

## Introduction

Ce livre a pour but de vous apprendre à utiliser votre potentiel du vol astral, du rêve éveillé et du rêve lucide. Ces possibilités permettent d'explorer les mondes qui forment une partie de la conscience humaine. On appelle ces états expérimentés les états de conscience modifiée.

Le rêve est un champ informationnel lié au mental, tandis que le vol astral est lié au corps émotionnel. Les deux ont leurs jonctions et s'alimentent l'un l'autre. Ces deux possibilités d'éveil sont en vous, à disposition, comme des outils de développement personnel. La physique quantique est venue renforcer cette union en mettant au point des processus de travail dédiés à ce type d'étude. Les techniques proposées dans ce livre seront donc celles expérimentées par tous les « rêveurs », et celles des « expérimenteurs », plus dans une approche métaphysique. Vous allez renforcer votre pouvoir de « co-créativité ». Tout communique à chaque instant : vous bougez et le monde bouge aussi. Votre pouvoir d'évolution et de responsabilité dans le changement du monde est donc immense. Et la pratique du vol astral et du rêve va vous faire bouger !

## ✧ Vol astral et pratique du rêve, une transmission continue

Le rêve et le vol astral ont toujours été enseignés. Vous en trouverez les traces sous forme d'analogies ou d'instructions détaillées, aussi bien dans l'Apocalypse de saint Jean que dans les textes védiques indous, par l'enseignement du corps de rêves des enseignants tibétains, le vol chamanique des chamanes toltèques ou mongols, le parcours de la « mère Nature » des Celtes... Il s'agissait à chaque fois d'une transmission de maître à disciple. Robert Monroe les a ensuite remis publiquement au goût du jour dans les années 1950, de même que Carlos Castaneda, qui les a aussi évoqués puis pratiqués dans ses derniers ouvrages sur la sagesse amérindienne. De nos jours, le physicien Philippe Guillemant n'hésite pas à en aborder les fondements dans sa recherche sur les synchronicités et « l'espace-temps flexible ».

Une manière d'aborder le vol astral et la pratique du rêve s'est aussi transmise par le biais des contes merveilleux, où l'accès à des mondes subtils est décrit par la rencontre dans le pays des rêves avec des gardiens du seuil ou des portes magiques. En Bretagne où j'habite, à Brocéliande ou Carnac, à chaque solstice et équinoxe, des conteurs citent les mégalithes et les lieux magiques comme référents aux connaissances des autres royaumes et de leurs cohortes de civilisations éthériques.

Ainsi, une invisible chaîne de transmission continue d'alimenter par sa sagesse tous ceux qui se décident à lever les différents voiles de l'illusion.

## ✧ Garder la fraîcheur de l'apprenti

De mon côté, j'estime être un simple participant qui aide à ce que cette chaîne ne se brise pas. Relaxologue, je suis formé en musicothérapie et en sophrologie. Je suis également hypnopratricien au niveau hypnose spirituelle type Newton, et quantique type Dolores Cannon, ainsi que BQH de Candice Goldman. Je pratique la méditation et je développe une relation inépuisable d'amour avec les éléments de la nature grâce au chamanisme. Bien que représentant pas mal d'expérimentations (j'ai aujourd'hui 62 ans), toutes ces années ont fait de moi un simple apprenti dans le vol astral et le rêve lucide, car il n'y a pas de « maîtrise » dans ces domaines, étant donné que tout est fluctuant à chaque instant, meurt et renaît à chaque seconde. Le seul élément véritable que je connais est que nous ne sommes que de passage sur cette terre. Le seul chemin sûr que je reconnais est celui de l'impermanence. Évoluer se fait donc par la voie du milieu, celle du cœur.

## ✧ Des expériences que vous connaissez et pratiquez déjà !

### ❖ Être « expérimenteur »

C'est décider de pratiquer les OBE (*out-of-body experiences* = expériences hors du corps physique). Nous appelons cela la pratique du vol astral. Cela a aussi à voir

avec les NDE (*near death experiences* = expériences de mort imminente), car dans cet état, vous êtes « projeté » hors de votre corps sans l'avoir demandé. Pratiquer volontairement le vol astral, c'est vivre un acte très habituel, mais en restant conscient, puisque chaque nuit, sans en sentir forcément le déroulement ou en garder ensuite le souvenir précis, vous projetez votre corps astral dans l'espace proche de la Terre, puis beaucoup plus haut au niveau fréquence. C'est dans un astral appelé « supérieur » que vous vous ressourcez et que vous acquérez des informations afin d'améliorer et faire progresser votre vie sur Terre. Quand vous « projetez » volontairement votre corps astral parce que vous en avez acquis la pratique, c'est à une partie de votre conscience globale auquel vous avez accès, celle qui génère vos émotions et plus subtilement les causes et les aspects divins. Vous pouvez dès lors apprendre très vite pourquoi et comment certaines situations dans votre quotidien peuvent s'améliorer, car vous touchez alors à leur genèse. Enfin, le vol astral est source de rencontre et d'accès à l'espace multidimensionnel, aux autres royaumes d'expérimentation de ce que l'on nommera l'« expérience de la source ».

❖ *Être un « rêveur »*

C'est apprendre à utiliser le rêve comme programme de connaissance de soi et s'en servir pour « augmenter » sa capacité à rêver. Ceci permet alors d'acquérir des connaissances liées à la partie spirituelle du mental

supérieur. Ce sont par exemple les savoirs issus des chiffres, des équations, des algorithmes, de la mathématique sonore, des archétypes, des hiérarchies... Être un rêveur éveillé et lucide, c'est le fait d'être conscient que l'on rêve et de la teneur du rêve (tout en ne perturbant pas son corps physique endormi). Viennent ensuite les étapes pour mieux en saisir le fond, le contenu, quels sont les intervenants réels qui s'immiscent dans vos rêves (déjà connus ou non, récurrents et pourquoi...), comment entrer dans le rêve et le diriger afin de pénétrer dans un monde beaucoup plus vaste et subtil. C'est un moment particulier pour décoder qui vous êtes dans votre manière de conceptualiser le monde. Vous pouvez ainsi « déconnecter » des peurs, effectuer des futurisations positives, mais aussi favoriser une télépathie avec des personnes proches au niveau de votre groupe d'âmes incarnées ou non (rêves prémonitoires aussi). C'est donc un outil très performant pour vous alléger de freins, voire d'interdits qui régulent « à la baisse » votre vie. C'est une manière d'agir sur le corps mental et causal, de bâtir une vie au quotidien qui soit plus cohérente et harmonieuse. Rien ne vous empêche de booster votre conception de la vie grâce à la pratique du rêve éveillé et lucide.

Tout un bagage de techniques et d'outils vous sera proposé selon une progression qui vous laisse le temps d'en intégrer les bénéfices et d'en avoir une compréhension directe grâce aux expériences que vous allez tenter. Ce livre est là pour vous aider à « bouger votre réalité », à vous investir d'autant plus dans votre quotidien. C'est tout sauf une fuite ou une échappatoire !

## ✧ Des connaissances à développer

On ne peut pas aborder les thèmes de recherche intérieure sans se familiariser à certaines informations et reprendre ses outils là où on les avait laissés dans d'autres vies. Il vous faudra donc actualiser quatre types de connaissance.

### ❖ *Les annales akashiques*

Elles sont un accès aux mémoires de la Terre à laquelle vous êtes lié. Dans toutes les traditions, elles sont représentées sous la forme d'une bibliothèque mémoire de tous les événements passés depuis la création de la Terre. Le vol astral permet l'accès à ces données. C'est une manière pour vous d'aller puiser dans votre propre livre, écrit d'après toutes vos pensées et actions depuis la création de votre esprit. Vous connaîtrez vos différentes incarnations et vous pourrez en améliorer leurs conséquences. Ces annales sont un complément « pratique » à vos démarches énergétiques. Elles font partie de ce que Gregg Braden appelle la « divine matrice » (nous l'utiliserons dans les techniques de projection astrale).

Le physicien Erwin Laszlo en parle de cette manière : « Les mystiques et les sages savent depuis longtemps qu'il existe un champ cosmique reliant tout au plus profond de la réalité, un champ qui conserve et transmet l'information. De récentes découvertes en physique quantique indiquent que celui-ci est réel : une mer subtile d'énergies fluctuantes

à partir desquelles tout émerge : atomes, galaxies, étoiles, planètes, être vivant, et même la conscience. »

### ❖ *L'après-vie (l'au-delà)*

Ces expériences du vol astral, du rêve et des annales akashiques seront accompagnées des informations indispensables à intégrer quant à l'après-vie, le monde des défunts, celui des guides, les familles d'âmes, la réincarnation et le karma. Vous allez d'abord vous retrouver face à ces connaissances sous forme de rencontres directes, de symboles à interpréter, de couleurs, de parfums...

La notion de temps va ensuite s'intégrer très vite. En astral ou en rêve, le temps n'existe pas vraiment. Donc plutôt que d'avoir à tout démêler à chaque pratique, nous introduirons une manière de procéder plus directe que de faire la collecte de ce que vous connaissez ou non. Une simplification de toutes ces informations pourra se faire grâce à la compréhension que la physique quantique apporte dans le domaine du temps, qu'il soit passé, présent ou futur. C'est un résumé que propose aussi la méditation de pleine conscience, à savoir que tout est dans l'instant présent, ces trois notions se vivant en simultanée. Tout est lié dans l'instant même. On parlera ainsi de vies simultanées plutôt que de temps linéaire. C'est notre esprit qui veut cristalliser, « fixer » le temps entre deux limites, ou le découper en tranches horaires. Un monde illusoire se construit alors, sans rapport avec les processus de conscience possibles.

N'oubliez pas que la notion de temps n'existe pas pour la plupart des physiciens. En tous cas, cette fameuse matrice, ou champ holographique, que met en lumière la physique et dont naît toute chose potentielle, autorise aussi à comprendre que vol astral ou monde du rêve ne sont pas si éloignés, et que tel un ricochet dans l'eau, vous pouvez passer de l'un à l'autre si vous avez la pleine conscience d'utiliser le miroir de la matrice pour cela (c'est ce qui vous sera proposé en activités). Si vous n'êtes pas encore dans cette clarté d'esprit, les deux paraîtront encore séparés, alors qu'absolument tout est lié. Mais pour expliquer et progresser, il faut commencer par des opposés, des dualités, des complémentarités. Un jour, ces pièces de votre puzzle d'expériences de conscience ne forment plus qu'une seule image complète, sans distinction. Les Indiens Hopis parlent d'un seul diamant à mille facettes qui révèlent sa beauté unique. Les Tibétains parlent de vacuité (le *Dozgchen*) d'où tout peut se manifester.

### ❖ *Le chemin des ancêtres*

Je vous proposerai une grille de lecture du rêve éveillé et du vol astral que vous pourrez personnaliser, car il ne s'agit pas d'accumuler des infos sans les classer d'une manière profitable à vos recherches. Vous allez reconnaître des chemins déjà éprouvés par d'autres ou vous-même, et de les prolonger. Ce chemin, qui m'a été transmis soit par des enseignants physiques (Ayang Rinpoché, Kalu Rinpoché, divers chamanes...) sous la forme du yoga



du rêve, du transfert de conscience ou du vol chamanique, soit par des enseignants totalement fluidiques (guides, groupe d'âmes personnel, animaux totem...), je le partage avec vous en toute sincérité. Ce n'est que mon expérience, selon ma couleur d'âme. Je vous ferai part de mes connaissances, des errances et doutes que j'ai eus sur cette voie, car tout sert à grandir, et encore aujourd'hui, je ne fais qu'apprendre et amplifier mes sensibilités et ma réalisation du « voyage intérieur ». Il y a des instants de plaisirs intenses et des moments de véritables « gamelles » ! Dans la connaissance, il n'y a pas un verre à moitié vide ou à moitié plein. Il y a l'intention qui dirige et dynamise tout. S'il y a à boire, tant mieux, ça peut être utile. Sinon, on fait de toute façon ! Tout sert afin de faire croître notre petit atome germe dans cette incarnation.

### ❖ *Le cadre de protection*

Je pense sincèrement que si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est que résonne déjà en vous un appel à aller plus loin dans le fait d'activer vos facultés. Maintenant, agir en toute conscience dans ce domaine, c'est bâtir un chemin sûr, avec une direction et un but clairement définis avant de commencer. Pratiquer le voyage intérieur, c'est identifier ce que vous ressentez comme étant votre espace, votre notion du temps et jouer à l'élastique avec. Ce n'est pas forcément aisé psychologiquement. Il ne faut rien précipiter dans votre cheminement. Je vous proposerai de mettre en place des systèmes de protec-

tion émotionnelle et mentale : utilisez-les. Si vous vous sentez trop fragile, reportez à plus tard ou ne faites pas. S'il ressort des découvertes qui vous mettent mal à l'aise, n'hésitez pas à vous faire « accompagner ». Ici, la notion de progression et d'enracinement terrestre est vraiment à respecter. Il y a une période pour semer et une pour récolter. De plus en plus de coachs et de psychologues intègrent ce type de recherches et sauront vous aider. Rien n'est plus important que votre équilibre et votre harmonie internes. Pour cela, un processus expliqué clairement auparavant est important. Lorsque vous débuterez, vous vous sentirez seul, cela vous servira donc de repère et de balise. Vous aurez un fil conducteur auquel vous fier. Je vois des personnes s'essayer au vol astral ou au vol chamanique avec des textes guidés ou des rythmes de tambour disponibles sur Internet. Je ne pense pas que cela soit vraiment un accompagnement adapté pour se sécuriser et progresser, mais libre à chacun de faire ses expérimentations. Les sons binauraux, je les ai pratiqués avec Robert Monroe entre autres. J'en ai construit en musicothérapie pour des patients, j'en reparlerai, et ils ne sont pas forcément adaptés à tous. En tout cas, pas plus de trois fois par semaine (Mario Beauregard, chercheur canadien en neuroscience, en parle très bien). Monroe faisait tout un mix d'ondes qu'il incluait dans ses musiques, en faisait des tests avant de les mettre à disposition. Cela autorise un travail sans « pression cérébrale », car équilibré par le procédé Hemi-Sync (synchronisation des deux hémisphères par envois de fréquences différentes dans chaque oreille).

## INTRODUCTION

Prenez le temps pour pratiquer, ne brûlez pas les étapes. Il faut vraiment bâtir votre meilleur programme personnel à partir de ces propositions. Oui, à un moment, vous pouvez déclencher une véritable expérience. Mais si vous n'arrivez pas à la reproduire ensuite, si vous n'avez pas inscrit en lettres de feu dans votre âme le processus exact, vous n'aurez eu qu'une bouchée d'un potentiel gâteau cosmique ! Tel un enfant, vous serez frustré devant la vitrine du pâtissier à rêver d'une pâtisserie inaccessible, bien que vous ayez les moyens de l'acheter.

Il n'y a pas de hasard, mais des rencontres, et qui sait si parmi ces traversées des plans spirituels, l'univers ne nous orientera pas directement afin de nous faire nous rencontrer dans l'astral ou dans nos rêves éveillés. C'est ce qu'on appelle retrouver sa lignée, celle des ancêtres qui ont depuis des temps immémoriaux utilisé ces techniques pour partager et dynamiser les connaissances. Les aborigènes d'Australie appellent ce monde le « temps du rêve »... Nos ancêtres nous rêvent : belle parabole ! Il est toujours rassurant de savoir que d'autres sont passés avant nous, dont nous-mêmes dans d'autres vies, alors mettons-nous sous la protection des ancêtres et prenons refuge en leur sagesse.