

Premiers voyages

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

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

mort et de ciel étaient de piètres tentatives humaines de créer de l'espoir là où rien n'existait.

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

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

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

Par curiosité, je décidai d'essayer une des techniques de voyage hors du corps chaque soir avant de m'endormir. Après des tentatives répétées, je commençai à me sentir un peu ridicule. En trois semaines, la seule chose qui me sembla sortir

de l'ordinaire fut une capacité accrue de me souvenir de mes rêves. J'acquis de plus en plus la conviction que toute cette affaire n'était rien de plus qu'un rêve intense ou impressionnant provoqué par les techniques de projection astrale.

Puis, un soir, vers onze heures, je tombai endormi au beau milieu de mes exercices de sortie hors du corps et commençai à rêver que j'étais assis à une table ronde avec plusieurs personnes. Elles semblaient toutes me poser des questions au sujet de ma croissance intérieure et de mon état de conscience. À ce moment-là dans le rêve, je commençai à me sentir extrêmement étourdi et un étrange engourdissement, semblable à celui que donne la novocaïne, gagna peu à peu tout mon corps. Incapable de garder la tête droite, je perdis connaissance, me heurtant la tête sur la table. À l'instant même, je m'éveillai, pleinement conscient, couché sur le lit et le visage face au mur. Je pouvais entendre un bourdonnement inhabituel et me sentais différent sans trop comprendre pourquoi. Étendant le bras, je tendis la main pour toucher le mur devant moi. J'observai, à ma grande stupéfaction, ma main pénétrer dans le mur ; je pouvais en sentir l'énergie vibratoire comme si elle touchait la structure moléculaire même du mur. Ce n'est qu'à cet instant précis que l'ahurissante réalité s'imposa à moi... « Mon Dieu, je ne suis pas dans mon corps. »

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

Déterminé à me mettre debout, j'arrivai à me déplacer sans effort jusqu'au pied du lit, cherchant à intégrer rapidement toute cette réalité si nouvelle. Une fois debout, je touchai aussitôt mes bras et mes jambes pour voir si j'étais bien solide et, à ma

surprise, j'étais totalement solide, totalement réel. Mais autour de moi, les objets physiques familiers dans ma chambre ne me semblaient plus complètement réels ni solides ; au lieu de cela, ils avaient maintenant l'air de mirages tridimensionnels. Jetant un regard vers le bas, je remarquai une grosse masse inerte dans mon lit. Ébahi, je pus voir qu'il s'agissait de la forme endormie de mon corps physique étendu face au mur.

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

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

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

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

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

Je décidai de concentrer mes efforts sur la seule technique qui avait marché pour moi auparavant. Cette technique nécessitait la visualisation d'un lieu physique que je connaissais bien pendant que je m'abandonnais au sommeil. Comme auparavant, je m'imaginai le salon de ma mère avec le plus de détails possibles. Au début, cela me parut difficile, mais au bout de quelques semaines j'arrivai à me représenter avec une précision accrue l'apparence exacte des lieux ; les meubles, les motifs des tissus, les textures, même de petites imperfections dans le bois et la peinture commencèrent à être clairs dans ma tête. Je me rendis compte que plus j'arrivais à me voir dans la pièce en train de toucher les objets physiques, plus mes visualisations devenaient détaillées. Avec la pratique, j'appris à me déplacer d'un point à un autre dans la pièce et à mémoriser des choses précises s'y trouvant. J'appris également l'importance de « sentir » l'environnement avec mon esprit : le contact du tapis sous les pieds ; la sensation de s'asseoir sur une chaise, de marcher, d'allumer une lampe, ou même d'ouvrir la porte. Plus mes visualisations étaient riches de détails et plus je me voyais y participer, plus mes résultats s'amélioraient. Même si ce fut assez exigeant au début, au bout d'un moment je pris plaisir à donner vie à mes visualisations dans ma tête. C'est à ce moment-là que je décidai de tenir un journal pour enregistrer mes voyages hors du corps.

Entrée du journal, le 6 août 1972

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

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

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

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

La semaine suivante, rien ne se produisit. Je commençais à douter de moi-même et de ma capacité à réussir à nouveau l'expérience. Puis un soir, vers onze heures, je m'assoupis tandis que je visualisais le salon de ma mère. À peine quelques minutes plus tard, je fus réveillé en sursaut par un bourdonnement perçant et des vibrations dans tout mon corps. En ouvrant les yeux, je pris conscience que j'étais à moitié sorti de mon corps. Ma première réaction fut la peur. Une irrépressible panique s'empara de mon esprit et je revins instantanément dans mon corps. Dès que j'ouvris les yeux de nouveau, je découvris que mon corps physique était engourdi et parcouru de fourmillements ; comme auparavant, cette sensation se dissipa lentement et mes sensations physiques normales revinrent. Je m'assis bien droit sur le lit, estomaqué par l'intensité des vibrations et des sons. Je me souviens clairement avoir dit : « Qu'est-ce que ça pouvait bien être ? »

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

Les deux nuits suivantes, rien d'inhabituel ne se produisit. Puis, durant la troisième nuit, je me réveillai avec un engour-

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

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

l'autre bras et saisis ma main ouverte et, à ma surprise, elle m'apparut solide au toucher. En fixant mon bras du regard, je fus comme hypnotisé par la profondeur et la beauté du scintillement lumineux qui en émanait. Je pris conscience que mon bras avait l'apparence d'un univers d'étoiles. C'est étrange à décrire, mais j'avais envie d'entrer dans un univers qui était en moi. À cet instant précis, je réintégrai brusquement mon corps ; l'engourdissement et les sensations de fourmillement s'atténuèrent rapidement alors que j'ouvrais les yeux, stupéfait.

Entrée du journal, le 4 octobre 1972

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

Presque instantanément, je suis éveillé par d'intenses vibrations et un bourdonnement quasi électrique parcourant tout mon corps. Je suis saisi de surprise et une peur intense monte en moi. Je me calme en me répétant : « Je suis protégé par la lumière. » Ma peur initiale se dissipe peu à peu tandis que je me visualise entouré d'un globe de lumière protectrice. Je pense à l'idée de flotter et sens que je m'élève et sors de mon corps physique. Je me sens léger comme une plume et me mets à flotter lentement vers le haut. Tandis que je flotte ainsi hors de mon corps, je me rends compte que les vibrations et le fort bourdonnement ont diminué au point de n'être plus qu'un bruit léger. Me sentant plus sécurisé, j'ouvre les yeux et me retrouve en train de fixer le plafond à une soixantaine de centimètres devant moi. Je suis surpris d'avoir dérivé aussi haut et pense instinctivement à regarder en direction de mon corps sur le lit. À l'instant même, je retombe dans mon corps

physique et ressent une étrange vibration alors que mes sensations physiques reviennent rapidement.

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

Entrée du journal, le 12 octobre 1972

Je me réveille à 3 h 15 après trois heures et demie de sommeil (soit deux périodes de sommeil paradoxal), et vais m'asseoir sur le sofa du salon. Après environ 45 minutes de lecture, l'envie de dormir me gagne et je commence à faire une visualisation différente. Je m'imagine être un ballon orange lumineux rempli d'hélium. Je peux sentir que je deviens de plus en plus léger à mesure que le ballon se gonfle. J'intensifie ma vision et la conserve le plus longtemps possible. Je glisse vers le sommeil, puis je m'éveille avec la sensation d'intenses vibrations et d'un bourdonnement dans tout mon corps. Je reconnais que je suis prêt à me séparer et pense immédiatement à me mettre à flotter. Les vibrations et les sons diminuent rapidement alors que je me sépare de mon corps et flotte vers le plafond. D'instinct, j'étends les bras pour toucher au plafond,

mais au lieu de le toucher, mes mains pénètrent lentement dans la substance vibratoire fourmillante du plafond. Je peux sentir une légère résistance alors que mes mains et mes bras traversent le plafond. En un lent mouvement ascendant, mon corps pénètre dans l'isolant et passe à travers les chevrons et le grenier. Une intense excitation m'envahit à l'instant où je passe à travers le toit et flotte au sommet de la maison.

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

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

Entrée du journal, le 2 novembre 1972

Je me réveille avec le son et les sensations d'un intense bourdonnement. J'ai l'impression que mon corps et mon esprit vont se séparer sous l'effet des vibrations. Je suis tout d'abord abasourdi par l'intensité des vibrations, mais je retrouve lentement mon calme et concentre toute mon attention sur l'idée de flotter hors de mon corps physique. En quelques secondes, je m'élève en flottant en dehors de mon corps et plane à

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

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

n'y paraissait. Mon plus gros obstacle était d'essayer de me concentrer sur mon expérience. Au moment de la séparation, je me mettais à penser aux possibilités illimitées s'offrant à moi et mon expérience m'apparaissait alors insignifiante comparée aux nombreuses merveilles qui s'offraient à moi.

Avec chaque expérience, je réalisais de plus en plus clairement que ma forme non physique était extrêmement sensible et réagissait instantanément à la moindre pensée. Mes pensées conscientes et inconscientes dominantes me propulsaient sur-le-champ dans une direction déterminée. J'appris rapidement que mon inconscient exerçait beaucoup plus d'influence et de contrôle sur mes actions que je ne l'avais imaginé. Souvent, une pensée tout à fait spontanée créait une réaction immédiate. Ainsi, par exemple, si je pensais à voler, ce qu'il m'arrivait souvent de faire, je m'envolais immédiatement à travers le plafond ou le mur et planais au-dessus de mon quartier.

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

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

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

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

Au bout de presque une année d'efforts, tandis que je devenais de plus en plus frustré par mes nombreuses tentatives ratées de parvenir à un plein contrôle, je découvris enfin que je compliquais inutilement les choses. Au cours d'une expérience extra-corporelle un après-midi, je criai spontanément « Contrôle, maintenant ! » et sentis immédiatement une amélioration de mon esprit analytique. Alors que j'étais debout au pied de mon lit, ma vision s'améliora mais demeura légèrement floue ; je criai donc : « Clarté, maintenant ! » Ma vision devint instantanément nette. Je sentis une soudaine bouffée d'énergie et de conscience affluer dans mon corps et mon

esprit. J'étais aux anges. Pour la première fois, je me sentais parfaitement maître de la situation ; ma pleine conscience de moi-même était présente et je me sentais en réalité plus conscient que dans mon état de conscience physique normal. Mes pensées étaient d'une clarté cristalline et mon esprit était merveilleusement alerte.

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

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

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

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

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

Au bout de plusieurs semaines, je suis finalement parvenu à centrer mon attention sur un des crayons après la séparation. Comme je passais à côté du lit, je me concentrai sur le crayon placé sur le bord de mon bureau. Au début, ma vision semblait floue, comme si elle était mal ajustée, et je dis donc tout haut : « Clarté, maintenant ! » Instantanément, ma vision devint parfaitement nette. Je pouvais voir distinctement le crayon devant moi ; il avait toutefois l'aspect d'une forme tridimensionnelle solide aux contours flous. Je m'en appro-