceci représente une partie du conditionnement de votre esprit à faire ce que vous voulez qu'il fasse. Lorsque vous prenez le temps de bien préparer votre esprit, vous pourriez être surpris de constater qu'il ne demande qu'à coopérer.

Le portail symbolique comme passage vers les défunts

De temps en temps, quelqu'un ayant récemment perdu un être cher vient me consulter sur l'utilisation de la projection astrale pour rendre visite à la personne décédée. Il est certainement possible de le faire par la projection astrale, mais la réussite dépend de plusieurs facteurs qui sont hors du contrôle de celui qui se projette, le plus important étant l'acceptation de l'esprit défunt pour permettre le contact. Si quelqu'un veut réellement s'engager dans cette démarche, je recommande presque toujours d'utiliser la méthode de projection par le portail symbolique.

Certains archétypes sont fortement imprimés dans notre psyché comme étant des portails entre les mondes, particulièrement entre le monde des vivants et le monde des morts, incluant les portes, les puits, les grottes, les fissures, les ouvertures dans des formations de nuages, les rayons visibles du soleil et l'espace vide derrière les portraits accrochés aux murs.

Un autre moyen de contacter l'esprit d'une personne décédée consiste à demander à votre guide spirituel de vous aider à entrer en relation. Votre guide peut facilement découvrir si l'esprit est prêt à vous rencontrer et, si c'est le cas, il pourra vous mener au meilleur endroit du monde astral pour la rencontre.

Ce sera en général dans un endroit où il y a une porte symbolique que, soit vous, soit l'esprit, devrez franchir pour vous retrouver. À d'autres occasions — et j'en ai fait l'expérience — le guide demandera que vous restiez de votre côté de la porte. Vous pourrez quand même avoir un contact physique en vous touchant ou en vous étreignant, etc., mais votre guide demandera souvent que votre pied astral reste de votre côté de la porte.

Le processus de la projection astrale par les portails symboliques

L'imagerie mentale que nous utilisons pour entrer dans le symbole lui-même est une imagerie ancienne qui fascine notre imagination collective depuis des siècles. Beaucoup d'entre nous ont grandi avec une œuvre de la littérature enfantine *Alice au pays des merveilles* de Lewis Carroll (1872), dans laquelle une fillette se retrouve par inadvertance dans une réalité parallèle de l'autre côté d'un objet inanimé (le miroir). Pour accomplir une projection astrale via un portail symbolique, nous allons, nous aussi, passer à travers un objet inanimé pour observer le monde qui se trouve de l'autre côté.

Pour commencer, prenez votre carte ou le dessin représentant le symbole et le double vierge. Vous pouvez tenir les cartes dans la main si vous êtes assis, mais si vous avez préféré vous allonger, vous devriez accrocher le dessin et son double, côte à côte, sur le mur situé devant l'emplacement où vous allez travailler, dans votre chambre ou dans l'endroit intime et calme où vous pratiquez la projection astrale. La pièce doit être éclairée aussi faiblement que possible, tout en vous permettant de voir clairement le symbole.

Faites tous les autres préparatifs que vous voulez : faire brûler de l'encens, se dévêtir, placer un talisman, mettre de la musique douce, mettre le chauffage pour être bien au chaud, etc. Installez-vous dans la position que vous avez choisie. Si vous êtes assis, tenez la carte comportant le dessin, avec le support vierge derrière elle, sur vos genoux. Si vous êtes allongé, la carte et le support devraient être accroché, côte à côte, sur le mur en face de vous.

Prenez un instant pour vous assurer que vous êtes confortablement installé, suffisamment pour maintenir cette position pendant une heure. Si ce n'est pas le cas, changez

tout de suite de position. Fermez les yeux et prenez quelques inspirations lentes et profondes. Tout en commençant à éliminer la tension de votre corps, éliminez également les pensées ou intentions négatives de votre mental. À chaque respiration, sentez que vous vous relaxez et que vous vous libérez des énergies négatives de toutes sortes.

Continuez à respirer lentement et assurez-vous que chaque partie de votre corps physique est bien détendue. Si vous avez besoin de revoir les étapes de la relaxation progressive, relisez le chapitre 1 avant de commencer. Vous n'avez pas à vous presser; vous pouvez prendre tout le temps qu'il vous faut.

Lorsque vous vous sentez entièrement détendu, entrouvrez les yeux très lentement en faisant attention de ne pas sortir de votre état de conscience modifié. Fixez légèrement le symbole sur vos genoux ou sur le mur. Étant débutant, vous devrez peut-être fermer les yeux pendant un moment et recommencer, si vous sentez que le fait d'avoir ouvert les yeux vous a fait sortir de votre état modifié. Prenez votre temps et ne laissez pas monter la frustration.

Quand vous pouvez entrouvrir les yeux en restant dans votre état modifié, commencez à fixer le symbole que vous avez choisi. Cela fonctionne souvent mieux si vous essayez de voir à travers plutôt que de regarder le symbole, comme si vous cherchiez quelque chose qui se trouve derrière ou au-delà de la carte. Cette pratique fait appel à la même compétence que celle employée par les voyants qui prédisent l'avenir en fixant un cristal ou un bol d'eau trouble.

Après quelques minutes, les bords de l'image commenceront à s'estomper et sembleront être moins consistants. Lorsque vous êtes arrivé à ce point, détournez lentement votre regard et portez-le sur la carte blanche que vous avez préparée. La représentation du symbole qui apparaît sur la carte doit avoir les couleurs inversées. Autrement dit, les

parties noires doivent être blanches et les parties blanches doivent être noires. Ceci est conceptualisé comme une partie astrale du symbole, qui est un reflet de l'aspect du symbole dans le monde physique. À ce stade, vous pouvez laisser votre conscience se transporter dans le symbole.

Si vous trouvez que le fait de tout traiter en une seule fois constitue un trop grand changement de conscience, il existe plusieurs visualisations dont vous pouvez vous servir pour aider votre conscience à traverser le portail symbolique. L'une d'entre elles consiste à agrandir l'image mentalement et à laisser apparaître le symbole sous forme de reflet, les parties blanches apparaissant noires et les parties noires apparaissant blanches — *sans* ouvrir les yeux. Visualisez que cela se produit sous vos paupières. Quand le symbole est aussi large qu'une porte d'entrée, visualisez que vous le franchissez.

Une méthode alternative (celle que de nombreux occultistes aiment utiliser) consiste à visualiser le reflet se fondre dans un voile, que vous pouvez écarter comme un rideau pour pouvoir entrer. Vous pouvez également visualiser une véritable porte de la forme du symbole, avec une poignée qu'il vous suffit de tourner pour ouvrir et entrer.

Lorsque vous pénétrerez dans le plan astral par le portail symbolique, vous vous retrouverez dans une partie du monde astral qui est directement influencée par des siècles de formes de pensée et d'images créées autour du symbole. Par exemple, si vous avez choisi le symbole alchimique de l'eau, vous vous retrouverez dans un royaume dominé par cet élément.

Au début, l'imagerie du plan sera d'une étonnante simplicité comme le symbole. Vous pouvez remarquer que tout ressemble à un film négatif noir et blanc, où toutes les taches blanches sont noires et toutes les taches noires sont blanches. En vous déplaçant dans ce monde, la première

chose que vous remarquerez est que les tons neutres deviennent comme ils devraient être : les choses se colorent lentement.

À présent que vous avez réussi à pénétrer le symbole, vous n'avez pas à y rester. Vous êtes maintenant projeté dans l'astral et vous pouvez aller dans n'importe quel endroit du monde astral, rencontrer qui vous voulez et apprendre tout ce que vous désirez. Votre désir et votre niveau de compétences seront vos seules limites.

Lorsque vous êtes prêt à mettre fin à votre projection, vous devriez revenir en empruntant le même chemin que vous avez utilisé pour y entrer. Désirez mentalement pénétrer dans le symbole, à l'endroit où vous vous étiez retrouvé lorsque vous êtes entré dans le monde astral. Glissez-vous dans l'image et transférez votre conscience dans votre corps par un simple effort de volonté. Permettez que vos visions mentales puissent être vues du point de vue de votre moi physique.

Continuez à visualiser le symbole, renversez l'imagerie dont vous vous êtes servi pour ouvrir la porte. Par exemple, si vous l'aviez agrandie, voyez-la se rétrécir ; si vous l'aviez transformée en voile, voyez-la se solidifier. Cette façon de faire ferme le portail que vous avez ouvert entre les mondes pour que personne ne puisse l'emprunter.

Maintenant, reprenez contact avec chaque partie de votre corps physique, en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête. Bougez les mains et les pieds et ouvrez lentement les yeux.

Comme toujours, c'est le moment où vous devez faire quelque chose qui glorifie votre moi physique, par exemple faire du bruit, manger, faire l'amour ou quoi que ce soit qui affirme votre existence physique. Vous pouvez vous relier à la terre en touchant le sol et en visualisant l'excès d'énergie s'échapper de vous.

Quand vous êtes bien revenu sur le plan physique, n'oubliez pas de noter vos expériences, vos succès, vos échecs et toute autre impression dans votre journal pour pouvoir le consulter ultérieurement.

L'utilisation de portails symboliques colorés

Lorsque vous aurez acquis de l'expérience en utilisant les symboles en noir et blanc, vous pouvez essayer de les utiliser en couleur. Les symboles les plus souvent utilisés dans ce cas sont les symboles *tatwa* : des formes géométriques symbolisant les éléments, la terre, l'eau, le feu et l'esprit. Pénétrer dans ces mondes élémentaux constitue un tremplin vers le plan astral et nous enseigne les qualités de la nature.

Le procédé pour pénétrer des symboles en couleur est fondamentalement le même que pour les symboles en noir et blanc, à l'exception du fait qu'un changement de couleur se produira lorsque vous ferez dévier votre regard du symbole coloré vers le support cartonné blanc. Si vous connaissez les équivalences des couleurs ou si vous avez étudié les arts, vous êtes sans doute familier avec le fait que détourner votre regard d'un objet coloré pour le poser sur une surface blanche crée une « image fantôme » qui apparaît dans la couleur complémentaire de la couleur originale.

Les couleurs complémentaires sont situées à l'opposée l'une de l'autre sur la roue des couleurs (voir figure 6), les négatifs en couleur apparaissent en couleurs complémentaires par exemple. L'image qui apparaît lorsque vous détournez votre regard du symbole *tattwa* vers la carte blanche est le même symbole dans ses couleurs complémentaires.

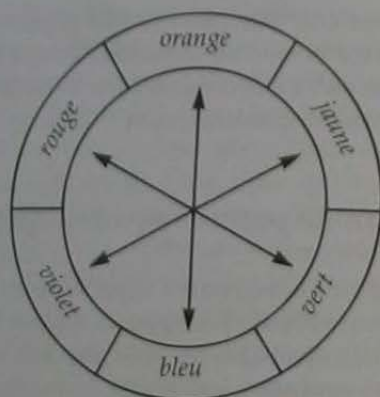


Figure 6. Les couleurs complémentaires sur la roue des couleurs

Dans le tableau ci-dessous, j'ai utilisé le terme « complément » pour décrire l'image fantôme qui en résulte.

Les symboles tattwa et les couleurs

Élément	Symbole	Complément
Terre	carré jaune	carré violet
Eau	croissant argenté	croissant noir-violet
Feu	triangle rouge	triangle vert
Air	cercle bleu	cercle orange
Esprit	ovale noir	ovale blanc

Comme avec les symboles noir et blanc, alors que vous calmez votre conscience et fixerez des yeux le symbole en couleur, vous commencerez à remarquer que les contours deviennent flous. Vous commencerez aussi à voir cette couleur opposée border le symbole. À ce point, transférez prudemment votre regard sur la carte blanche et attendez

que l'image se reforme devant vos yeux dans sa couleur opposée. Il se peut que vous trouviez difficile de garder l'image au centre de la carte blanche sans faire de gros efforts. Si cela se produit, fermez les yeux pendant un instant et recommencez.

Les symboles en couleur, tels que les tattwa, sont naturellement plus complexes. Ils donnent accès à des parties très complexes du monde astral. Il est donc avisé de commencer votre projection en les pénétrant avec votre imagination afin que vous vous retrouviez à l'endroit précis où vous vouliez être derrière ce portail symbolique.

Avant de commencer, gardez à l'esprit ce que vous voulez voir au-delà de l'accès particulier que vous avez choisi. Au cours de ma première expérience avec le monde des élémentaux, dans lequel j'étais entrée par un portail symbolique, j'ai été saisie par le monde astral des éléments dans sa forme la plus pure. Une quelconque imagerie ou idée de ce qui aurait pu se trouver au-delà aurait été nécessaire pour garder le contrôle.

Pour ce faire, vous devez utiliser à la fois la méthode de projection astrale et la méthode de la méditation guidée du chapitre précédent pour que cela fonctionne bien pour vous. Voilà pourquoi cette opération ne s'adresse pas aux débutants. Vous pouvez essayer de le faire lorsque vous avez réussi avec les symboles en noir et blanc, mais servez-vous des symboles noirs et blancs pour votre entraînement de base.

Si vous voulez faciliter l'utilisation des symboles en couleur, essayez d'ajouter une seule couleur au symbole noir et blanc dont vous vous êtes servi plus tôt. Ne vous inquiétez pas. Choisissez tout simplement la couleur qui vous semble représenter le mieux le symbole et entraînez-vous avec ce symbole. Aucun de vos choix ne peut vous nuire. Par exemple, vous pouvez choisir la couleur argent



Terre :
carré jaune



Eau :
croissant argenté



Feu :
triangle rouge reposant
sur sa base



Air : cercle bleu



Esprit :
ovale noir

Figure 7. Les symboles tattwa

pour le symbole de la lune, qui symbolise les habiletés psychiques et la puissance féminine. Vous pouvez choisir un beau vert vibrant pour le symbole de Vénus, ou un riche rouge sang pour la croix de vie, ou un doré brillant pour la croix latine.

Pendant que vous faites votre choix, n'oubliez pas que chaque élément que vous ajoutez à votre portail symbolique le rend plus difficile à garder à l'esprit et qu'il créera de l'autre côté le monde astral complexe qui lui correspond. Jusqu'à ce que vous ayez une certaine maîtrise, tenez-vous-en à une seule couleur plutôt que d'être tenté d'en essayer plusieurs.

Les cartes de tarot comme portails symboliques vers l'astral

Les cartes de tarot sont une autre façon très populaire parmi les pratiquants pour se projeter dans l'astral. Ces jeux divinatoires dont l'origine est très ancienne regorgent de symboles. Le jeu complet est une représentation de tous les mondes intérieurs et extérieurs. Si vous utilisez le jeu en commençant par le Fou, vous prendrez un chemin spirituel qui vous mènera du stade de novice à celui d'adepte.

Je ne vous recommande pas d'utiliser les cartes de tarot comme portails symboliques au début, car il faut pour cela avoir d'excellentes habiletés de visualisation. Vous devez pouvoir garder à l'esprit l'illustration complète et les agencements de couleurs de la carte, tant sur le plan physique que sur le plan astral. Les êtres que vous rencontrerez de l'autre côté seront des êtres mystiques. Ils vous défieront, vous testeront, se moqueront de vous et ils jugeront si vous êtes digne de rester parmi eux, en évaluant votre capacité à faire de ces ennemis des alliés, de façon à gagner le droit de progresser sur le plan spirituel. Pour le moment, il vous

suffit de savoir que ce genre de projection astrale sera possible dans le futur et que vous en serez grandement récompensé.

Une autre façon d'utiliser la couleur

Si la manipulation des symboles vous semble trop difficile et si vous préférez vous en tenir à des images neutres (tout en aimant quand même l'idée d'utiliser l'énergie des couleurs), essayer de faire brûler des bougies dont la couleur a une affinité avec le symbole que vous avez choisi. Naturellement, vous ne devriez faire brûler des bougies que si vous pouvez le faire en toute sécurité. Vous pouvez vous concentrer sur l'énergie de la couleur par opposition au symbole pendant que vous entrez dans votre état modifié. C'est probablement la méthode la plus sûre et elle est jusqu'au moindre détail aussi efficace que celle qui consiste à se concentrer sur la signification d'un symbole.

Dans presque tous les livres sur les pratiques occultes, vous pouvez trouver une liste des associations de couleurs avec divers symboles et avec les éléments, mais la plupart d'entre eux vous recommandent d'expérimenter pour découvrir ce qui vous convient le mieux. En ce qui concerne les quatre éléments, utilisez ces couleurs comme directives pour expérimenter votre projection astrale.

Associations de couleurs avec les éléments

Éléments	Couleurs
Terre	brun, vert, jaune
Eau	violet, argent, bleu
Feu	rouge, orange, or
Air	bleu, blanc, gris

Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par les portails symboliques

Les premières fois que vous utiliserez cette méthode, vous aurez l'impression que vous avez inventé la projection astrale de toutes pièces et que vous n'êtes pas réellement sur le plan astral. Dans une certaine mesure, cela peut être vrai, mais comme nous l'avons dit dans le précédent chapitre sur la méditation guidée, il s'agit d'une méthode qui peut rapidement mener vers une véritable projection astrale. Avec de l'entraînement, vous réaliserez bientôt que vous êtes réellement projeté dans le symbole et que vous pouvez prendre en charge votre moi astral et vous rendre où vous le voulez dans le monde astral.

N'oubliez pas que le symbole que vous utilisez comme point d'entrée dans le monde astral a un impact direct sur la partie du monde astral dans lequel vous vous retrouvez. Vous serez libre de quitter cet endroit et d'aller explorer d'autres régions du monde astral. Cependant, dans la plupart des cas, vous devrez retourner à l'endroit par où vous êtes entré avant de retourner dans le monde physique. Pensez donc sérieusement au choix que vous faites. Faites bien attention de sélectionner une image qui ne vous entraînera pas dans un lieu astral tellement hostile que vous aurez de la difficulté à vous en échapper.

Au moins une partie de ce problème peut être contrôlée en ajoutant certains passages de la méditation guidée à la méditation symbolique. Dans de nombreux cas, il est presque essentiel que vous le fassiez, puisque bien des mondes dans lesquels ces glyphes vous entraîneront sont de nature si basique qu'ils ne laissent pratiquement aucune place à l'exploration.

Plus tôt dans ce chapitre, j'ai parlé de la première fois où je suis entrée dans le monde astral via un symbole, celui de

l'élément Terre. En pénétrant dans l'astral, je me suis retrouvée piégée dans ce qui ressemblait à une petite fissure enfouie profondément sous terre. Je n'ai rien pu voir, car il n'y avait aucune lumière naturelle. Même après avoir attendu un long moment, mes yeux n'ont jamais pu s'adapter à l'obscurité et il n'y avait tout simplement pas assez d'éclairage pour que je puisse capter une image.

Une de mes amies m'ayant dit qu'elle avait vécu la même expérience en pénétrant dans l'astral par un symbole de l'élément Air, j'ai commencé à utiliser l'imagerie guidée pour créer un monde initial qui représentait l'élément Terre, mais en laissant l'expérience suffisamment ouverte pour pouvoir apprendre à voyager plus loin dans l'astral.

Les encens, huiles ou autres substances que vous utilisez avec la méthode des portails symboliques fonctionnent mieux s'ils sont adaptés aux énergies du symbole spécifique que vous avez choisi. Par exemple, dans le cas des symboles reliés aux quatre éléments (Terre, Eau, Feu et Air), vous devriez choisir une senteur connue pour être « gouvernée » par (ou qui partage une affinité avec) cet élément spécifique.

Associations des senteurs avec les éléments

Élément	Senteurs
Terre	patchouli, chèvrefeuille, primevère, magnolia, pois de senteur
Eau	vanille, pomme, jasmin, santal, muguet, lotus
Feu	cannelle, laurier, ail, gingembre, muscade, orange, romarin, encens d'oliban
Air	sauge, menthe, lavande, anis, érable, arbre à feuillage persistant, citron

En ce qui concerne les symboles qui ne sont pas reliés aux éléments, vous devrez faire des recherches. Les livres occultes sur l'herboristerie ou la parfumerie sont d'excellentes sources pour commencer et je recommande que chaque pratiquant ou occultiste possède au moins une de ces références (voir la bibliographie pour des titres spécifiques).

D'autres ressources peuvent être trouvées dans des livres qui explorent la spiritualité et le mysticisme d'un système spirituel particulier. Par exemple, pour chercher les senteurs et les couleurs associées à la Croix de vie, ou cornes d'Isis, vous pourriez consulter un livre sur les pratiques spirituelles égyptiennes. Vous trouverez ci-dessus une courte liste des suggestions de correspondances de couleurs et de senteurs avec quelques-uns des symboles les plus populaires qui vous permettra de débiter.

Associations de senteurs et de couleurs avec des symboles sélectionnés

Symbole	Senteurs	Couleurs
Cornes d'Isis	amarante, cannelle, patchouli, verveine	or, jaune, bleu
Croix latine	aigremoine, hysope, myrrhe, olive	argent, or, vert
Étoile de David	acacia, quatre-épice, laurier, thym	violet
Pentagramme	laurier, sauge, romarin, encens d'oliban	bleu, jaune

Symbole	Senteurs	Couleurs
Lune	jasmin, lotus, vanille, santal	argent, violet
Roue solaire	muscade, orange, ail, tabac	or, orange
Glyphe de Mars	basilic, cumin, menthe poivrée, gingembre	rouge

Chapitre 10

Méthode 6 : la projection astrale par le rêve

Dans le chapitre 4, la projection astrale est définie comme tout état dans lequel votre conscience est immergée à une époque ou dans un endroit différent de votre corps physique. Selon cette définition, le rêve est aussi une forme de projection astrale. Bien des débutants sont surpris de découvrir que la plupart des individus qui pratiquent régulièrement le voyage astral font très peu de distinction, voire pas de distinction du tout, entre l'état de rêve et la projection astrale. Ils ont plutôt découvert que canaliser la puissance des rêves constitue une excellente façon de faire un voyage astral contrôlé.

Un type de rêve contrôlé très médiatisé, le *rêve lucide*, désigne un état dans lequel le rêveur, parfaitement conscient qu'il rêve, exerce un contrôle délibéré sur le contenu du rêve

et sur son déroulement tout en restant endormi. Lorsque ce stade est atteint, vous avez accès à tous les mondes, toutes les époques et tous les lieux. C'est ce qui fait du rêve lucide une projection astrale.

Le terme « rêve lucide » a été inventé dans les années 1960 par le psychiatre et auteur de nombreuses recherches sur le sommeil Frederik Van Eeden, et n'a jamais été remis en cause. Des livres sur ce sujet ont atteint des sommets de popularité au cours des vingt dernières années, bien que persistent certains doutes sur la signification réelle de ce terme.

Le rêve lucide se distingue par le fait que le rêveur se sait en train de rêver et, plutôt que de se réveiller, choisit de rester endormi pour prendre le contrôle de ses actions et de ses réactions. Au beau milieu d'un rêve lucide, le dormeur peut même quitter le lieu dans lequel se déroule son rêve et voyager ailleurs pour le compléter. Donc, de toutes les manières, le rêve devient vraiment une expérience du monde intérieur, ce qui ressemble en tous points à une projection astrale. Le rêve lucide est différent du rêve contrôlé.

Le *rêve contrôlé* peut se produire, que le dormeur en soit conscient ou non. Bien qu'il puisse s'être endormi avec le but conscient de rêver d'un certain sujet et que tout se déroule comme prévu, le rêveur a peu ou pas de contrôle sur les détails et sur le déroulement de son rêve. Donc, le contrôle dans le « rêve contrôlé » fait référence au pouvoir de décider du sujet du rêve et non de son contenu et de son déroulement. Ce genre de contrôle non-lucide est très courant chez les très jeunes, même s'ils perdent malheureusement cette habileté lorsqu'ils entrent dans l'adolescence, au moment où la société leur enseigne à abandonner le monde magique et leur demande d'apprendre à se focaliser sur la « réalité », c'est-à-dire à se préparer pour le futur.

J'aime beaucoup me servir du rêve lucide comme d'un tremplin vers la projection astrale. Je n'ai virtuellement découvert aucune différence entre les deux expériences. J'ai appris à faire des rêves lucides plusieurs années avant d'apprendre à faire des projections astrales conscientes, mais il m'a fallu quelques années de plus pour comprendre la façon dont les deux se connectent. J'appréciais beaucoup cette expérience, mais je ne me servais pas de cette faculté comme j'aurais pu le faire. Au cours de mes premières expériences, j'avais tendance à laisser les lois de la réalité physique diriger mes rêves lucides. Dès que j'ai pris conscience que mes rêves lucides étaient en réalité des aventures astrales, j'ai découvert que je pouvais briser ces règles. Je pouvais voler, visiter des mondes magiques ou chercher à rencontrer les entités vivant dans les autres mondes. Durant les rêves lucides, j'étais en quelque sorte aussi libre sur le plan terrestre que je l'étais lors de projections astrales.

Pour faire en sorte que cette méthode de projection astrale fonctionne, vous devez tout d'abord être capable de reconnaître que vous êtes en train de rêver au moment où cela se produit, ce qui signifie que vous devez savoir sans le moindre doute que vous rêvez toutes les nuits. Certaines personnes insistent pour dire qu'elles ne rêvent jamais et semblent même en être fières. Je suis désolée d'avoir à vous dire que cela est faux. Non seulement tous les êtres humains rêvent, mais tous les mammifères aussi. Il semble que les rêves fassent partie intégrante du sommeil naturel. Durant une nuit de sommeil d'une moyenne de huit heures, les êtres humains sont jusqu'à six fois en état de rêve, ce qui signifie que vous avez six fois la possibilité de reconnaître le fait que vous rêvez. Durant la phase d'endormissement, nous progressons rapidement vers le niveau de sommeil profond, constitué d'ondes delta et nous restons à ce stade-là pendant deux heures. Cette phase initiale constitue la plus longue période

de sommeil profond d'une nuit. Puis, notre cerveau évolue vers le niveau des ondes thêta et alpha, correspondant au sommeil le plus léger. La première phase des ondes alpha est la plus courte période de ce genre durant la nuit. Les heures passant, nous continuons à alterner les cycles avec des ondes qui augmentent et diminuent. Les phases de sommeil profond raccourcissent et les phases de sommeil plus léger sont plus longues.

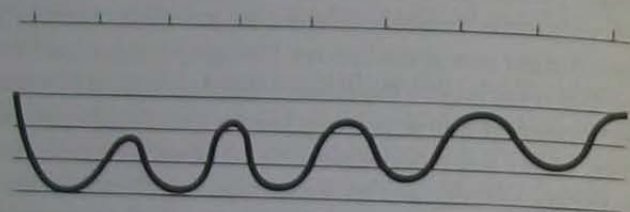


Figure 8. Modèle de cycles de sommeil au cours d'une nuit normale

Les rêves interviennent pendant les phases de sommeil le plus léger. Cette phase est connue sous l'acronyme M.O.R., pour mouvements oculaires rapides. Sous nos paupières closes, les globes oculaires sont actifs et glissent rapidement d'un côté et de l'autre tandis que nous « suivons » le déroulement de nos rêves. Le rythme de la respiration s'accélère, les muscles se contractent et parfois la pression sanguine augmente. Durant cette période, les muscles volontaires de notre corps se paralysent sous l'effet d'une substance chimique émise par le cerveau. C'est un mécanisme de protection qui se retrouve chez tous les mammifères et qui a pour but de nous empêcher de traduire nos rêves en actions.

Beaucoup d'entre nous avons pu observer nos animaux de compagnie à ce stade de sommeil. Ils geignent ou grognent, leurs pattes s'agitent comme s'ils essayaient de courir, mais

ils ne le peuvent pas car leur corps est paralysé. Il y a plusieurs années, j'ai appris qu'un scientifique, qui menait des recherches sur le sommeil, avait administré à un chat une drogue qui bloque la production de la substance chimique qui entraîne la paralysie. Quand le chat est entré en phase de rêve, il s'est levé et a reproduit les yeux fermés les actions de son rêve.

Les chercheurs ne savent pas vraiment ce qui déclenche la production de la substance chimique qui nous paralyse, mais cela peut avoir quelque chose à voir avec les mouvements oculaires rapides et involontaires. Le simple fait d'être dans un état alpha ne suffit pas. La substance chimique n'est pas produite par ceux qui méditent, même par ceux qui sont capables d'atteindre un état de méditation profonde pendant des périodes prolongées. Les individus fortement impliqués dans la méditation guidée — état qui reproduit l'état de rêve — ne deviennent pas, eux non plus, paralysés.

Comme d'autres voyageurs de l'astral, les individus qui font des rêves lucides sont souvent conscients à la fois de leur corps astral et de leur corps physique au même moment, et peu d'entre eux rapportent avoir ressenti de la paralysie. Beaucoup trouvent que c'est une sensation dérangeante puisqu'elle ne ressemble pas à ce qu'ils ont expérimenté au cours d'autres exercices d'état modifié. Certains sont même détournés de leur lucidité alors que le cerveau essaie de surmonter des réactions de peur, ce qui entraîne parfois des résultats bizarres.

Quelqu'un m'a dit un jour que, pendant un rêve lucide, il croyait que les démons l'immobilisaient et essayaient d'entrer en possession de son corps. Dès qu'il a appris qu'il était tout à fait naturel de ressentir cette sensation pendant la phase de sommeil avec des mouvements oculaires rapides, les hallucinations démoniaques ont cessé et il a pu apprécier sa nouvelle maîtrise.

Si cela vous arrive, sachez que c'est une partie naturelle du rêve. Rien ne tente de prendre le contrôle de votre corps, de vous posséder ou de vous envahir. La meilleure chose à faire dans cette situation est d'abandonner mentalement le physique et d'essayer de se focaliser sur l'état de rêve pour en faire un tremplin vers une projection astrale.

Même si vous préférez d'autres méthodes de projection astrale, la capacité à avoir des rêves lucides présente d'autres avantages. Le rêve lucide est thérapeutique. C'est un état de rêve contrôlé qui vous permet de travailler à la résolution de problèmes en utilisant plusieurs solutions différentes. Il peut vous aider à confronter et à surmonter les cauchemars et les rêves récurrents qui dérangent.

Améliorer votre conscience pour l'état de rêve

Maintenant que nous avons établi que tout le monde rêve, la prochaine étape est de se souvenir d'avoir rêvé. Si vous ne vous souvenez pas d'au moins un de vos rêves par nuit, vous avez besoin d'améliorer votre niveau de conscience. Remarquez que je n'ai pas dit que vous deviez améliorer votre capacité à vous souvenir de vos rêves, mais simplement votre niveau de conscience. Ce sont deux concepts totalement différents.

Comme pour le rappel des rêves, le fait de consigner vos rêves dans un journal vous aidera à être conscient de vos activités nocturnes à votre réveil. Beaucoup de personnes détestent l'idée de travailler avec un journal, à tel point que je peux presque entendre vos gémissements alors que j'écris ces lignes. Mais, puisque notre but est d'en prendre conscience et non pas de nous en souvenir complètement, la

façon dont nous allons utiliser ce journal demande beaucoup moins de rigueur.

Le fait d'enregistrer fidèlement le plus de détails possibles améliorera rapidement votre mémoire, malheureusement, cela vous interrompra durant les périodes au cours desquelles vous essayez de devenir lucide. J'ai tenu plusieurs journaux de mes rêves au cours de ma vie et j'ai découvert que, après plusieurs mois, je m'éveillais jusqu'à six fois par nuit avec des rêves à enregistrer, toujours présents à ma mémoire.

Cette méthode qui consiste à s'éveiller toutes les heures pour noter tous les détails d'un rêve présente un certain avantage, si votre objectif est de vous souvenir de rêves prémonitoires et de rêves sur des vies antérieures, mais pour accomplir un rêve lucide, il suffit de savoir que vous avez rêvé à un certain moment de la nuit.

Il vous suffit de noter votre rêve après vous être réveillé naturellement le matin. Vous n'avez pas à en spécifier tous les détails ; il vous suffit de noter certains points qui prouvent que vous savez que vous avez rêvé. Lorsque vous vous laissez vraiment emporter par les détails de votre journal sur les rêves, vous avez tendance à vous réveiller au milieu de vos rêves, ce qui représente un problème puisque votre but est de reconnaître le fait que vous rêvez tout en restant endormi pour pouvoir prendre le contrôle du déroulement du rêve.

Une autre méthode populaire pour se souvenir de ses rêves — qui n'est pas recommandée pour mener au rêve lucide — est de programmer le réveil pour vous réveiller à intervalles réguliers. C'est une méthode de succès-échec qui se base sur le fait de vous interrompre durant une période de rêves de façon à ce que vous vous en souveniez. Je vous le redis, cela ne fera que vous conditionner à vous réveiller au cours de vos rêves plutôt que de reconnaître que vous rêvez.

Apprendre à reconnaître l'état de rêve

Pour reconnaître que vous rêvez *au moment où* le rêve se produit, vous devez leurrer votre esprit conscient en utilisant sa plus forte capacité, le raisonnement analytique. Vous devez faire intervenir cet élément dans le processus en faisant en sorte que votre esprit se pose constamment la question de savoir si vous rêvez ou si vous êtes éveillé. La méthode qui consiste à vous inciter à vous poser cette question au cours de vos activités reliées au monde physique est celle la plus souvent suggérée dans les livres et les articles sur le rêve lucide. Par exemple, chaque fois que vous mangez quelque chose ou que vous franchissez une porte ou un seuil, ou que vous vous arrêtez à un feu rouge, posez-vous la question «Suis-je en train de rêver?»

Je conviens que c'est une bonne idée de vous entraîner à vous questionner de cette façon pendant que vous êtes éveillé, mais j'ai découvert que sélectionner des indices dans le monde physique n'est pas très efficace, à moins que vous ayez des phases de rêve prévisibles. Pour la plupart d'entre nous, les rêves dont nous nous rappelons sont ceux à forte connotation émotionnelle et non ceux au cours desquels nous sommes engagés dans des activités de tous les jours. Il vaut mieux utiliser des indices qui attireront votre attention, que vous soyez endormi ou éveillé.

Essayez de vous entraîner à vous demander si vous êtes en train de rêver chaque fois que vous entendez quelque chose d'incroyable ou d'effrayant, ou lorsque quelque chose vous rend heureux ou triste. Cela peut être aussi simple que d'entendre parler de nouveaux règlements au travail qui vous semblent incompréhensibles ou de regarder un journal télévisé dont les grands titres sont choquants.

L'incrédulité est une émotion forte qui peut se répercuter sur tout votre système, ce qui entraîne chaque partie de

vous-même à concourir au rétablissement de votre équilibre. Elle se répercute sur votre corps émotionnel, qui constitue votre moi astral. Les émotions fortes sont des thèmes qui éveillent l'intérêt à la fois de votre esprit conscient et de votre esprit inconscient, et l'impact qu'ils ont sur votre être tout entier vous transportera bien mieux dans votre monde de rêve.

Alors que je cherchais de bons indices émotionnels, j'ai découvert que je pouvais travailler à partir de l'intérieur du rêve. Je rêvais souvent des membres de ma famille décédés — durant les rêves, je me sentais souvent inquiète. Je savais que quelque chose n'allait pas. Ces personnes n'étaient plus vivantes. Je ne pouvais pas interagir avec elles dans ce que mon esprit rêveur prenait pour une réalité quotidienne. Parfois, je sentais que je me désolais et que j'interagissais tout à la fois. C'était très déplaisant.

Après quelques efforts, j'ai enfin pu me poser la question «Suis-je en train de rêver?» et y répondre, de même que prendre le contrôle de mes rêves. La clé de ma réussite a été mon état émotionnel. J'étais consciente à la fois de ma joie de retrouver les membres de ma famille et de savoir que, malgré toute cette joie, quelque chose n'allait pas et qu'une vague sous-jacente de chagrin me rendait triste en même temps.

Il existe une autre façon de déclencher un rêve lucide qui consiste à se réveiller au milieu d'un rêve et, sans reprendre pleinement conscience, à se retourner et à se replonger dans le rêve en en prenant le contrôle. Faites-le en décidant rapidement de l'action que vous voulez entreprendre dans le rêve, puis visualisez que vous le faites, exactement comme vous l'auriez fait en pratiquant la méditation guidée (voir chapitre 8). Cette technique a toujours très bien fonctionné pour moi. À cause d'une maladie chronique, je dors très peu et ne tombe pas très souvent en état d'ondes cérébrales delta.

J'ai toutefois réussi à faire une projection astrale de cinq heures en utilisant cette méthode.

Selon le Dr Stephen LaBerge, auteur de *Le rêve lucide*, seulement dix pour cent des rêves lucides se produisent de cette façon, mais j'ai pu constater via mon expérience et mes discussions avec d'autres personnes, que le taux était au moins deux fois plus élevé. Peut-être est-ce dû au fait que mes conversations impliquent habituellement des personnes qui, ayant suivi une voie occulte et des religions mystiques pendant quelque temps, sont conditionnées à faire en sorte que ces exercices fonctionnent pour elles. De toute façon, cela vaut la peine de faire un effort pour voir si cela fonctionne pour vous.

Si vous ne vous endormez pas facilement, vous pouvez laisser votre esprit flotter dans un état de rêve contrôlé en utilisant la méditation guidée. Laissez les images jouer dans votre tête comme un film avant de vous endormir. Elles continueront lorsque vous serez en état de sommeil et vous pourrez y revenir facilement lorsque vous atteindrez votre premier cycle de M.O.R. Planifiez de concentrer votre énergie mentale sur quelque chose dans laquelle vous pouvez fortement vous impliquer. Abandonnez-vous à vos rêveries les plus fantaisistes. Elles ne doivent, ni ne devraient être préparées à l'avance. Il vous suffit d'avoir une vague idée de ce que vous voulez imaginer.

Les jeunes sont très compétents en la matière et beaucoup sont capables d'expérimenter d'excellentes projections astrales de cette façon. Peut-être est-ce dû au fait que leur vie est pleine de fantaisie, qu'ils sont encore suffisamment jeunes pour que tous les chemins leur soient ouverts et que les scénarios de monde intérieur dans lesquels ils peuvent s'investir sont infinis.

Si vous êtes dans la vingtaine et plus, regardez en arrière et voyez si vous pouvez vous souvenir d'une période de

vos vie où de telles choses se produisaient naturellement lorsque vous étiez seul dans votre lit, à moitié endormi. Cet état, situé entre la veille et le sommeil, est appelé état *hypnagogique* : une période floue durant laquelle votre esprit est très influençable, tout particulièrement si vous êtes jeune. Il y a de fortes chances pour que, dans une certaine mesure, vous ayez déjà été engagé dans cette activité, mais que vous ne l'ayez pas reconnue comme telle.

Il existe sur le marché plusieurs dispositifs destinés à vous aider à savoir quand vous entrez dans la phase de sommeil avec mouvements oculaires rapides (M.O.R.). Ils utilisent la même méthode que celle employée par les laboratoires du sommeil pour documenter le phénomène du rêve lucide et qui consiste à mesurer le niveau de relaxation du corps, l'activité cérébrale, la respiration, la pression sanguine et, le plus important, les mouvements oculaires. Ils vous donnent l'alerte par des signaux lumineux ou sonores et quelques personnes ont déclaré qu'ils fonctionnent très bien. Si vous choisissez d'utiliser l'un de ces appareils, faites bien attention qu'il ne devienne pas une béquille sans laquelle vous ne pouvez pas fonctionner. Vous devez reconnaître vos états de rêve de façon indépendante pour pouvoir les utiliser à tous moments et en tous lieux comme tremplins pour vous projeter dans le monde astral.

Lorsque vous pouvez répondre à cette question centrale « Suis-je en train de rêver ? » par l'affirmative, prenez le contrôle et allez où vous le voulez, car c'est le signe que vous avez réussi à vous projeter dans l'astral. Cet état durera jusqu'à ce que vous vous réveilliez ou jusqu'à ce que vous retombiez dans la phase de sommeil correspondant aux ondes thêta. Vous ne souffrirez pas de cette récession naturelle vers un sommeil plus profond. Vous pourriez même vous rendre compte que votre prochain cycle de sommeil avec mouvements oculaires rapides vous permettra de

continuer votre voyage astral à partir de l'endroit où il avait cessé.

Certains guides de l'astral demandent de se concentrer sur une image précise de façon à devenir conscient de son état de rêve. Cette méthode a été rendue populaire il y a peu de temps par les écrits de Carlos Casteneda concernant son apprentissage avec le maître spirituel Yaqui Don Juan. Dans ce cas, on lui a demandé d'essayer de garder les mains levées devant son visage pendant qu'il rêvait, et de les « voir ». À ce stade, il devrait être en état de lucidité.

Plusieurs personnes que je connais affirment que cette méthode de reconnaissance des rêves fonctionne pour eux, mais je l'ai trouvée exceptionnellement difficile à appliquer. À mon avis, si vous êtes suffisamment conscient de votre état de rêve pour vous souvenir de regarder un objet précis, vous êtes suffisamment lucide pour vous projeter dans l'astral.

Si vous voulez essayer d'appliquer cette méthode, je vous recommande de sélectionner un objet à regarder qui est toujours présent, comme une main, un pied ou une jambe. Dites-vous que si vous voyez votre propre main ou une autre partie de votre corps, vous réaliserez que vous êtes en train de rêver. Vous pouvez essayer de vous assurer que vous verrez la partie de votre corps que vous avez choisie en vous disant, avant de vous endormir, que cela va fonctionner.

Le processus de projection astrale par le rêve lucide

À la différence des méthodes présentées précédemment, qui impliquent que vous recherchiez un lieu privé pour vous entraîner à la projection astrale, cette méthode fonc-

tionne mieux pendant le cours régulier d'une nuit de sommeil. Vous devriez quand même faire auparavant les préparatifs que vous désirez : vous dévêtir ou revêtir des vêtements de nuit, porter un talisman (à condition que cela n'en soit pas un que l'on met autour du cou), mettre de la musique douce, monter le chauffage pour être bien au chaud, etc., mais évitez d'allumer une flamme ou de mettre un objet pouvant se déplacer que vous ne pourriez pas contrôler pendant une nuit entière de sommeil.

Si vous avez décidé d'utiliser une forme de méditation guidée — provenant de votre imagination, par exemple — comme moyen de vous évader dans l'état lucide, il est préférable que vous alliez vous coucher au moins une heure plus tôt que d'habitude pour que vous ne soyez pas trop fatigué pour mettre votre énergie dans le scénario que vous avez choisi de visualiser.

Allongez-vous sur le dos, les bras détendus de chaque côté de votre corps ou levés au-dessus de votre tête. Ce sont les positions que les chamans de nombreuses cultures ont utilisées pour entrer dans un sommeil sacré, car elles semblent nous inciter à nous ouvrir aux autres mondes. Évitez de vous allonger sur le côté ou sur le ventre pendant toute votre période d'apprentissage, puisque nous avons tendance à associer ces postures à l'état de sommeil très profond qui ne se prête pas bien aux expériences psychiques. Évitez de placer vos mains et vos bras sur votre estomac ou votre poitrine, car cela peut entraîner les mêmes tensions que croiser les bras ou les jambes en position assise. Certains pensent également que cela ralentit le flux d'énergie qui entre et sort des chakras.

Prenez un instant pour vous assurer que vous êtes installé aussi confortablement que possible et que vous pourrez garder votre position jusqu'à ce que vous vous endormiez d'un sommeil profond sans rêve. Si ce n'est pas le cas, apportez

maintenant tous les changements que vous désirez, puis, fermez les yeux et prenez quelques inspirations lentes et profondes. Tandis que vous commencez à éliminer votre tension physique, faites également disparaître toutes pensées, sentiments ou intentions négatives de votre esprit. À chaque inspiration, sentez que vous vous détendez et que vous vous libérez des énergies négatives de toutes sortes.

Continuez à respirer lentement, en vous assurant que toutes les parties de votre corps physique sont bien détendues. Laissez votre corps vous précéder dans le sommeil, alors que vous conditionnez votre esprit à entrer dans le monde de rêve que vous avez choisi. Les débutants peuvent avoir de la difficulté à ne pas s'endormir dès qu'ils sont relaxés. L'entraînement aidera à prolonger la période consciente, donc allez vous coucher un peu plus tôt que d'habitude.

Si vous avez choisi de vous baser sur votre imagination personnelle pour entrer dans un état de lucidité, laissez les images prendre forme maintenant, et rendez-les aussi réelles et engageantes que possible. Laissez vos plus profonds désirs s'afficher sur l'écran de cinéma dans votre esprit.

Si vous êtes tenté soit (1) de vous rendormir après avoir été réveillé d'une phase de sommeil M.O.R. ou (2) d'essayer de vous rappeler un indice pendant un cycle de sommeil M.O.R., alors endormez-vous de façon naturelle tout en vous conditionnant mentalement par les mots et l'imagerie mentale pour reconnaître le fait que vous rêvez au moment où le rêve débute, mais pour rester en état de rêve plutôt que de vous réveiller. Pendant que vous vous endormez, demandez-vous plusieurs fois si vous êtes en train de rêver. Dans cet état hypnagogique, quelques images de rêve se produiront, et cet indice vous aidera à savoir comment on se sent lorsqu'on identifie un rêve. Lorsque vous pouvez répondre à votre question «Suis-je en train de rêver?» par l'affirmative,

prenez le contrôle en faisant ce que vous voulez ou en allant où vous le désirez.

S'éveiller de la phase de sommeil M.O.R. est assez facile puisqu'elle intervient au cours des cycles où le sommeil est le plus léger et cela peut être amplifié lorsque vous réalisez pour la première fois que vous rêvez. Nous sommes conditionnés depuis notre tendre enfance à considérer ces visions du monde intérieur comme «de simples rêves» puisque l'on nous a dit qu'ils n'étaient pas réels. Dans bien des circonstances, on nous a amenés à croire que, si nous savons que nous sommes en train de rêver, il valait mieux nous réveiller, que le rêve soit plaisant ou non.

Si l'excitation engendrée par le fait de constater que vous êtes en train de rêver vous réveille (comme ce fut le cas pour moi les premières fois), il vous suffit de fermer les yeux et de prendre mentalement le contrôle de votre rêve. Cela peut sembler forcé au début, mais alors que vos ondes cérébrales atteignent les niveaux alpha plus profonds, votre rêve reprendra son cours.

Lorsque vous vous réveillerez le matin, vous vous retrouverez certainement de nouveau au milieu d'une phase de sommeil M.O.R., sauf s'il s'agit d'un de ces matins où vous devez être réveillé par le réveil. Si vous pouvez vous permettre de prendre tout votre temps pour vous réveiller, essayez immédiatement de vous projeter de nouveau dans un état de rêve afin d'essayer d'avoir un rêve lucide ou pour vous souvenir de rêves au cours desquels vous avez atteint la lucidité et la projection astrale, mais en étant peu conscient.

Comme dans le cas des expériences de rêves habituelles, les expériences astrales ont tendance à sembler irréelles au réveil, et plus le moment de votre réveil s'éloigne, plus les détails deviennent flous. Notez toutes les images de rêves lucides et les expériences de projections astrales dans votre

journal aussitôt que vous vous réveillez pour éviter d'oublier des détails.

Recommandations pour appliquer la méthode de projection astrale par le rêve

Cette méthode de projection astrale laisse peu de place à une aide extérieure. Vous n'avez que cinq ou six fois l'occasion au cours d'une nuit moyenne de huit heures de reconnaître que vous êtes en train de rêver, et encore moins si vous dormez moins longtemps. Il n'y a pas grand chose que vous puissiez faire pour prolonger vos périodes de sommeil M.O.R. et aucune préparation d'herboristerie ne peut vous aider à identifier vos rêves. Parfois, un encens connu pour aider les dormeurs à s'ouvrir aux rêves prophétiques (comme le jasmin ou la verveine) peut vous aider en vous procurant des rêves plus intéressants, mais cela ne vous aidera pas à acquérir le facteur le plus important de tous, la lucidité.

Si vous souffrez d'insomnie chronique pendant votre apprentissage de rêve lucide, vous pouvez essayer de consommer des thés à base d'aigremoine, de valériane ou de cataire. Ces herbes ont toutes été utilisées pour favoriser l'endormissement, bien qu'elles n'augmentent pas les phases de sommeil M.O.R., et elles sont certainement meilleures pour vous que les somnifères, qui devraient être évités à tout prix. Même ceux en vente libre contenant principalement de la diphénylamine procurent un sommeil artificiel qui peut réduire de façon significative le temps de sommeil M.O.R. La plupart des somnifères vendus sur ordonnance, tels que l'amitriptyline (qui est en réalité un antidépresseur), sont conçus pour procurer autant de phases de sommeil delta ou profond que possible. Ils limitent sévèrement les périodes de sommeil M.O.R., ce qui n'est pas bon pour votre santé et ne sert pas vos objectifs.

Pour améliorer vos chances de connaître des périodes de sommeil M.O.R., essayez de modifier votre agenda personnel de façon à bénéficier d'autant d'heures de sommeil par nuit que le réclame votre corps pour fonctionner parfaitement. La majorité des gens ont besoin de six à neuf heures de sommeil par nuit. Après avoir respecté cette discipline pendant environ une semaine, vous constaterez que les phases de sommeil M.O.R. se produisent sur une base régulière. Je suis consciente que trouver le temps de dormir huit heures par nuit pose un problème. Nous sommes souvent trop occupés pour prendre le temps de bien nous reposer et nous comptons combler cette lacune pendant les fins de semaine. S'il vous est vraiment impossible de dormir suffisamment chaque nuit, essayez de vous dire d'être plus conscient lorsque la fin de votre cycle de sommeil approche, puisque c'est à ce moment que vous êtes le plus susceptible de vivre les meilleures expériences de sommeil M.O.R.

TROISIÈME PARTIE

La prochaine étape

Introduction à la troisième partie

Défier les limites

La société dans laquelle nous sommes nés nous a inculqué le concept des limitations de temps et d'espace, mais heureusement, elles n'ont pas de signification dans le monde astral. À partir du moment où vous maîtrisez les techniques de base de la projection astrale, vous n'avez plus à vous contenter d'exister à l'intérieur des limites de ce que vos cerveaux conditionnés perçoivent comme possible à atteindre.

Dans votre corps astral, vous pouvez visiter d'autres pays ou d'autres planètes, d'autres époques ou d'autres temps, et communiquer avec des êtres et des esprits qui sont physiquement très éloignés de notre monde de tous les jours. Avec la maîtrise de cette capacité vient le plaisir d'être «à deux endroits en même temps» lorsque nous le désirons.

Vous pouvez choisir de vous rendre au chevet d'êtres chers qui sont malades et les aider à recouvrer la santé ; consulter et comprendre vos annales akashiques ; entrer dans le royaume magique des esprits de la nature ; explorer le royaume des élémentaux ; vous réunifier avec les défunts ; faire de profonds changements dans votre vie physique ; et suivre des formations sur tous les sujets que vous désirez. La projection astrale peut aussi être un outil appréciable pour la croissance spirituelle et la compréhension puisque nous apprenons sur le plan astral, à la fois par nos propres explorations et par l'aide des guides et des enseignants que nous rencontrons au cours de nos voyages.

Ces derniers chapitres vous donneront un aperçu de plusieurs pratiques, facilement accessibles aux débutants, et vous livreront les clés pour commencer à les explorer. Pour plus d'information, consultez la bibliographie à la fin du livre.

Chapitre 11

Consulter vos annales akashiques

De nombreux individus ouverts à la spiritualité veulent apprendre la projection astrale dans un seul but : pouvoir consulter les annales akashiques, ce qui est un but très louable. Il élève la projection astrale d'un simple exercice consistant à « voyager et observer les choses » à un art spirituel qui peut vous fournir la compréhension dont vous avez besoin pour votre croissance.

Les annales akashiques sont des archives complètes pour toutes les âmes depuis leur création jusqu'au temps présent. Le terme vient du mot hindoustani *akasha*, qui signifie esprit ou âme. Le psychiatre C.G. Jung nous a initiés au concept de l'« inconscient collectif », qui en fait peut être vu comme un registre astral comportant tous les événements passés et futurs, toutes les pensées, toutes les actions et

toutes les intentions. L'expérience a démontré que ces rapports sont répertoriés par individu, de telle sorte que chacun peut consulter le relevé de la progression éternelle de son âme vers ses objectifs.

Les annales akashiques n'étant rien de plus que des images qui ont été imprimées de façon permanente sur le plan astral, les façons de les consulter ne sont limitées que par notre imagination. La vision la plus commune est de voir les annales comme un livre géant où nous pouvons examiner notre long passé. Certains voient ce livre comme faisant partie d'une gigantesque bibliothèque astrale contenant les dossiers des autres âmes, d'autres comme un simple livre sur un piédestal éthérique situé au milieu du monde astral. Certains lisent les mots qui sont écrits dans le livre, et pour d'autres, le livre devient un miroir dans lequel les actions et les événements passés sont reproduits dans le moindre détail.

Pour ma part, mes annales ne sont jamais apparues sous forme de livre. Je les vois plutôt projetées sur un mur, un peu comme sur un écran de cinéma. Quelquefois, je les regarde seule, mais la plupart du temps, mon guide spirituel vient s'asseoir à côté de moi, de sa propre volonté ou à ma demande. Parfois, elle va jusqu'à me dire qu'il existe d'autres relevés que je devrais regarder, car ils me seraient plus utiles. De temps à autre, elle fait un commentaire, mais la plupart du temps elle me laisse analyser les choses par moi-même et ne dit pas un mot à moins que je lui pose une question directe.

Vous pourriez aussi entendre une version audio de votre dossier akashique jouée pour vous avec toutes les émotions et les commentaires que vous pourriez attendre d'une pièce radiophonique bien produite. J'ai connu une femme dont le guide spirituel lui expliquait simplement en détail tout ce qu'elle avait besoin de savoir. Une amie artiste voit ses annales par-dessus l'épaule d'une artiste du monde astral qui des-

sine des croquis sur un grand bloc. Lorsqu'elle les regarde, les dessins s'animent et reproduisent les événements qu'elle examine. Son principal guide spirituel est souvent près d'elle et donne parfois des indications à l'artiste sur la façon dont quelque chose devrait apparaître.

La présentation des annales akashiques dépend en grande partie de la façon dont vous voulez les voir et du genre de personne que vous êtes. Des individus très visuels verront les événements se dérouler comme dans un film, des gens plus âgés pourront se sentir plus confortables avec l'idée d'une pièce radiophonique, et les plus jeunes pourront se retrouver dans une salle contenant des appareils de haute technologie aux possibilités multimédia.

L'éthique astrale et les annales akashiques

Les annales akashiques sont certainement l'unique et la plus importante source de sagesse spirituelle que vous rencontrerez au cours de votre vie présente, donc vous ne voudriez pas courir le risque de perdre le privilège de les consulter pour les avoir mal utilisées. N'oubliez pas que les énergies semblables s'attirent dans l'astral et toute intention malveillante rejaillira très vite sur vous. Si vous devez consulter le dossier d'une autre âme parce que la vie de cette âme exerce une influence sur la vôtre, les images se présenteront à vous comme vous en avez besoin. Vous n'aurez pas à chercher dans le dossier.

Des personnes qui n'avaient pas tenu compte de ces avertissements m'ont raconté des histoires très déplaisantes, et toutes étaient vraiment désolées. Un homme qui a reconnu avoir consulté les dossiers pour savoir si sa petite amie voyait un autre homme s'est retrouvé immédiatement entouré par une bande de voyous qu'il supposait venir du

bas astral. Ils ont tenté de l'empêcher de réintégrer son corps physique et ce n'est qu'après l'intervention de son guide qu'ils se sont enfuis. Le guide lui a alors montré comment résoudre son problème sans avoir à consulter des dossiers qui ne le regardent pas et lui a fait comprendre que son problème venait en réalité d'un manque de confiance en lui, et non en elle ou en leur relation.

Une autre personne m'a raconté qu'elle a eu la permission de consulter les dossiers d'autres âmes pendant plusieurs mois, car elle répétait sans cesse que son but était d'essayer de mieux comprendre ses amis et les membres de sa famille. Quand elle est enfin revenue à son but premier qui était de mieux se comprendre, elle a été « gratifiée par des visions d'horreur » de guerres, de famine et d'autres atrocités qui pouvaient ou non concerner son passé. Il s'est passé beaucoup de temps avant qu'elle puisse retourner dans l'astral en se sentant à l'aise, et plus longtemps encore avant qu'elle se permette de consulter de nouveau son propre dossier akashique.

Certaines personnes ont mis en place d'excellents mécanismes d'autodéfense, incluant des barrières contre les intrus dans l'astral. Vous pouvez vous retrouver face à face avec leurs chiens de garde astraux si vous consultez leurs dossiers sans autorisation.

La meilleure façon de juger les qualités éthiques de n'importe quelle action dans l'astral est de vous demander « Comment me sentirais-je si quelqu'un me faisait la même chose ? » Répondez à la question en toute honnêteté.

Trouver vos annales akashiques

Même si vous faites tout ce que vous pouvez pour éliminer toute pensée de votre esprit, vous allez vous rendre compte

que vous avez beaucoup d'idées préconçues au sujet de l'endroit où sont conservées vos annales akashiques, ainsi que sur la ou les méthodes par lesquelles vous allez les consulter. Il n'y a rien de mal à cela, et c'est même ce qui vous aidera à vous y rendre la première fois. Ensuite, ne soyez pas étonné si le lieu et les méthodes varient grandement.

Lorsque vous serez habitué à vous projeter dans l'astral, vous pourrez accéder à vos dossiers à tout moment au cours d'une projection astrale. Si vous ressentez soudain le besoin de les consulter, vous déplacer à volonté dans l'astral sera facile. En tant que débutant, vous trouverez certainement plus facile de vous projeter avec ce seul but et de conditionner votre mental dans ce sens. Pour ce faire, en commençant votre processus de projection astrale, gardez à l'esprit votre objectif principal qui est de consulter vos annales akashiques. Vous pouvez le faire par la visualisation, la psalmodie ou les deux si cela vous aide. Ces aides conditionnent tous les niveaux de votre mental pour cette tâche et vous permettent de rester concentré. Lorsque vous avez réussi à vous projeter, volez vers ce lieu ou pensez simplement que vous voulez vous y rendre. Si aucune image ne vient à vous immédiatement, laissez votre idée préconçue former une image et travaillez avec jusqu'à ce qu'une autre image apparaisse.

À cette étape du processus, votre guide peut se manifester ou vous pouvez l'appeler pour qu'il vous aide. Pour beaucoup d'entre nous, le fait de consulter pour la première fois nos annales akashiques est une expérience très émotionnelle. La première fois que j'ai vu mon dossier, j'ai demandé à voir un épisode très intense d'une vie antérieure sur lequel je travaillais depuis plusieurs mois. Les réponses à ce puzzle m'ont été projetées sur un écran. J'ai immédiatement reconnu mon ancien moi, mais ma conscience est demeurée avec mon moi astral. Mon corps astral était impliqué dans l'expérience sur le plan émotionnel, mais était capable de garder le

contrôle de ses émotions. Au même moment, je sentais les larmes couler sur le visage de mon corps physique, me faisant ressentir la sensation d'être à deux endroits en même temps, tout en étant consciente des deux. Je ressentais une surcharge émotive dans les deux mondes. Mon guide m'a aidée à trier les sujets importants et à ne garder que ceux qui étaient les plus utiles pour l'expérience.

Après votre première visite aux annales akashiques, vous pourriez vous retrouver avec plus de questions que de réponses, si vous n'êtes pas concentré sur votre objectif précis. C'est dans cette situation que l'assistance est importante. Votre guide peut vous aider à interpréter ce que vous trouvez, vous montrer comment obtenir de l'information supplémentaire sur un sujet particulier ou vous emmener dans un lieu où vous pouvez consulter les annales avec une méthode différente de celle que vous pensiez utiliser.

La première fois que vous voyez vos annales, il est préférable de connaître précisément l'information que vous recherchez pour ne pas surcharger vos sens. J'ai voulu tout savoir sur moi-même en une seule fois. Plutôt que de clarifier les questions dans mon esprit, les images se sont toutes estompées dès que j'ai réintégré mon corps physique et j'ai eu beaucoup de mal à définir quoi est quoi, même si j'ai essayé de tout noter immédiatement dans mon journal. Vous disposez de beaucoup de temps pour explorer tout ce que vous voulez et vous n'avez donc pas à vous presser. Prenez le temps de bien comprendre un aspect de vous-même avant de passer à un autre.

En vous approchant des livres, de l'écran, de la bibliothèque ou de tout autre moyen par lequel vous allez consulter vos annales, essayez de ne garder à l'esprit qu'un sujet ou une question que vous voulez explorer. Pour les débutants, la meilleure pratique est habituellement de demander « Montrez-moi, s'il vous plaît, ce qui m'est le plus utile de

savoir maintenant », ce qui permet aux annales ou à votre guide de se focaliser sur ce qui est important à ce moment-là et de vous empêcher de voir des sujets que vous n'êtes peut-être pas prêt à voir. Les sujets suggérés à explorer en premier sont :

1. La raison d'être de votre présente incarnation;
2. Tout problème dans les vies antérieures que vous n'avez pas pu régler par d'autres moyens;
3. L'état de votre croissance spirituelle;
4. Un problème de relation personnelle.

De nombreux individus qui consultent régulièrement leurs dossiers aiment créer une sorte de « résidence astrale » où ils peuvent s'installer confortablement. Des variations sur ce thème se trouvent dans le temple astral ou dans le jardin astral, populaire dans d'autres traditions occultes. Souvenez-vous que les formes de pensée sont éternelles dans l'astral. Par conséquent, des visions répétées de votre résidence astrale la rendront de plus en plus réelle; vous pourrez vous y rendre et y travailler facilement chaque fois que vous irez.

Pour créer votre résidence astrale, relaxez-vous et commencez à imaginer à quoi ressemblerait votre résidence idéale. Créez une maison avec des pièces et des meubles, puis sortez et créez le jardin et l'environnement. La prochaine fois que vous vous projetterez dans l'astral, transportez-vous mentalement dans un endroit vacant des plans de l'astral supérieur (ou demandez à votre guide de vous escorter sur un de ces plans), puis projetez mentalement ces images et passez tout le temps qu'il vous faut pour les rendre réelles. Ne soyez pas surpris si certaines touches viennent s'ajouter. Tout comme vous ne pouvez contrôler tous les aspects d'une parcelle de terrain que vous achetez dans le monde

physique, il y aura aussi bien des irrégularités dans l'astral et généralement, ce sont des images qui vous seront utiles plus tard. Seulement, plutôt que des mauvaises herbes dans un jardin, vous pouvez trouver d'autres objets qui vont et viennent et qui ont été placés là par votre subconscient ou par votre guide. Par exemple, ce chandelier qui apparaît soudain sur votre bureau peut être là pour illuminer votre chemin de retour durant un *black-out* dans l'astral¹.

Faites appel à votre créativité pour concevoir et décorer votre nouvelle résidence, mais assurez-vous d'y inclure un système pour voir les annales akashiques. Ce système peut être un livreur qui prend et rapporte les annales dans la bibliothèque ou un système de cinéma maison qui diffuse les images de vos vies passées à volonté. Quel que soit le moyen, il sera toujours là pour que vous puissiez consulter et analyser les annales.

1. Un point où la lumière du monde astral semble se dissiper, laissant le voyageur dans l'obscurité.

Chapitre 12

La guérison à distance

La guérison à distance est l'art de faire des guérisons métaphysiques d'un endroit du monde physique éloigné de celui où se trouve la personne qui a demandé votre aide. La guérison à distance peut être accomplie à partir du monde physique ou du plan astral. La différence entre les deux techniques est que lorsque la guérison à distance est effectuée à partir du plan physique, un rituel est mis en place dans le but d'envoyer de l'énergie curative vers la personne qui l'a demandée. Dans le cas d'une guérison à partir du plan astral, le guérisseur se projette réellement dans l'astral vers le lieu physique où se trouve la personne malade.

La guérison à distance et l'éthique spirituelle

Il est difficile de comprendre pourquoi guérir quelqu'un sans sa permission est mal perçu, puisque le résultat désiré semble très positif. Mais vous devez vous rappeler que ce que vous envisagez comme solution souhaitable pour une maladie peut ne pas être partagé par votre patient qui ne le souhaite pas. La majorité des personnes qui débutent dans les pratiques occultes ont beaucoup de mal à assimiler ce concept du libre-arbitre.

Dans presque tous les systèmes spirituels, nous avons l'obligation d'obtenir la permission du sujet avant toute tentative de guérison, et agir autrement constitue une violation de son libre-arbitre. Pour beaucoup de systèmes, on croit qu'une telle transgression rebondit sur celui qui la commet, même si l'intention première était bonne.

Même si vous opérez en dehors des limites de tout système spirituel, l'éthique astrale devrait vous dire ce qui est mal et ce qui est bien. Comment vous sentiriez-vous si quelqu'un décidait ce qui doit être fait ou ne pas être fait pour votre propre bien, que vous l'approuviez ou non ? Traitez les choix des autres avec le même respect que vous aimeriez voir traiter les vôtres et vous avez de grandes chances de ne pas vous tromper.

La guérison fonctionne mieux quand les énergies du malade sont engagées dans votre effort, ce qui est une autre raison pour laquelle il est important d'avoir le consentement de la personne. Si la personne que vous désirez aider se bat contre vous tout le long, qu'elle en soit consciente ou non, vous perdez votre temps.

Art avancé ou talent inné ?

J'ai entendu certains individus soutenir que la guérison à distance est un art astral avancé. D'autres déclarent que c'est assez facile à réaliser, plus particulièrement si on la compare aux autres pratiques astrales. Certains disent que les guérisseurs sont nés avec ce don et que cela ne s'apprend pas, même si des personnes plus appliquées peuvent en apprendre les bases. Tout est affaire de savoir si vous avez ou pas un talent inné de guérisseur. La guérison n'a jamais été une de mes meilleures capacités, et l'effort supplémentaire que cela me demande pour y réussir me pousse à la classer comme une pratique plus avancée. Ceux qui ont ce don inné trouveront certainement que c'est relativement facile une fois qu'ils auront maîtrisé l'art de la projection astrale.

Un autre argument pour dire que c'est une pratique plus avancée, ou au moins intermédiaire, est le fait que la guérison demande qu'à un certain moment vous absorbiez tout ou une partie de la maladie qui doit être traitée. Bien sûr, elle sera finalement éliminée et retournée à la terre, mais beaucoup de pratiquants de longue date de la guérison à distance pensent que cette soudaine absorption de la maladie ne peut être adéquatement maîtrisée par les débutants et qu'ils finissent par devenir, eux aussi, malades.

Ceux qui n'ont pas ce talent inné, mais qui ont appris à pratiquer cet art avec beaucoup d'efficacité, découvrent parfois qu'ils ne peuvent pas trouver le chemin astral qui les mènera vers ceux qui ont besoin d'eux. Ceci souligne notre compréhension de base de la projection astrale comme étant un exercice pour manipuler le corps émotionnel. Si vous n'êtes pas fermement décidé à atteindre votre objectif dans l'astral, il peut alors être très difficile de réussir. Quand la personne, qui a besoin de votre aide, est quelqu'un que vous

connaissiez et que vous aimez et qui a confiance en vous pour l'aider, le procédé sera toujours plus facile.

Vous seul pouvez faire un parallèle entre toutes ces considérations et ce que vous connaissez de vos propres capacités et affinités, et vous seul pouvez décider si vous voulez ou non essayer la guérison par la projection astrale. Naturellement, vous vous améliorerez avec l'entraînement, tout comme l'ont fait les vrais professionnels. Ils ont, eux aussi, été débutants un jour, tout comme vous.

Les techniques de la guérison à distance

Nous allons aborder seulement la méthode de guérison à distance sur le plan astral, celle qui demande que le guérisseur se projette dans l'astral jusque dans l'endroit physique où se trouve le sujet, puisque nous nous concentrons sur la projection astrale. Veuillez noter que si vous avez négligé les exercices pour purifier et équilibrer les chakras (chapitre 2), la guérison à distance vous posera des problèmes, car dans la majorité des cas, elle est basée sur la purification et l'équilibrage des chakras des autres. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec ces exercices, reportez-vous au chapitre 2 et révisiez toutes les étapes.

Lorsque vous êtes dans votre conscience astrale, vous êtes plus à même de voir des choses qui sont habituellement cachées à nos yeux physiques. De nombreux débutants en voyage astral sont surpris d'apprendre que la maladie peut réellement être vue dans l'aura ou le corps astral entourant le corps physique d'une personne.

En approchant du sujet, laissez votre conscience intérieure s'ouvrir aux impressions. La première que vous remarquerez certainement sera la présence de tâches sombres dans l'aura. Laissez vos yeux se promener sur le corps

entier, à la recherche de ces tâches sombres. Vous pouvez noter qu'elles sont regroupées au cœur de la maladie (par exemple sur les poumons pour une maladie des poumons, ou sur l'estomac pour des problèmes d'estomac) ou près d'un ou deux chakras spécifiques associés à cette région. Parfois, vous pouvez remarquer qu'elles apparaissent aux deux endroits. Prenez note mentalement de ces tâches de façon à pouvoir leur porter plus d'attention plus tard dans le processus de guérison.

Ensuite, passez vos mains astrales à travers l'aura de la personne à guérir. Ne les gardez pas à plus de 5 centimètres (2 pouces) du corps physique en tout temps. Essayez de sentir toute irrégularité dans le champ magnétique, les endroits qui semblent exceptionnellement minces ou épais où vous sentez un champ magnétique qui vous repousse. Ces tâches peuvent indiquer des maladies futures.

Passez encore vos mains astrales sur le corps, mais cette fois en visualisant une énergie équilibrante qui sort de vos mains pour équilibrer l'aura et éliminer les larmes, les traces de faiblesse ou la tension. Vous pouvez visualiser que cette énergie vous est transmise de n'importe quel lieu positif de l'astral ou du monde divin au-dessus de vous. N'utilisez pas et n'épuisez pas votre propre énergie dans ce procédé. L'énergie équilibrante doit vous être transmise et redistribuée.

Quand cette étape est réalisée avec succès, portez votre attention sur les chakras en insistant sur ceux qui contiennent les tâches sombres que vous avez remarquées plus tôt. Équilibrez tous les chakras, du chakra racine au chakra couronne, en leur projetant une énergie équilibrante. Vous pouvez la laisser circuler à l'intérieur de vous et sortir par vos mains astrales ou vous pouvez simplement vouloir mentalement qu'elle soit là. Je vois habituellement cette énergie se projeter d'un rayon de lumière qui sort de mon front. Faites en sorte que chaque chakra soit purifié et d'une

couleur vibrante (voir les couleurs associées aux chakras, page 50) et voyez-le vibrer sous le flux continu d'énergie. Lorsque vous arrivez aux chakras qui présentent des taches sombres, vous pouvez soit extraire les taches avec vos mains astrales et les conserver pour les retourner à la terre plus tard, soit vouloir mentalement qu'elles se dissipent sous la chaleur de l'énergie curative que vous projetez dans le chakra.

La guérison par les couleurs

L'art de la guérison par les couleurs constitue une étude à elle seule, et si vous voulez poursuivre la guérison à distance, vous trouverez que l'effort en vaut la peine. Vous pouvez trouver la plupart des informations dont vous avez besoin pour commencer dans un petit livre qui ne coûte pratiquement rien de Ted Andrews appelé *How to Heal with Color*. Vous pouvez également consulter le livre de Evelyn M. Monahan, *The Miracle of Metaphysical Healing*.

Pour transmettre l'énergie de la couleur par l'astral, la méthode la plus simple et la plus rapide est d'attirer à vous l'énergie du monde astral qui vous entoure et de la projeter dans le patient par le toucher. N'oubliez pas d'utiliser l'énergie de la couleur avec prudence. Ne la surchargez pas. Il est préférable d'en utiliser un peu chaque jour plutôt que de surcharger quelqu'un avec une seule énergie à la fois.

En général, le brun et le vert sont censés équilibrer et guérir presque tout. Le rouge et le orange procurent de l'énergie, mais ils peuvent aussi faire monter la pression sanguine. Le blanc, l'argent et le doré sont neutres sur le plan de l'énergie curative, et sont les meilleures à utiliser si vous ne savez pas exactement la couleur exigée. Vous trouverez à la page suivante une liste des couleurs suggérées pour la guérison, qui ne devrait être utilisée que comme recommandations et non comme une prescription gravée dans la pierre.

Caractéristiques des couleurs pour la guérison

Couleur	Caractéristiques
Rouge	Stimule le système entier, augmente le rythme cardiaque et élève la pression sanguine; utile pour aider à perdre du poids; bon pour traiter l'hypothermie en raison de sa tendance à augmenter la température; ne pas utiliser en cas de fièvre, aide à brûler les tumeurs.
Orange	Stimule le système nerveux central; utile dans les traitements du système digestif et du système respiratoire.
Jaune	Purifie le sang; a un effet positif sur la conception mentale; soulage les problèmes d'estomac.
Vert	Provoque la croissance et la régénération (donc il ne devrait jamais être utilisé sur une tumeur suspecte); bon choix pour les traitements des problèmes cardiaques; c'est une couleur neutre qui n'excite pas et ne provoque pas de réchauffement du corps; également bon pour soigner les plantes; calme et apaise.
Bleu	Calme le système nerveux; fait baisser la pression sanguine; provoque un sommeil calme; bon pour beaucoup de maladies infantiles: maux de gorge, maux de dents, angines et pharyngites; excellent supplément pour antiseptiques; aide à faire baisser la fièvre.

Suite à la page suivante

Couleur Caractéristiques

Violet Bon pour soulager des maladies très graves; troubles de la vue et de l'ouïe; aide à équilibrer le corps émotionnel; aide à guérir les cicatrices chirurgicales.

Brun Bon choix pour guérir toutes sortes de maladies animales; c'est une couleur neutre qui peut être utilisée lorsque vous ne savez pas quelle couleur est la meilleure pour le problème; aide à ancrer quelqu'un qui hésite sur le traitement médical à utiliser.

De nombreux guérisseurs à distance recommandent que vous terminiez chaque session en enveloppant le patient d'un œuf protecteur de lumière blanche. Ils affirment que cela renforce le processus de guérison, rééquilibre n'importe quel système que vous n'avez pas pu complètement guérir et aide à protéger le patient contre de nouveaux germes ou virus qui peuvent être sur le point d'envahir le système affaibli.

Avant de terminer la séance de guérison et de vous préparer à réintégrer votre corps physique, observez l'endroit où la personne se trouve, car vous pourriez voir de vagues formes d'autres êtres. Certains peuvent être des présences aimantes, mais d'autres seront clairement malveillants, soit la manifestation de l'esprit de la maladie ou une autre entité négative qui s'est attachée à la personne, empêchant le bon déroulement du processus de guérison.

N'hésitez pas à écarter ces êtres, par la force s'il le faut. Leur ordonner de se retirer ou leur envoyer un éclair de lumière positive de votre corps astral fonctionne souvent bien. Si les êtres ne vous répondent pas, faites appel à votre

guide ou au guide de la personne que vous traitez pour vous aider en réclamant mentalement leur présence.

Lorsque tous les être malveillants ont été écartés et que l'aura et les chakras de la personne malade ont été équilibrés, scellez vos efforts de guérison au moyen d'un œuf de lumière protectrice doré-blanc. Vous pouvez transférer cette lumière à la personne par n'importe quel moyen déjà mentionné. Non seulement cet acte offre une énergie équilibrante ultime, mais il agit aussi comme une barrière psychique temporaire contre les êtres malveillants, de sorte que le système immunitaire peut être renforcé.

Lorsque vous avez terminé, réintégrez votre corps, éveillez-vous comme d'habitude et assurez-vous de retourner à la terre toute énergie excédentaire que vous auriez pu récupérer. Vous pouvez utiliser le même système que vous avez utilisé pour retourner à la terre votre corps de lumière (pages 122-123). Cela est particulièrement important dans ce cas-ci, puisque cet excès peut contenir des vestiges de la maladie. Il faut donc vous en débarrasser le plus vite possible.

Comme dans le cas d'autres formes de guérison, la guérison à distance demande souvent plusieurs traitements et vous pourriez être amené à répéter vos efforts à plusieurs reprises jusqu'à ce que vous ayez la satisfaction de savoir que vous avez fait tout ce que vous avez pu.

Utiliser toutes vos ressources

La meilleure chose que vous pouvez faire pour ceux qui s'adressent à vous pour être guéris est non seulement de les aider par la guérison à distance, mais de les référer à un médecin pour qu'ils reçoivent également un traitement conventionnel. La guérison métaphysique fonctionne mieux lorsqu'elle est liée à un traitement médical. Cela vous évite d'être accusé de pratiquer la médecine sans autorisation

légale, et entre aussi en conformité avec la loi occulte qui dit que nous devons sauvegarder nos efforts dans l'astral dans le monde physique pour connaître la réussite.

Les médecins prêts à faire une place à la médecine holistique, incluant les traitements métaphysiques, les supports nutritionnels, les suppléments de plantes et la visualisation, sont encore peu nombreux, mais il y en a de plus en plus. Avec un peu de persévérance, on peut trouver un médecin capable de traiter la personne dans son ensemble. Cela favorisera aussi vos efforts pour guérir à distance.

Garder des dossiers « médicaux »

Puisque la même méthode ne s'applique pas à tous les individus, il est essentiel que vous gardiez un rapport dans lequel est consigné tout ce que vous avez fait pour chaque séance de guérison à distance. Cela vous aidera à mieux connaître vos forces et vos faiblesses, et la personne qui a demandé votre aide a le droit de savoir très exactement ce qui lui a été fait.

Si vous traitez une personne qui possède des compétences en projection astrale, elle pourra vous assister quand vous viendrez vers elle dans votre corps astral. Il est toujours utile de mettre son énergie à la bonne place et c'est bien agréable de constater que la personne que vous aidez peut vraiment se souvenir de la séance.

Pour ne pas être accusé de pratiquer la médecine sans autorisation, il est plus sage de documenter ce que vous faites et ne faites pas, en précisant que vous le faites dans le cadre de la guérison à distance et que vous ne prescrivez jamais une forme concrète de traitement ou ne touchez en aucune façon une autre personne. Assurez-vous de noter que vous avez demandé à la personne que vous aidez de rechercher l'aide d'un médecin qualifié en complément de

votre propre travail. Enfin, pour vous protéger dans notre société de droits où les litiges abondent, vous pouvez demander à la personne que vous soignez de signer un formulaire d'acceptation, précisant qu'elle comprend que ce que vous faites doit être également associé à un traitement de médecine traditionnelle.

Chapitre 13

La visualisation créatrice

La visualisation créatrice est l'art de visualiser mentalement une situation désirée, de la charger d'énergie personnelle et de la libérer dans le cosmos pour qu'elle grandisse et se manifeste dans le monde physique. Bien que cela paraisse excessivement compliqué, cela consiste à créer une forme de pensée sur le plan astral qui, avec l'effort approprié, peut être transposée dans le monde physique.

L'avantage de s'engager dans la visualisation créatrice dans le monde astral est évident. Après tout, c'est l'endroit où les visualisations prennent forme en premier et il semble normal de les créer dans leur environnement d'origine. La visualisation vous permet également de sortir de la ligne directrice du processus et d'observer votre plus grand souhait se réaliser littéralement sous vos yeux. Dans l'astral, vous

pouvez même vous permettre de faire partie de la visualisation, faisant ainsi de vous la star du « film ». Cette forme de participation nourrit l'énergie de la scène qui la lie intimement à vous, rendant la visualisation plus facile à se manifester.

Les termes *visualisation créatrice* et *magie positive* sont quelquefois employés de façon interchangeable selon l'orientation spirituelle de l'individu qui fait la visualisation. Dans les deux cas, le but est de prendre un souhait et de le faire se réaliser. Les deux termes signifient bien plus que de penser à quelque chose. Ils impliquent un processus qui cherche à atteindre ce « quelque chose » par des efforts à la fois dans le monde visible et dans le monde invisible.

Même si la visualisation créatrice est simple, de nombreuses personnes m'ont dit qu'elles n'étaient pas capables de le faire. Leur persistance à penser qu'il faut avoir des capacités spéciales s'explique probablement par les idées fausses qu'elles s'en font. Beaucoup trop de personnes rendent ce processus plus difficile qu'il ne l'est en réalité. La visualisation est de l'imagerie mentale. Vous visualisez à chaque fois que vous rêvez tout éveillé, que vous élaborez un projet, que vous créez un nouveau projet de décoration pour votre maison, que vous dessinez et peignez ou que vous planifiez des vacances. Chaque fois que vous pensez à une chose et que vous la voyez se réaliser, vous faites de la visualisation. Ce qui en fait une *visualisation créatrice* est le niveau avec lequel vous contrôlez le processus et l'énergie que vous investissez pour que vos pensées deviennent réalité.

Ceux qui croient qu'ils ne peuvent pas visualiser essaient habituellement de créer des images mentales beaucoup plus complexes qu'ils n'en ont besoin. Les visualisations que vous créez n'ont pas besoin de sembler sortir de l'appareil d'un photographe professionnel ou de la caméra d'un réalisateur expérimenté. Elles peuvent être fixes,

animées ou une combinaison des deux et elles n'ont pas besoin d'être en trois dimensions. Elles peuvent être considérées comme des sketches, des tableaux ou elles peuvent même ne pas être visuelles. Certaines personnes qui ne sont visuelles « entendent » leurs visualisations et sentent l'impact émotionnel de la scène. C'est l'aspect émotionnel que vous attachez à votre visualisation qui lui donne sa force.

Donner de l'énergie à vos désirs

Avant de vous projeter dans l'astral dans le but de faire de la visualisation créatrice, prenez tout le temps qu'il vous faut pour évaluer votre souhait. La sagesse occulte nous enseigne qu'il a de plus grandes chances de se réaliser si vous en avez réellement besoin. Autrement dit, vous aurez de la difficulté à matérialiser un million de dollars simplement parce que vous en avez envie. Cependant, vous pourrez obtenir assez d'argent pour pouvoir payer le loyer du mois prochain.

Vous devriez aussi planifier la façon de transposer vos efforts dans l'astral sur le plan physique. Il s'agit d'un concept bien connu de ceux qui sont impliqués dans le domaine de l'occultisme : *vos efforts dans l'astral sont plus efficaces s'ils sont soutenus par une action dans le monde physique*. Par exemple, si vous visualisez une guérison, il ne suffit pas de l'imaginer. Il faut également consulter un médecin et prendre soin de vous de façon à prendre part au processus à tous les niveaux de votre être.

Cette idée souligne la croyance de l'occultiste dans le microcosme, ou le soi, comme un reflet du macrocosme ou du tout. Ce qui affecte l'un, affecte l'autre et donc, pour qu'ils soient efficaces tous les deux, il vous faut faire des efforts dans les deux mondes.

Prenez le temps de réfléchir précisément à l'avance à la façon dont vous voulez visualiser les résultats. Ceci est important, quel que soit le plan d'existence sur lequel vous concentrez vos efforts. Vous voulez être sûr que votre résultat final :

1. Représente ce dont vous avez besoin et ce que vous voulez ;
2. Ne nuit pas à autrui ;
3. N'est pas quelque chose que vous retirez aux autres pour votre gratification personnelle ;
4. Est révélateur d'un objectif auquel vous êtes émotionnellement attaché, à tel point que vous travaillerez jusqu'à ce qu'il soit atteint ;
5. Est significatif d'un objectif sur lequel vous voulez consacrer tous vos efforts, à la fois dans le monde astral et dans le monde physique.

Parfois, utiliser un support divinatoire, comme des cartes de tarot ou des runes ou du temps de qualité consacré à la méditation, peut vous aider à vous faire prendre conscience de quelques-uns ou de tous ces aspects. Demandez au support divinatoire que vous avez choisi de vous donner une vue d'ensemble de votre souhait. Prenez des notes, puis demandez-lui de vous montrer ce qui se passera si vous obtenez ce que vous voulez. Ici aussi, notez les réponses et prenez au moins vingt-quatre heures pour penser à vos choix. Modifiez votre objectif comme vous le voulez, puis essayez de nouveau le système de divination.

Si vous n'avez pas de support divinatoire sur lequel vous pouvez compter ou si vous préférez ne pas l'utiliser à ce moment-là, essayez de faire une méditation en vous concentrant sur votre objectif et toutes ses ramifications (consulter le chapitre 1 au besoin). Essayez plusieurs nuits

de suite et assurez-vous de noter les impressions que vous avez ressenties pendant votre méditation et dans vos rêves.

Le chemin de moindre résistance

Si vous éprouvez régulièrement de la difficulté en faisant de la visualisation créatrice, il se peut que vous essayiez de créer mentalement trop de détails. La séquence ou le moment que vous choisissez pour faire votre visualisation est un des aspects du processus sur lequel les débutants sont souvent mis en garde. Il ne s'agit pas seulement de vous conseiller une fois de plus de faire vos visualisations au temps présent — ce que vous devriez faire automatiquement maintenant — mais cela signifie que vous devez vous assurer que vous vous voyez vous-même *apprécier* activement la situation que vous voulez voir se produire, et non de visualiser comment elle vient à vous.

La visualisation créatrice suit les mêmes règles que n'importe quel autre type d'énergie. L'énergie est toujours en mouvement et elle emprunte toujours le chemin de moindre résistance. La visualisation que vous désirez voir se matérialiser doit pouvoir le faire de la façon la plus facile, sans nuire à quelqu'un. Au cours de vos visualisations, il est préférable de vous voir apprécier les avantages de ce que vous désirez comme si cela faisait déjà partie de votre vie. N'essayez pas de décider comment cela se manifesterait, car, ce faisant, vous pourriez attirer une séquence d'événements qui pourraient blesser ou léser quelqu'un ou qui ne reflètent pas la manière la plus facile pour que votre désir se réalise, ou les deux à la fois.

Non seulement le fait de nuire aux autres pour votre propre bénéfice entraîne des conséquences dramatiques pour vous, mais vous devez aussi vous rappeler qu'en mettant

un obstacle sur le chemin de moindre résistance, vous pouvez retarder l'accomplissement de votre objectif ou le garder hors de portée pour toujours.

Les occultistes expérimentés considèrent que vos efforts commencent au moment où vous planifiez votre opération, et non au moment où vous mettez finalement le plan en action. Aussi, ne pensez pas que vous perdez votre temps au stade de la planification. Le simple fait de penser est magique en soi et provoque des changements. Tout ce qui se manifeste dans le monde physique a commencé par n'être qu'une idée dans l'esprit d'un individu, une forme de pensée qui a été alimentée par de l'énergie, transposée dans le physique et qui s'est concrétisée.

Vous devriez être conscient que vous devrez adapter votre visualisation en conséquence, au fur et à mesure que les choses changeront, à la fois dans le monde astral et dans le monde physique. Vous ne pourrez pas prévoir toutes les éventualités. Le temps passé à la planification ouvrira votre psyché créatrice. En conséquence, bien des problèmes potentiels seront évités avant même qu'ils ne soient apparus. De plus, vous serez mieux équipé pour affronter les problèmes qui se présentent.

Lorsque vous avez un projet pour votre visualisation créatrice et un plan pour la transposer dans le monde physique, il est temps de commencer votre visualisation créatrice sur le plan astral. Pour ce faire, vous devez tout d'abord pénétrer dans le monde astral par la méthode qui vous semble la plus simple. Vous pourrez remarquer que la méthode de la méditation guidée reliée à votre objectif fonctionne bien, mais n'importe quelle autre méthode qui vous convient fera l'affaire.

Le processus de la visualisation créatrice dans l'astral

Lorsque vous flottez librement sur le plan astral, laissez-vous porter vers une région où c'est le néant. Elle peut vous apparaître sous différentes formes : comme une région recouverte d'un brouillard épais ou plongée dans une noirceur éternelle ou même comme un mur blanc tel un cyclorama sur lequel vous pouvez projeter votre imagerie mentale.

À moins que vous ne soyez très inconfortable avec ce qui apparaît, assumez que vous êtes arrivé à la meilleure place pour faire votre visualisation créatrice. Si vous n'aimez pas le lieu où vous vous trouvez, continuez votre voyage jusqu'à ce que vous trouviez un emplacement qui vous plaît ou demandez à votre guide de vous escorter à un endroit approprié. Ce sera l'endroit où vous commencerez à peindre la toile de votre imagination.

En utilisant les plans que vous avez faits, commencez à construire votre vision intérieure en faisant des modifications lorsque cela vous semble nécessaire. Vous pouvez vous voir de loin en train de vous réjouir de la réalisation de votre souhait ou entrer dans la scène que vous mettez en place et l'expérimenter du point de vue du personnage principal. Je recommande la deuxième méthode car elle vous permettra de participer davantage sur le plan émotionnel durant dans votre visualisation. Non seulement cela renforcera vos efforts, mais vous saurez si quelque chose ne va pas dans votre scène. Dans ce cas, vous pouvez sortir de la scène et réviser votre objectif.

Quand vous avez créé la scène aussi clairement que possible en utilisant la méthode qui vous convient le mieux, bloquez la scène (ou les mots, ou les émotions, etc.) dans votre esprit et fournissez-lui de l'énergie par une des méthodes suivantes :

1. Attirez l'énergie du monde astral qui entoure votre corps astral, puis projetez-la dans l'image que vous avez créée en augmentant votre imagerie mentale. Voyez l'image vibrer d'une nouvelle intensité alors que vous l'alimentez avec l'énergie qui lui permettra de se manifester.
2. Transformez mentalement cette image en un mur de 360 degrés qui vous entoure. Lorsque vous êtes au milieu, laissez votre corps astral s'intégrer dans l'image de façon à ne faire plus qu'un. Gardez cette image pendant plusieurs minutes en vous sentant faire partie intégrante de votre souhait avant de laisser l'image se séparer de vous.
3. Projetez mentalement l'énergie dans une couleur que vous pensez correspondre à votre souhait et faites-la former un œuf autour de l'image créée. Laissez l'œuf s'intégrer dans l'image pour que l'énergie inonde la scène entière. Après avoir baigné l'image de l'énergie de la couleur, laissez-la reprendre son aspect normal. Voici une liste des correspondances suggérées de couleurs :

Associations de couleurs pour la visualisation créatrice

Couleur	Correspondances
Rouge	passion, colère, action, sexe
Orange	amitié, attraction, action réfléchie, emploi
Jaune	en rapport avec l'intellect, l'école, l'enseignement, les études

Couleur

Vert

Correspondances

en rapport avec l'environnement, l'argent, la croissance, les acquisitions matérielles, ce qui touche au royaume des fées, la fertilité

Bleu

santé, paix, sommeil, tranquillité, développement spirituel, clairvoyance, contact avec les esprits

Violet

guérison, graves problèmes de santé, connexion avec le Moi suprême, en rapport avec l'occulte et les compétences

Brun

domicile, terre, animaux et bétail, enfants

Rose

vie privée paisible, amour romantique

Argent

en rapport avec la spiritualité, connexion avec la déesse et les autres déités lunaires, les choses cachées

Or

investissements, action spirituelle, connexion avec Dieu ou d'autres déités solaires, les choses apparentes qui ne sont pas facilement comprises

4. Projetez mentalement une corde d'énergie éthérique reliant la région de votre nombril et le cœur de l'image. Expérimentez pendant quelques minutes la sensation créée par l'échange d'énergie entre vous-même et l'image de votre souhait jusqu'à ce que vous deveniez une partie d'elle et qu'elle devienne une partie de vous.

Après avoir transmis l'énergie à votre visualisation, envoyez-la dans l'Univers pour qu'elle se manifeste tout en la gardant reliée à vous par un lien que vous avez créé. Les méthodes pour créer le lien peuvent être les suivantes :

1. Voir un fil reliant votre visualisation à un de vos chakras ;
2. Faire un dessin de la visualisation lorsque vous vous réveillez ;
3. Faire un talisman (voir instructions ci-dessous) qui aidera à attirer votre souhait.

Vous pouvez décider d'appliquer une seule ou toutes les méthodes. Faites ce qui vous convient le mieux, ce qui évoque le plus clairement votre objectif à votre esprit conscient à différents moments pendant la période éveillée.

Fabriquer et utiliser un talisman

La fabrication d'un talisman pour presque tous vos besoins est relativement simple, bien que cela puisse devenir très complexe dans certains systèmes occultes. Un talisman est un objet qui est habituellement fait par celui qui va l'utiliser. Il est chargé avec l'énergie personnelle qui est concentrée dans le but d'attirer une certaine situation.

Mes talismans préférés sont de petits morceaux de tissu coloré (en lien avec les correspondances de couleurs que j'ai mentionnées plus haut) à l'intérieur desquels sont insérés des articles reliés ou reflétant un besoin. Par exemple, si vous faites une visualisation créatrice pour vous aider à être accepté dans un certain collège, vous pouvez choisir un tissu de couleur jaune pour symboliser les études, et glisser à l'intérieur des photos du campus, un morceau de page du catalogue de l'école, une pierre provenant du campus et/ou quelques déclarations écrites de votre objectif. Visualisez votre souhait en préparant le talisman et transmettez-lui de l'énergie de la même façon que vous l'avez fait pour votre visualisation dans l'astral. Gardez votre talisman sur vous jusqu'à ce que vous ayez atteint votre but. Il devra ensuite être enterré ou brûlé pour libérer le flux d'énergie que vous avez créé.

La visualisation créatrice : une fois ne suffit pas

Regardons les choses en face. Si faire de la visualisation créatrice était facile et rapide, nous en ferions tout le temps. Toutes les nuits, les six milliards que nous sommes envahirions le monde astral avec nos désirs et reviendrions quelques heures plus tard riches, célèbres et beaux. La visualisation créatrice est un excellent outil de réussite, comme vous le diront ceux qui la pratiquent régulièrement. Mais, ce n'est pas un projectile magique que vous tirez sur une cible pour voir les résultats instantanés. Elle fonctionne mieux lorsque vous pouvez rester concentré sur votre objectif pendant une longue période au cours de laquelle vous répéterez vos exercices de visualisation créatrice autant de fois que nécessaire.

Certains individus répètent leurs visualisations astrales chaque nuit, d'autres tous les deux ou trois jours et même

une fois par semaine. Ce choix vous appartient et le programme que vous mettez sur pied peut varier en fonction de votre agenda personnel, vos efforts dans le monde physique et la nature de votre souhait. Plus vous alimenterez votre objectif avec de l'énergie, plus vous aurez de chances de le voir se réaliser.

Mettre un terme au processus de la visualisation créatrice

Comme nous l'avons vu dans le cas du corps de lumière au chapitre 5, nous sommes responsables de toutes les images astrales que nous créons pendant toute la durée de notre existence. Le mot *créatrice* distingue cette opération d'une simple rêverie. Il décrit un acte de création sur le plan astral. Vous faites quelque chose de très réel. Vous devez être conscient de votre création pendant qu'elle existe et être prêt à la faire disparaître quand vous n'en avez plus besoin.

Pour éliminer les énergies de la visualisation créatrice lorsque vous n'en avez plus besoin ou que vous ne les voulez plus, projetez-vous dans l'astral à l'endroit où vous avez construit l'image. Déconnectez-vous de l'image en coupant tout flux d'énergie que vous avez créé entre elle et vous à l'aide d'un couteau. Voyez mentalement les extrémités des ficelles se désintégrer quand elles sont coupées. Si l'image créée est encore animée, bloquez-la et commencez par la démanteler morceau par morceau. Éliminez les parties majeures et voyez-les se désintégrer, mais ne retournez pas leur énergie à la terre. Voyez-les simplement devenir de l'énergie neutre sans programmation et laissez-les être absorbées dans le monde astral pour que vous puissiez les attirer plus tard si vous le désirez.

Résoudre des problèmes de façon créatrice sur le plan astral

La visualisation créatrice sur le plan astral est une excellente méthode pour résoudre des problèmes de façon créatrice et pour donner de l'énergie au résultat qui vous convient le mieux. Rendez-vous à l'endroit où vous avez mené les visualisations créatrices et, cette fois, visualisez la scène de votre problème. Animez-la et laissez-la se dérouler du début à la fin en vous impliquant activement. Vous devez être autant que possible « dans » la scène de façon à pouvoir évaluer vos ressentis sur la réussite ou l'échec de la solution. Si vous vous tenez à l'écart de la scène, vous pouvez décider qu'une solution est bonne alors que vous l'auriez jugée mauvaise si vous l'aviez expérimentée au lieu de la regarder.

Si votre première solution ne vous satisfait pas, laissez l'image se dissoudre et se perdre dans le « sol » astral en dessous de vous. Recréez la scène du problème et laissez-la se dérouler vers une nouvelle solution.

Recommencez autant de fois qu'il est nécessaire jusqu'à ce que vous trouviez une solution qui vous convient. Une fois que vous êtes satisfait du résultat, vous pouvez soit transmettre de l'énergie à l'image comme vous l'avez fait lors de vos autres visualisations créatrices, soit simplement revenir dans le monde physique avec les réponses et les mettre en action.

Récapitulation

Comme les derniers chapitres vous l'ont montré, ou vous ont peut-être attiré, un univers illimité attend celui qui fait le premier pas et part à la conquête du plan astral. Comme nous l'avons vu, les étapes vers la réussite de la projection astrale sont au nombre de trois :

1. Se préparer et comprendre l'objectif;
2. Expérimenter plusieurs méthodes de projection et des supports pour découvrir ce qui est le plus confortable et le plus efficace;
3. Persévérer.

Vous seul pouvez remplir la dernière condition préalable, qui est certainement la plus importante. Un jour, lorsque vous vous y attendrez le moins, vous découvrirez que votre conscience se trouve à l'extérieur de vous-même, libérée de toutes les contraintes de votre corps physique, et s'élève vers ce monde et d'autres mondes à volonté.

L'univers illimité est à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de vous. Il attend simplement que vous preniez la décision de dépasser les limites de l'ordinaire pour l'explorer.

QUATRIÈME PARTIE

Glossaire et bibliographie

Glossaire

Alpha. Niveau de fréquence des ondes cérébrales associé à l'état méditatif et au sommeil léger.

Annales akashiques. Catalogue éthérique qui contient l'histoire détaillée de chaque âme individuelle et qui peut être consulté pendant la projection astrale (voir chapitre 11).

Apprentissage astral. Un des nombreux noms donnés aux possibilités d'apprentissage spirituel disponibles sur le plan astral. L'apprentissage astral peut être une métaphore ou une ambiance de salle de classe.

Archétype. Langage ou imagerie symbolique qui impressionne, influence ou dirige universellement la psyché humaine de façon spécifique (voir chapitre 9).

Aromathérapie. Art d'utiliser des arômes pour modifier une humeur, une situation non désirée ou des problèmes de santé (voir chapitre 6).

Bas astral. Région du plan astral où vivent les créatures aux vibrations spirituelles basses.

Bêta. Niveau de fréquence des ondes cérébrales associé au niveau normal de la conscience éveillée et alerte.

- Bilocation.** Art de se trouver à deux endroits en même temps, astral et physique, en ayant pleinement conscience de ces deux situations simultanées.
- Chakras.** Sphères d'énergie concentrée situées à l'intérieur du corps humain. Il y a sept chakras principaux et de nombreux autres de moindre importance (voir chapitre 2).
- Chaman.** Mot originaire de la tribu des Tungus, signifiant « entre les mondes ». Un sorcier était un prêtre ou une prêtresse de tribu qui servait de canal entre la tribu et les déités d'autres mondes. Le sorcier était un guérisseur, un prêtre et un voyant qui se servait des états de conscience modifiés pour remplir ses tâches.
- Corde d'argent.** Connexion éthérique entre le corps physique et le corps astral sous forme de corde. De nombreuses personnes croient qu'elle relie le corps astral qui voyage au corps physique (voir chapitre 3).
- Corps astral.** Véhicule pouvant prendre différentes formes dans lequel voyage notre conscience sur le plan astral.
- Corps de lumière.** Véhicule pour voyager sur le plan astral, aussi appelé Homunculus, Simulacre, Élémental ou Observateur (voir chapitre 5).
- Corps émotionnel.** Autre nom du corps astral.
- Dédoublement astral.** Méthode difficile de projection astrale dans laquelle le pratiquant essaie de séparer le corps astral du corps physique par la volonté tout en suivant mentalement les différentes étapes de la transition (voir chapitre 1).
- Delta.** Niveau de fréquence d'ondes cérébrales associé au sommeil très profond ou à l'inconscience.

- Désincarnation humaine.** Corps désincarné ou fantôme ou âme d'une personne qui a déjà vécu dans un corps d'être humain.
- Distorsion du temps.** Absence de temps à l'extérieur du monde physique. Elle peut mener un individu à croire qu'il a passé beaucoup plus ou beaucoup moins de temps sur le plan astral qu'il n'y a été en réalité.
- Divination.** Art de prédire l'avenir basé sur des potentiels déjà entrés en action dans le présent.
- Doppelgänger.** Double astral d'une personne (voir chapitre 3).
- EHC.** Acronyme pour « Expérience hors du corps ».
- Éléments.** Les quatre substances considérées par les anciens pour comprendre la structure de base de toute chose : terre, eau, feu et air. Le cinquième élément est l'esprit, qui est une part de toutes choses, mais est aussi séparé, et joue également le rôle de canal entre les royaumes physique et non-physique.
- Esprit inconscient.** Partie du cerveau qui conserve les informations auxquelles votre esprit conscient n'accède pas facilement. C'est aussi la partie qui dirige vos expériences astrales.
- Esprit supraconscient.** Comme le subconscient, cette partie du cerveau conserve les informations qui ne sont pas facilement récupérées par la conscience. On l'appelle aussi l'Esprit Suprême, le Moi Supérieur ou le mental profond. Il connecte votre corps astral aux autres mondes.
- État de conscience modifié.** État délibérément induit dans lequel les cycles normaux par seconde de l'activité cérébrale sont réduits (voir chapitre 1).

État méditatif. État de conscience modifié induit avec l'idée qu'il doit être utilisé pour concentrer sa pensée ou dans un but spirituel (voir chapitre 1).

Évolution de la vie future. Art d'obtenir des impressions ou des visions des incarnations futures.

Formes de pensée. Images types de pensée concentrée qui se manifestent et vivent sur le plan astral.

Fréquence des ondes cérébrales. Nombre d'ondes cérébrales par seconde produites par un être humain, qui définit le niveau de conscience de la personne : alpha, bêta, thêta ou delta (voir chapitre 1).

Fréquence vibratoire. Fréquence spirituelle à laquelle vibrent tous les êtres du monde physique et du monde astral. La fréquence détermine la faculté de se mouvoir dans les royaumes du haut astral (voir chapitre 3).

Guérison à distance. Guérir quelqu'un à distance ou par une projection astrale (voir chapitre 12).

Guérison par la couleur. Utilisation de l'énergie présente dans les couleurs du spectre pour dispenser une énergie curative. Cet art peut être pratiqué à la fois sur le plan physique et sur le plan astral (voir chapitre 12).

Guides. Aussi appelés « enseignants ». Entités de l'astral, agissant à un niveau vibratoire très élevé, qui surveillent ou assistent un être humain pendant un rêve, une méditation ou lors d'une projection astrale.

Guides spirituels. Être spirituel très évolué dont le rôle est d'assister certaines personnes au cours de leur vie et de les guider le long du chemin spirituel qu'elles ont choisi.

Haut astral. Parties du plan astral où les êtres aux vibrations spirituelles très élevées peuvent résider ou se rendre visite.

Herboristerie. Art d'utiliser les énergies des plantes pour soigner ou modifier une situation non désirée.

Inconscient collectif. Sorte de reposoir éthérique de pensée issue du passé et du futur qui peut être consulté pendant la méditation ou la projection astrale.

Karmique. Relatif au karma : habitudes, modèles, travail non-achevé ou leçons spirituelles non-acquises qui sont reportées d'une vie à une autre (comme dans la réincarnation) ou d'une partie précédente de la vie actuelle à une partie ultérieure.

Kiva. La définition moderne est une chambre rituelle souterraine. La définition première des Hopis fait référence à une maison ou à une grande pièce réservée aux cultes religieux.

Macrocosme. Étendue complète de l'Univers. Les occultistes croient qu'il se reflète dans chaque individu ou dans le microcosme.

Magie. Terme confus ayant plusieurs niveaux de signification. À la base, la magie est l'art de transformer de façon contrôlée, incluant l'art de se changer soi-même. De nombreuses personnes qui pratiquent la magie croient que les désirs doivent être créés sur le plan astral avant qu'ils ne se manifestent dans le monde physique (voir chapitre 13).

Magie astrale. Art d'édicter des formules magiques en état de projection astrale.

Magie cérémonielle. Art de la magie de niveau avancé, basé sur l'enseignement mystique judéo-chrétien connu sous le nom de kabbale et sur les pratiques de l'Égypte ancienne.

Magie naturelle. Système de magie basé sur la croyance que toutes les choses de la nature possèdent des énergies que nous pouvons mettre à profit pour nous aider à changer les réalités ou pour atteindre les situations que nous souhaitons voir se produire.

Mantra. Mot venant du Sanskrit, signifiant à l'origine « cantique de louange ». Formule personnelle utilisée pour induire un état de conscience modifié (voir chapitres 1 et 2).

Moi supérieur. Corps éthérique, à la fois mental et émotionnel, qui relie le mental humain aux autres intelligences ou aux autres plans d'existence.

Mysticisme. Croyance que les études et les pratiques occultes peuvent ouvrir un chemin vers le royaume du Divin ou, comme il est parfois appelé, le royaume de Dieu.

Occulte. Ce mot est considéré par certains comme maléfique. En réalité, il signifie tout simplement « caché » et est utilisé pour faire référence à une variété de pratiques et de croyances qui ont été cachées à l'origine pour protéger ceux qui les pratiquaient. Le terme couvre une variété de pratiques qui sort de l'ordinaire, incluant la projection astrale.

Onguent hallucinogène. Concoction magique d'herbes et d'huiles dont on croit que les énergies aident à la projection astrale (voir chapitre 2).

Païen. Individu qui suit une religion fondée sur la terre ou la nature, habituellement basée sur des concepts et des divinités antérieures au système judéo-chrétien. Aussi appelé « néo-païen ».

Plan astral. Plan d'existence éthérique qui est conceptualisé comme étant à la fois parallèle à, et une interprétation, de notre propre plan physique, caractérisé par la fluidité de pensées, de formes et d'émotions.

Recouvrement d'âme. Pratique de magie de niveau avancé présente dans beaucoup de cultures chamaniques, au cours de laquelle le chaman voyage dans l'astral vers le monde des esprits pour offrir à un esprit mourant la possibilité de revenir à la vie ou de rapporter des parties de l'âme qui auraient pu se séparer du corps physique à la suite d'un traumatisme ou d'une maladie.

Régression dans les vies antérieures. Art consistant à obtenir des impressions ou des visions des incarnations précédentes.

Réincarnation. Croyance que l'âme revient habiter un autre corps humain après la mort de sa présente incarnation physique.

Relaxation progressive. Processus de méditation pour relaxer le corps entier qui vous enseigne de commencer par un point spécifique (généralement les orteils ou le pied) et de le détendre complètement avant de continuer avec les autres parties du corps (voir chapitre 1).

Retour brutal (ou *snap back*). Nom donné à la sensation désagréable ressentie lors de la réintégration du corps astral avec les autres corps de manière instantanée. Le

corps astral a l'impression d'entrer brusquement en collision avec le corps physique.

Retour à la terre. Procédé par lequel l'énergie en excès est libérée de façon inoffensive du corps humain après toute opération de magie ou occulte. C'est une étape finale très importante dans tous les exercices occultes qui ne devrait pas être négligée.

Rêve contrôlé. État de rêve dans lequel le dormeur définit consciemment le thème et est conscient du rêve qui s'en suit, mais ne peut pas en diriger l'action.

Rêve lucide. État de rêve dans lequel le dormeur sait qu'il rêve et peut prendre le contrôle du déroulement du rêve (voir chapitre 10).

Rêves prémonitoires. Rêves qui prédisent l'avenir.

Rituel. Ensemble d'actions, de gestes et/ou de mots, souvent de nature spirituelle, qui se rapporte au langage symbolique pour entraîner le mental dans une direction spécifique et vers un certain but. Les rituels peuvent avoir ou non une base religieuse.

Sexe astral. Union de deux êtres sur le plan astral produisant une sensation similaire à l'orgasme chez les humains.

Sommeil hypnagogique. État de demi-sommeil semi-lucide qui apparaît à l'endormissement et au réveil.

Sommeil M.O.R. Phase du sommeil caractérisée par les «mouvements oculaires rapides» indiquant que le dormeur est en état de rêve (voir chapitre 10).

Symboles tattwa. Combinaison de cinq symboles géométriques qui représentent la terre, l'eau, le feu, l'air et

l'esprit. Ils jouent aussi le rôle de portails symboliques vers le plan astral (voir chapitre 9).

Territoire des morts. Région du plan astral où vivent les esprits des humains et des animaux décédés.

Thêta. Niveau de fréquence des ondes cérébrales associé à la méditation profonde et au sommeil de niveau moyen.

Vedas. Terme se rapportant aux mystères occultes et spirituels de l'Inde ou d'Extrême-Orient.

Visualisation. Vision mentale : voir avec votre regard intérieur ou créer des scénarios du monde intérieur.

Visualisation créatrice. Utilisation de la visualisation comme outil pour modifier sa réalité ou matérialiser ses souhaits. Elle est parfois utilisée à la place de, ou en conjonction avec, les formes de magie naturelle (voir chapitres 1 et 13).

Vision omnisciente. Phénomène permettant de voir les choses sur le plan astral de plusieurs points de vue en même temps ou sur 360 degrés.

Bibliographie

BRENNAN, J.H. *Voyage à travers le temps*. Varennes, Éditions AdA, 2008.

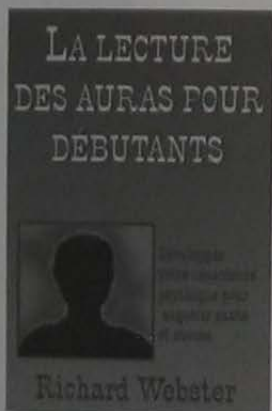
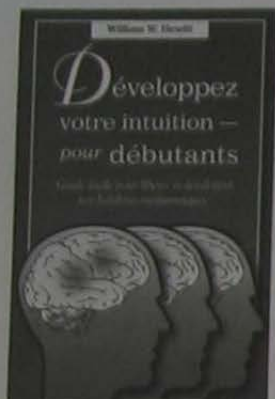
ELIADE, Mircea. *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*. Paris, Payot, 1988.

JUDITH, Anodea. *Les roues de la vie*. Varennes, Éditions AdA, 2007

MONROE, Robert A. *Le voyage hors du corps*. Paris, R. Laffont, 1997.

MULDOON, Sylvan et Hereward CARRINGTON. *La projection du corps astral*. Paris, Éditions du Rocher, 1988.

De la même collection :



L'impression de cet ouvrage a permis
de sauvegarder 14 arbres

TOUT UN UNIVERS S'OUVRE À VOUS...

... dès que vous maîtrisez l'art de voyager dans l'astral ! Acquérez une compréhension spirituelle et une croissance personnelle en voyageant dans le temps et explorez d'autres planètes et d'autres dimensions. Conçu spécialement pour les débutants, ce livre vous donne des instructions, étape par étape, sur les techniques éprouvées et sécuritaires de projection dans l'astral. Dans votre corps astral, vous pouvez :

- Voyager à travers différents temps et époques ;
- Voir vos annales akashiques, les archives astrales de tous les événements passés et futurs pour chaque âme ;
- Retrouver les êtres chers disparus ;
- Équilibrer et purifier les chakras ;
- Recevoir des conseils de vos guides spirituels.

La projection astrale pour débutants vous donne des instructions simples pour chacune de ces techniques, et bien plus. En peu de temps, vous pourrez explorer un nouveau domaine de croissance spirituelle, de sagesse et d'aventure.

Edain McCoy (Midwest des États-Unis) a passé presque vingt ans à donner des conférences et des cours de formation sur des sujets métaphysiques et a écrit onze livres, notamment *How to do Automatic Writing*, *Celtic Women's Spirituality*, *Celtic Myth and Magick* et *Lady of the Night*.

AdA
éditions

www.AdA-inc.com
info@AdA-inc.com



ISBN 978-2-89565-711-8



9 782895 657118