



IMAGINER ET VOIR

IMAGINER ET VOIR

<i>Première partie - Notre expérience.....</i>	<i>7</i>
<i>Introduction.....</i>	<i>7</i>
_ <i>La « non obscurité ».....</i>	<i>11</i>
_ <i>Cauchemars sans fin.....</i>	<i>11</i>
_ <i>Jamais seul.....</i>	<i>12</i>
_ <i>Peur du noir et terreurs nocturnes.....</i>	<i>13</i>
_ <i>La création de la lumière et le tunnel.....</i>	<i>13</i>
_ <i>La « création visuelle » et les émotions.....</i>	<i>14</i>
_ <i>Le choc, l’amusement.....</i>	<i>15</i>
_ <i>Les différents ressentis.....</i>	<i>16</i>
_ <i>Noir et blanc, couleur, créations et conceptions en tout genre.....</i>	<i>17</i>
_ <i>Passage de la « création visuelle » au réel.....</i>	<i>18</i>
_ <i>Dans la lumière ?.....</i>	<i>18</i>
_ <i>Création et contemplation.....</i>	<i>18</i>
_ <i>Les divers « filtres » et « parasitages ».....</i>	<i>19</i>
_ <i>Jamais seul, profondément seul.....</i>	<i>20</i>
_ <i>Tentatives de blocages et de limitation des visions continues.....</i>	<i>21</i>
_ <i>La « création sonore ».....</i>	<i>21</i>
_ <i>Musique et ambiance.....</i>	<i>22</i>
_ <i>Passage de la « création sonore » au réel.....</i>	<i>23</i>
_ <i>Au sujet d’un homme.....</i>	<i>23</i>
_ <i>Dans la lumière.....</i>	<i>24</i>
<i>Questions.....</i>	<i>25</i>
_ <i>Faut-il prendre en compte cette capacité humaine.....</i>	<i>25</i>
_ <i>Jusqu’où peut on aller ?.....</i>	<i>26</i>

<i>Seconde partie – Votre apprentissage.....</i>	<i>27</i>
<i>Introduction</i>	<i>27</i>
_ <i>Utilisation de l'imagination</i>	<i>30</i>
_ <i>Développement de la concentration</i>	<i>31</i>
_ <i>Apprentissage des ressentis</i>	<i>34</i>
_ <i>Confiance en soi.....</i>	<i>35</i>
_ <i>Un champ d'action illimité</i>	<i>36</i>
_ <i>Les différents niveaux de projection.....</i>	<i>36</i>
<i>Création volontaire.....</i>	<i>38</i>
_ <i>Créer du blanc dans le noir.....</i>	<i>39</i>
_ <i>Créer des formes simples.....</i>	<i>40</i>
_ <i>Créer des formes complexes.....</i>	<i>40</i>
_ <i>Créer le mouvement.....</i>	<i>41</i>
_ <i>Créer les couleurs.....</i>	<i>41</i>
_ <i>Déplacer la création</i>	<i>42</i>
<i>Contemplation.....</i>	<i>44</i>
_ <i>Contempler dans la non obscurité</i>	<i>45</i>
_ <i>Contempler dans la lumière.....</i>	<i>46</i>
<i>Les sons.....</i>	<i>47</i>
_ <i>Apprendre à écouter.....</i>	<i>48</i>
_ <i>Créer des sons</i>	<i>49</i>
<i>Utilisation pratique.....</i>	<i>51</i>
_ <i>Diriger ses rêves</i>	<i>51</i>
_ <i>Une technique efficace pour apprendre</i>	<i>52</i>
_ <i>Prise de confiance en soi.....</i>	<i>55</i>
<i>Conclusion</i>	<i>57</i>

Première partie - Notre expérience

Introduction

Chaque homme sur terre est normalement capable de ressentir des émotions. Nous vivons au XXIème siècle, dans un monde où la science règne et dirige chaque aspect de notre vie. A ceux qui pensent que le progrès est un bienfait, malgré les millions de morts partout et pour de nombreuses raisons, ceux-là même qui croient que l'homme est une suite d'évolutions hasardeuses qui l'ont conduit à devenir ce qu'il est, un animal pensant et éprouvant, « qualités » lui conférant une « supériorité » sur le règne animal, végétal, minéral... A ceux qui, en dépit des risques inimaginables qu'ils font courir à l'ensemble de la population de la planète, courent encore et toujours après le saint graal technologique, course à l'armement d'abord, cela va sans dire. N'avez-vous pas constaté, comme nous depuis notre naissance, que les morts s'entassent aux grés des nouveautés, au bénéfice de quoi et de qui ? A nos yeux rien ne justifie une telle cruauté, un tel avilissement, une telle prise de risque, d'autant que des sujets primordiaux comme la santé, l'alimentation et le bien être intellectuel et spirituel, pour ne citer que ceux-là, ne sont pas et depuis longtemps, une priorité. Cette introduction est là pour rappeler à tous ceux là que la fin ne justifie pas les moyens, qu'un moyen aussi efficace soit il, de concevoir où encore d'appréhender notre réalité, ne doit exister que pour servir et non pour détruire. Les émotions sont utiles et, un homme est un homme que s'il vit pleinement avec elles, sans les fuir. Il apprend à les connaître et non les maîtriser de force, en développant leurs ressentis intérieurs et ce, afin d'aider les autres et non les asservir.

De nombreuses personnes ont conçu des quantités d'objets qui n'auraient jamais du voir le jour pour des raisons évidentes que leur orgueil empêche visiblement de saisir. Des raisons qui devraient interpeler chacune d'entre elles et les empêcher d'agir, les paralyser d'effroi à la vue des conséquences inévitables pour le monde comme pour elles. Ainsi, même si toutes se font dépouiller de leurs travaux à plus ou loin long terme, quand certaines sont décriées par leurs contemporains trop spécialistes pour entendre autre chose que ce que l'épaisseur de leur portefeuille veut bien leur dire, d'autres finissent à l'hôpital psychiatrique quand d'autres encore sont poussées à l'exil voir au décès prématuré mais, dans tous les cas, toutes contribuent à faire fonctionner cette machine de mort ultralibérale sans juger bon de réfléchir au conséquences de leurs actes, démarches qu'elles justifient magistralement avec la phrase : « si ce

n'est moi, ce sera un autre qui le fera, alors autant que cela soit moi ». Vivre sa vie à créer, inventer, pour l'intérêt de tous est interdit à notre époque, et quiconque souhaite aider la communauté humaine doit avoir un passe droit de l'armée et des industriels qui font tourner le monde de la consommation, sans oublier les rapaces de la finance internationale. C'est un monde où les émotions sont absentes, un monde froid et triste où l'argent est un maître qui sert ses maîtres.

Nous avons passé un certain temps, plusieurs années, où nous avons arrêté de nous poser des questions et où nous avons cherché à vivre comme tout le monde. Le monde réel nous pressait de nous intégrer, de travailler, de vivre en couple, d'avoir un appartement, de payer des factures et des impôts... La pression sociale, pas simplement les inconnus ou la « société », mais la famille et les amis, exigeait de nous de vivre comme eux, avec leurs « responsabilités » du dimanche qui consiste à faire ce que l'on vous dit, quand on vous le dit et voici deux exemples parmi des milliers concernant la quasi totalité des personnes qui vivaient dans notre entourage. Quand l'un nous dit de la France, que si elle est endettée, il faut bien rembourser car si une dette existe, c'est pour une bonne raison, et on paie ses dettes quand on est responsable, exit alors les raisons de la dette Française, qui n'est dû que par des ignorants à des voleurs avides qui bientôt pourront se la payer, la France ; un autre nous dira l'éternel « des gens sont morts pour le droit de vote », et ne veut pas comprendre l'absurdité historique de telles paroles tout comme l'absurdité politique que représente le système électoral Français basé sur le mensonge perpétuel des « élites » sur un peuple hagard, endoctriné au très fumeux « liberté, égalité, fraternité ».

Grâce à toutes ces personnes, nous avons douté de nous, nous nous sommes rabaissés, nous pensions être un moins que rien. Lorsque nous expérimentions sur nous, nous avons eu des hauts et des bas, mais ce n'était rien en comparaison de la violence cynique et ignorante des proches qui par familiarité se sont permis les plus abjects écarts qui soient, jugeant encore plus que la moyenne car, « proche ».

Le « monde du travail » qui devrait porter le nom de « monde de l'asservissement par le travail » tant les « démocraties mondialiste » mettent en concurrence chaque enfant, femme et homme de cette planète en gagnant des milliards sur leur dos tout en laissant juste ce qu'il faut pour payer les factures aux plus chanceux et tout juste de quoi survivre pour la majorité d'entre nous. Les « responsabilités » auxquelles les occidentaux zombifiés prétendent ne sont

en fait que des prétextes pour se comporter comme ils veulent, consommer sans responsabilité aucune à par celle de voter car, c'est bien connu, « des gens sont morts pour le droit de vote... ». Demandez pour voir « Qui est mort pour le droit de vote ? » et bizarrement personne ne vous dira que les morts sont ceux qui n'en voulaient pas du droit de vote, et qui voulaient préserver les véritables acquis sociaux balayés par nos démocraties à coups de décapitations, d'attentats, d'attaques sous faux drapeaux, et toujours, grâce à la complicité de syndicats déjà existants mais vidés de leur substance.

Personnellement, notre nature est de ressentir un amour profond pour chaque personne ou animal, de vouloir partager notre ressenti, par l'attention portée, par la parole, avec un sourire, ou encore simplement en étant nous même. Nous pensons que la création dans son ensemble est magnifique et parfaite, que les hommes dans cet ensemble bénéficient de moyens permettant d'appréhender cette beauté, qu'ils sont profondément bons et compatissants et qu'il ne tient qu'à eux seul d'être en harmonie et non en compétition avec la création et tout ce qu'elle comporte. Il y a cependant une différence entre, vivre ce que l'on est, et vivre avec les autres et nous avons toujours connu des difficultés à vivre en groupe autrement qu'en faisant semblant d'être comme tous les autres, car même si nous ressentons de l'amour et de la compassion, ce n'est pas le cas de tous et nous avons constaté dans notre cœur et notre chair combien certains étaient cruels et stupides. Ne voulant pas accabler nos congénères, nous avons longtemps pensé que le problème venait de nous, que si cette haine était déversée sur nous, c'était pour une bonne raison, ce que notre père nous a d'ailleurs souvent fait remarquer. Nous avons étudié la nature humaine et nous l'avons pratiquée avec succès pour nous prémunir contre les attaques stériles psychologiques ou physiques d'êtres dit « humains » mais n'en ayant que le nom. Leurs comportements, leurs attitudes, tout leurs êtres les poussant toujours plus en avant vers la sournoiserie, la bêtise, pour devenir la parfaite synthèse de l'abruti qui ne fera que détruire, réduire en cendre toute la beauté d'un monde qu'il ne veut pas comprendre.

Si les hommes connaissaient leurs véritables potentiels, s'ils refusaient les chaînes idéologiques de la « démocratie » synonyme de barbarie et de massacre continuels à échelle mondiale, tout serait différent. Même si des chaînes sont à nos pieds, nous pouvons réfléchir, imaginer et voir ce que serait l'avenir des futures générations et agir dans la grâce de la création, la beauté et la compassion.

Il nous a fallu du temps pour réaliser vraiment les implications personnelles qui découlaient de nos découvertes, c'est surtout une confirmation de ce que nous avons toujours pensé sur l'homme, à savoir que sa capacité à détruire est largement dépassée par sa capacité à créer. Il a le choix de croire ou de ne pas croire, d'imaginer ou de ne pas imaginer, de penser ou de ne pas penser, de faire ou de ne pas faire, mais dans tous les cas, c'est son choix qui détermine qui il sera et ce qu'il fera, pour lui et pour tout le monde. La notion de choix est primordiale pour chaque être humain et malheureusement, beaucoup ont choisi de ne pas croire, de ne pas imaginer, de ne pas penser, de ne faire que ce qu'on leur dicte de faire.

Nous avons donc hésité longuement avant d'écrire quoi que se soit pour les mêmes motifs que cités précédemment et notre orgueil ne guide pas notre esprit. Nous espérons simplement que la lecture de ce mémo, sera utile pour les autres, à défaut il ne détruira rien, ne rendra personne malade, ne dépouillera personne de sa maison ou de sa vie, son utilisation étant limitée à la seule capacité de chacun à éprouver des émotions, à se concentrer, à expérimenter sur lui et non sur les autres...

_ La « non obscurité »

Notre mauvaise vue nous a plongé pendant longtemps, avant notre opération des yeux, dans un monde sans contour, couleurs ou netteté du monde. La vision unique d'un paysage brouillé, fade, sans intérêt et sans possibilité de compréhension, sans l'outil adéquat: les lunettes. Celles-ci nous ont permis d'avoir un petit lien avec le réel, mais jamais rien ne semblait vrai, et même si nos pieds foulaient le sol et nos mains sentaient les lanières de notre sac posé sur le dos pour aller à l'école, comme le vent sur notre visage ou la pluie sur notre tête, tout n'était et ne sera pour très longtemps, que des preuves indirectes que tout était bien réel, ne pouvant voir de nos yeux qu'une partie d'un tout que nous ne pouvions qu'imaginer. Voir avec des lunettes est contraignant et limitatif car, si la vision est bonne au centre des verres, elle l'est beaucoup moins sur les bords et ne parlons pas de vision périphérique, même si nous avons peur de ne pas voir, de ne pas pouvoir voir, nous n'étions pas peureux et avons cassé par accident de nombreuses paires de lunettes en diverses occasions.

Pour être plus précis, nous pouvons dire que malgré notre mauvaise vue, notre vision de la réalité était brouillée par la vision d'autre chose, tel un voile recouvrant tout et qui fût longtemps un ennemi avant de devenir un allié. Nous savons maintenant que des yeux qui voient ne sont pas nécessaires pour voir autre chose et nous sommes convaincus que chacun peut voir autrement.

La non-obscurité est une façon de décrire le voile en question. Se trouver dans une pièce porte et volets fermés, lors d'une nuit sans lune, la plus sombre que l'on puisse imaginer, ne suffirait pas à faire disparaître la lumière pour nous. La non-obscurité est là, tout autour de nous, il nous faudra bien du temps pour comprendre ce qu'elle est et à quoi elle peut servir.

Nous avons prêté attention à ce phénomène vers l'âge de 5 ans, quand nous avons commencé à faire de nombreux cauchemars qui se sont transformés en terreurs nocturnes. Un accident domestique nous est arrivé vers cet âge, une électrisation qui eu pour conséquence visible de nous brûler les doigts à l'endroit où les fils électriques ont été en contact avec notre peau. Cet incident a pu servir de déclencheur mais nous ne pouvons pas le garantir.

_ Cauchemars sans fin

Vivre le jour n'était pas simple mais vivre la nuit devint compliqué tant nous étions perturbé à la vue de toutes ces choses incompréhensibles sorties du néant, des milliers de visages mouvants côtoyaient toutes sortes de formes et

couleurs, un imbroglio terrifiant pour notre jeune âge de l'époque et nous étions loin de savoir qu'une partie des images étaient de notre ressort, une création personnelle dans un mélange de pensées et d'émotions.

La peur à été pour nous un déclencheur très puissant, qui aura fait éclore une myriade d'apparitions troublantes. Nous restions des heures entières à regarder le défilement incessant d'horreur et d'attaque en tous genres. La peur engendrait ainsi la terreur et, pendant de nombreuses années il fût impossible d'atténuer le phénomène ou de détourner notre attention du ballet monstrueux. La nuit tombée nous anticipions l'inéluctable, le soir approchait toujours, et la peur tenace nous rappelait que la nuit allait être longue. Nous ne comprenions pas pourquoi cela devait se produire et si tout le monde en passait par là. Nos parents pensaient à une peur du noir, classique chez les enfants.

Agréable ou non, un rêve est un rêve, un interlude dans la vie quotidienne qui permet d'affirmer ou de détruire un chemin pris pendant la journée, la semaine, le mois en cours. Ils représentent, à notre égard, un moyen très utile de nous aider dans notre lutte constante vers l'accomplissement de notre maturité spirituelle et intellectuelle. Les émotions sont très importantes pour voir dans l'obscurité comme pendant un rêve et c'est un phénomène simple mais difficilement contrôlable pour un enfant à qui on dit juste que c'est normal.

_ Jamais seul

Nous avons donc du apprendre à vivre notre enfance, avec constamment devant nous, un théâtre sans fin de choses diverses, avec souvent au premier plan des visages, et des personnes. Nous n'étions jamais seuls, accompagnés de jour comme de nuit par des inconnus, nous nous observions mutuellement et finalement un jour nous avons décidé de leur parler, intérieurement. Nos questionnements restaient sans réponse, nous leur avons parlé pendant des années, imaginant qu'ils nous protégeraient si des visions moins agréables venaient à apparaître. Doucement, cela nous a permis de comprendre que notre calme intérieur était synonyme de non agression visuelle, la contemplation dans le noir devenait intéressante. Malgré que nous transformions nos début de nuit, terrifiés pendant des heures et cherchant à nous endormir, en début de nuit, observant tranquillement ce qui se passait tout en cherchant à intervenir avec des personnes, nous restions très sujet aux cauchemars et de nombreux réveils restaient la norme.

Décrire la nuit reste pour nous plus simple que décrire la journée, qui n'est pour nous qu'un mélange de la « réalité » visible pour tous, et cette non obscurité qui

est partout visible grâce à de nombreux supports sous différentes formes, comme le tableau de l'école, l'ombre du préau, ou avec juste quelques nuages dans le ciel provoquant une baisse de lumière naturelle suffisante pour nous faire distinguer autre chose.

_ Peur du noir et terreurs nocturnes

Voici en réalité un seul sujet car de l'un découle l'autre. *La peur est d'abord une sensation, un ressenti que quelque chose se passe, et si cette sensation devient une certitude, alors elle devient une émotion, avec les symptômes qui vont avec. Si malgré les symptômes, nous persévérons dans cette voie, qu'au lieu de nous calmer, nous nourrissons cette peur, alors elle devient de la terreur avec également son lot d'effets.*

Dans les deux cas, la peur comme la terreur sont utiles et sont aussi bien créatrices que destructrices.

La peur du noir, si l'on part du principe que nous voyons tous la même chose dans le noir, n'est que le reflet de nos propres peurs, au moins pour une grande partie. Les visions induites par la peur seront à l'image du mental qui se trouve lui aussi dans le noir. Avoir peur dans le noir, c'est laisser son mental diriger la danse avec toutes sortes d'images enchaînées de manière incontrôlée, poussant à vouloir s'échapper, déclenchant un piège menant jusqu'à la terreur, voir l'arrêt cardiaque. Comme toutes les autres émotions, nous estimons que la peur est nécessaire au développement normal d'un individu qui, lorsqu'il aura compris son fonctionnement, pourra l'utiliser pleinement, sans souffrir ni faire souffrir.

_ La création de la lumière et le tunnel

Avant de passer, à un calme relatif de l'esprit, de nombreuses phases se sont suivies et l'une d'entre elles fût une volonté de créer de la lumière pour faire disparaître la non-obscurité afin de ne plus voir que de la lumière. Nous pensions à une époque que les yeux étaient responsables et qu'il serait possible et préférable de ne rien voir du tout excepté un blanc éclatant, synonyme de paix intérieure et surtout blocage de tout le reste. Nous en avons tellement marre de ne pouvoir dormir que nous avons pris à un certain moment l'habitude de plisser les yeux très fort, et par un mécanisme physique appuyer ainsi sur les yeux le plus fort possible. Nous étions à cet instant persuadé de « détruire » nos visions grâce à la lumière, elles disparaissaient effectivement un court moment, puis revenaient inlassablement. Nous avons tenté d'appuyer sur nos yeux avec

nos mains pendant de longues périodes et après une douleur intense, apparaissait une forme géométrique. Pour en faire une description fiable, nous sommes dans un long tube et nous avançons, peut être est ce le tube qui bouge, mais l'impression d'avancer à grande vitesse est là, ensuite vous ne pouvez détourner votre regard du centre, sans quoi tout disparaît dans une lumière aveuglante. Vous discernez que le tunnel est fait de carrés de deux couleurs, le marron et le jaune doré, au loin il n'y a pas de fin visible, et l'avance est continuelle dans le tunnel bicolore. Avec le temps, tout comme pour faire apparaître une grande lumière blanche tout autour de nous, il suffit de vouloir être dans ce couloir pour y être projeté, sans avoir recours à un procédé physique.

Tenter de supprimer les visions par la lumière a été un échec, cela n'a rien supprimé. Une chose importante nous a été apprise néanmoins, c'est que la douleur peut détourner les visions, agir physiquement sur les yeux avait agit sur notre mental. Répéter cette expérience nous avait permis de nous concentrer sur le fond du tunnel, sans bouger les yeux, en ne pensant à rien, juste en observant avec attention tout en détournant la douleur.

Après avoir réussi à fixer au loin, l'esprit vide, après avoir pu observer sans vouloir agir, après avoir pu rester un certain moment dans cet état, alors un ressenti imprègne votre mental de la même manière que lorsque nous marchons, nous sentons le sol sous nos pieds et dans notre tête.

La « création visuelle » et les émotions

Comme nous avons tenté de communiquer avec les visions, de combattre tant bien que mal avec la peur et la terreur, puis en vain essayé de détruire les visions, *nous avons compris que notre état définissait en partie la teneur des apparitions. Nous avons donc insisté afin de changer le contenu en nous concentrant sur des choses que l'on voulait voir.*

Un exemple parmi d'autres, nous avons remarqué que parfois, alors que nous subissions une attaque en règle d'un géant armé ou voulant lutter sous une volée de flèches, nous avons vu une défense apparaître comme nous l'avions imaginé mais pas intellectualisé. Nous entendons par là que, *penser à un objet ne suffit pas pour que celui-ci apparaisse et « s'incorpore » dans les images projetées, l'important était de ne pas y penser en tant qu'objet, mais de le voir là où il devait se tenir, sous la forme et la taille adéquate. Etre profondément calme sans intellectualiser permet d'imaginer et voir ou de contempler.*

Etre calme ne signifie pas ne rien ressentir, projeter des images fonctionne que l'on ne ressent rien de particulier mais fonctionne également alors que nous sommes sous l'emprise de l'amour comme de la peur. Les émotions sont un moteur très puissant pour faire apparaître toutes sortes d'images, il ne faut pas oublier que l'idée vient avant la pensée qui vient avant l'acte. L'idée dans ce cas est de voir une projection, la pensée est la méditation ou l'émotion suscitée afin que la projection arrive, enfin l'acte qui en découle peut être très réel, comme pour fabriquer activement un objet imaginé, apprendre une discipline pratiquée lors d'une méditation, apprendre à jouer d'un instrument de musique...

_ Le choc, l'amusement

Nous avons donc constaté que des objets pouvaient apparaître dans la vision sous notre impulsion et avoir une « interaction » avec le reste, nous nous sommes exercés intensément à intégrer divers objets, comme une épée. Nous avons utilisé cet outil pour nous défendre et « couper » différentes apparitions, nous avons compris par la suite que l'épée n'est pas nécessaire et que la volonté d'agir suffit.

A ce moment de notre vie, nous étions impatients de pratiquer et profitons de chaque instant libre pour essayer quelque chose de nouveau, la journée en fermant les yeux et la nuit en les ouvrant. Un effet était particulièrement perturbant et pour bien comprendre comment bouge la scène à 360 degrés devant nous, voici une description. *Lorsque pour la méditation où le regard fixe est primordial, lors d'une visualisation même si votre regard bouge, la scène elle, se trouve toujours au centre de votre regard, et afin de voir ce qui est sur les cotés, c'est la scène complète qu'il faut déplacer et non le regard.* Sans le savoir, notre peur a résidé là au début, ne pas pouvoir détourner le regard, voir s'approcher de très loin quelque chose juste en face de vous, tout petit mais intrigant, se rapprochant toujours plus, jusqu'à se trouver nez à nez avec vous. C'est cet effet là qui, une fois que nous avons compris que la scène était déplaçable, nous a permis de voir où bon nous semblait, même de zoomer. Un détail ou un personnage, un objet ou un paysage, il suffisait juste d'avoir l'idée de le voir s'approcher pour qu'il s'approche, c'est une sensation curieuse. Nous avons, avec le temps réussi à décrire cette vision panoramique comme une bulle, nous sommes dans la bulle au centre de notre projection et celle-ci tourne, à notre gré, afin que nous prenions pleinement la mesure de son infinie création. Découvrir le fonctionnement de cette façon d'imaginer et voir dans sa globalité est le fruit d'un travail qui nous a pris bien des années et cette tentative

d'écriture est aussi une nouvelle façon d'appréhender ce travail toujours en cours.

Comprendre comment interagir et se déplacer dans la projection fut d'abord un choc, nous n'osions y croire, puis des heures d'apprentissage nous ont finalement fait accepter avec soulagement que ce n'était qu'une étape parmi d'autres. Il c'est écoulé un certain temps avant de savoir comment utiliser cette capacité dans le « réel », pour apprendre grâce aux émotions, comme sous un stress important, ou comment apprendre à pratiquer un sport, en pratiquant dans la projection, comment apprendre à jouer d'un instrument de musique, en combinant les émotions, la projection visuelle et sonore car il est possible, nous l'avons découvert plus tard, de créer des sons audibles comme s'ils étaient réels.

_ Les différents ressentis

Lorsque nous ressentons une émotion, une empreinte de celle-ci, un ressenti, reste sur notre mental et notre corps et grâce à cela, nous savons d'expérience la reconnaître lorsqu'elle se représente. Nous avons commencé par reproduire les sensations et symptômes qui nous ont imprégnés alors que nous avons été paralysé par la peur et la terreur, le but de l'expérience était de pouvoir ressentir ou pas, sur notre simple volonté et sans stimuli, n'importe quelle émotion et les effets secondaires qui les accompagnent.

Ne pas éprouver ou trop éprouver des émotions limite nos possibilités d'apprentissages intellectuels et spirituels, tout comme notre interaction grâce à l'imagination sur le monde qui nous entoure pour une raison simple, elles peuvent déclencher un processus de création mais également l'empêcher, d'une part, si nous n'arrivons pas à créer les sensations et effets qu'elle peut produire et ainsi induire une création visuelle ou auditive et d'autre part en ne réussissant pas à les contrôler. Nous décrivons les trois principaux types de visualisation ou de création visuelle et ou auditive comme suivant :

Le premier pour, imaginer, voir et ou entendre il nous suffit de faire le vide dans notre esprit afin de laisser les idées apparaitre sans intellectualiser. Le phénomène reste extérieur du début à la fin et permet uniquement de voir et entendre comme si c'était vu par nos yeux et entendu par nos oreilles, tout en permettant de modifier tout ou presque dans la projection.

Le second pour apprendre, en ajoutant à la précédente projection des ressentis, que nous aurons au préalable appris à distinguer et à reproduire. Le phénomène

devient alors intérieur, les ressentis vont nous permettre de ressentir la projection et d'insérer dans nos souvenirs les images vues ou les sons entendus et de les intégrer sans intellectualiser dans notre mémoire à court terme.

Le troisième pour expérimenter « pour de vrai », est une phase de méditation rapide pour créer un lien avec les souvenirs nouvellement créés, suivi d'une mise en pratique avec notre corps en interaction directe avec un objet, un outil, un instrument de musique... Le phénomène va nous offrir, dès la première réussite à faire passer la projection dans le réel, la certitude que cette voie mène à une quantité de possibilités ainsi que la confiance en soi nécessaire pour réaliser chacune d'entre elles.

_ Noir et blanc, couleur, créations et conceptions en tout genre

Ce qui au début n'était que fouillis incompréhensibles d'images et de couleurs mélangées à nos humeurs, devint après un temps d'apprentissage, une zone de chantier ouvert à tout et n'importe quoi. Voir dans le noir ou les yeux fermés ne dépend pas de la qualité de notre vue, tout est net, avec ou sans couleur, en 2d par plans superposés ou en perspective 3d, du dessus ou du dessous, de loin ou de près...

La limite c'est nous et notre capacité à vouloir imaginer, car, comme expliqué plus haut, l'idée de voir une image suffit à créer l'image et la voir. Pour prendre un exemple simple, nous sommes assis au bord d'un fossé vide et après avoir eu l'idée de voir une rivière, l'eau apparaît simplement comme si elle coulait déjà avant. Grâce à notre acharnement à vouloir apprendre, nous pouvons maintenant aisément ajouter des sensations comme la fraîcheur de l'eau sur notre peau, le courant et même des poissons si le cœur nous en dit. Notre rapport avec le monde qui nous entoure, nous aide à mieux voir et ressentir dans la projection et mémoriser correctement, pas juste machinalement ou par habitude, ce que nous ressentons en fonction de nos activités et nous permet après, de créer une projection qui nous aidera en retour à mieux voir et appréhender la réalité. Le monde que nous voyons éclairé par la lumière du soleil n'est plus alors que le reflet d'un monde créé dans l'obscurité de notre mental.

Une précision, le noir et blanc est plus rapide à voir que la couleur mais pas plus difficile, et les images mobiles suivent celles qui sont fixes. En somme, nous avons en suivant et en fonction de la qualité de notre concentration, en noir et

blanc les images fixes puis mobiles et après les images fixes et mobiles en couleur.

_ Passage de la « création visuelle » au réel

Après avoir, réussi à voir ce que bon nous semble quand bon nous semble, réussi à reproduire des ressentis, nous sommes donc passé à l'expérimentation dans le réel.

Chacun peut se faire une certitude que cela fonctionne en pratiquant lui-même et nous nous abstiendrons de donner le moindre exemple personnel.

_ Dans la lumière ?

La projection fonctionne également de jour avec les yeux fermés, la lumière du soleil dirigée directement sur nous.

Notre première vision dans la lumière fût, alors que nous étions assis dans un bus, une apparition soudaine et surprenante, aux couleurs chaudes et vives, d'une femme debout devant nous. Elle était de dos, portait une robe longue, avec les cheveux blond vénitien assez longs.

Pour la seconde apparition, nous étions assis dehors, nous survolions à 2 mètres au dessus dans une vision très lumineuse et colorée, une femme allongée sur le côté, sur un lit.

Dans les 2 cas, la surprise d'une apparition soudaine, nous à fait intellectualiser l'instant et donc à fait disparaître la vision assez rapidement. Cependant, grâce à elles, nous avons découvert qu'il était possible de voir dans la lumière et pas juste dans l'obscurité.

Connaitre les émotions et être capable de les ressentir sans stimuli permet de ne pas couper les visions dans la lumière.

_ Création et contemplation

Pour résumer, en ce qui nous concerne, il y a la création volontaire d'une projection à l'image de nos idées, il y a la contemplation d'une projection déjà présente, indépendante de notre volonté, que nous pouvons modifier à loisir tout en nous déplaçant, et il y a, du moment où nous pratiquons ni l'une ni l'autre des visions précédemment mentionnées, une non-obscurité constante et mouvante composée d'une quantité d'images qui bougent et qui se superposent tout autour de nous et seule notre concentration détourne notre attention de ce flux

constant en « filtrant » certaines images, afin de mieux discerner les autres ou en créant dans la projection. Toutes ces images imposées chaque jour, chaque nuit, incessamment, mélangées à nos projections émotionnelles, ont été notre raison de continuer toutes ces années, à essayer de modifier, de contrôler, voir de stopper ces apparitions. Avec le temps, nous avons fini par comprendre que ce n'était qu'un retour visuel constant d'images faisant partie de notre mémoire et de notre imagination mélangées.

_ Les divers « filtres » et « parasitages »

Dans la non obscurité, nous avons appris à dégager de notre champ de vision, les différents « parasitages » visuels qui constituent le flux.

Nous appelons parasitage, une vision ou projection qui serait claire, si nous lui supprimions les autres visions qui lui sont superposées. Nous n'avons pas de préférence quant à voir une vision plutôt qu'une autre mais il nous faut bien choisir laquelle nous voulons voir et c'est pourquoi chaque vision que nous décidons de supprimer pour en mieux discerner une autre, nous l'appelons parasitage. La méditation est un moyen sûr d'arriver à un résultat intéressant avec un ensemble homogène, en perceptive et en couleur. Il est cependant possible de commencer à travailler directement sur le visuel, pour créer ou contempler, et retourner dans la non obscurité plus tard sans méditation, la mise en condition étant effectuée grâce à la création ou la contemplation de projection.

Pour réussir à voir plus en détail, nous « filtrons » dans la perspective qui, au début, sera en noir et blanc, en supprimant tout ce qui est prêt et tout ce qui est loin en nous concentrant sur une bande d'images devant nous. Il reste un amalgame d'images superposées sur lequel nous allons nous concentrer afin de saisir un détail au centre de notre vision. Progressivement, du centre vers l'extérieur, nous allons voir disparaître chaque « couche » d'images qui ne serait pas en rapport avec le détail choisi, laissant apparaître une vision cohérente, « la scène », en noir et blanc au début. Toujours concentré et laissant l'intellect et les émotions de côté, nous contemplons la scène qui nous laisse bientôt distinguer plus facilement le mouvement et prend vie au fur et à mesure où notre corps ressent la vision. C'est une sensation particulière, nous avons soudain l'impression de faire partie de la projection, et *si nous restons concentré sans nous distraire un seul instant, alors nous avons des ressentis physiques pour des émotions que nous ne ressentons pas*. Ensuite, vient la couleur.

Vous pouvez contempler avec des ressentis, pour la création volontaire les émotions et les ressentis peuvent être utilisés.

_ Jamais seul, profondément seul

Le fait de nous sentir constamment entouré, de jour comme de nuit, par toutes sortes de visions, peut dans une certaine mesure nous être rassurant. Se sentir seul, déconnecté des autres et de leurs visions du monde quand tout paraît encore et toujours irréel tellement l'absurdité de notre existence insensée, dogmatique, forcée comme incrustée dans cette matérialité malade et consumériste ou la loi du plus fou, du plus mesquin, du plus pervers et du plus antipathique des humains prime dans cette course constante à l'égo. Quand chacun tente d'être le premier afin d'obtenir à n'importe quel prix les bonnes grâces des divers organes de surveillance et de contrôle des esprits grâce à une propagande des plus grossières mais au combien efficace sur le plus grand nombre, tous deviennent alors le garant de leur propre prison, empêchant quiconque aurait le malheur de défier une pensée unique pour un esprit commun, imposé à tous, de vouloir penser autrement, de vouloir vivre autrement. Partager ainsi notre engouement pour la création, dans cette société matérialiste et capitaliste devient un défi impossible. Notre folie nous paraît plus saine sous tous rapports que cet ersatz de vie, cette contrefaçon humaine, sorte de clone vidé de sa substance et de son âme pour n'être plus qu'un outil spécialisé dans les mains d'industriels et oligarques avides de pouvoir, l'argent n'étant qu'un moyen parmi d'autres pour en obtenir toujours plus. Voir dans ces conditions autre chose en permanence nous est alors bénéfique et salvateur.

Il y a aussi des moments où ce sentiment constant de ne jamais être seul, peut avoir un effet dévastateur sur notre mental. Nous nous sentons différents à un point que nos seuls amis sont invisibles aux yeux des autres, un point où nous souhaiterions que tous voient ce que nous voyons de jour comme de nuit. Nous avons parfois posé des questions à des personnes « réelles » pour savoir ce qu'elles voient, surtout de nuit, leurs regards inquiétants et leurs questionnements légitime sur le but de notre interrogation nous a convaincu d'éviter de demander quoi que ce soit à qui que ce soit, nous sommes peut être fous mais pas autant que de souhaiter donner le bâton pour nous faire battre. Nous nous devons de rechercher par nous même, principalement par l'expérimentation, des réponses, et voir autre chose dans ces moments là, peut nous faire baisser les bras parfois.

_ Tentatives de blocages et de limitation des visions continuelles

Nous avons tenté de limiter et supprimer ce flux d'images constant, diffusé 24 heures sur 24 et visible avec les yeux ouverts ou fermés, de jour comme de nuit. Nous prévenons à l'avance que rien n'a fonctionné, le meilleur résultat obtenu fût la suppression de la projection dans la vision périphérique. Imaginez une scène entièrement noire, les images éclairées au centre par un spot de lumière et vous obtiendrez le mieux que nous ayons put faire et le pire, c'est qu'après des années de limitation des visions, sous notre impulsion il n'a suffi que d'une seconde pour que tout redevienne comme avant.

Nous avons essayé de nombreuses méthodes afin d'obtenir un vide noir, une véritable obscurité pendant la nuit et une meilleure vue de jour car non polluée par d'autres images superposées. Au final, seule la concentration sur la vue, en cherchant à limiter le plus possible le champ de vision, nous laissa l'espoir pendant un temps, qu'il serait possible de contrôler l'ensemble de la projection pour l'arrêter, si l'envie nous en prenait. Pour cela nous avons tenté de rompre tout « contact » avec la projection, nous refusions de la voir ou d'avoir une quelconque influence sur elle. Tout était bon pour nous détourner d'elle et nous battions chaque nuit des records pour nous endormir. Quoi que nous ayons fait, rien n'a été efficace. Aujourd'hui, des années plus tard, au moment où nous écrivons ces lignes, nous savons qu'il n'est pas possible d'éteindre le flux d'images et nous avons dû nous en accommoder.

_ La « création sonore »

Nous aimons la musique, elle nous a aidé à canaliser les projections visuelles en nous apaisant dans des moments critiques. Nous pouvons écouter de la musique en projetant l'image d'une scène musicale, les musiciens assis ou debout avec leurs instruments, devant un public ou non, prennent vie et jouent au rythme de la musique que nous écoutons. A pratiquer cet exercice très vivant et entraînant, *nous avons découvert que, de la même manière que nous pouvions voir des projections visuelles de notre imagination, nous pouvions entendre des projections sonores aussi réalistes que si le son était bien « réel ». Il nous suffit de vouloir entendre la musique, d'avoir l'idée d'écouter, et le son arrive dans nos oreilles.* Nous entendons les sons comme si nos oreilles les entendaient, et c'est formidable car si nous savions que les yeux n'étaient pas nécessaires pour voir, nous apprenions que les oreilles n'étaient pas nécessaires pour entendre. Dans un cas comme dans l'autre, les applications et implications possibles sont vastes

et c'est la projection sonore plus que la projection visuelle qui nous a convaincu d'écrire ce mémo, afin qu'il soit utile aux sourds, aux aveugles puis à ceux qui s'intéressent au sujet pour diverses raisons louables.

_ Musique et ambiance

Même s'il nous est possible de juste entendre le son, mêler l'image et le son a ouvert pour nous de nouvelles perspectives et expérimentations, un nouveau terrain de jeu en somme. Les sensations ressenties sont du même ordre que lors d'une projection visuelle mais sont différentes. Celui qui pratique avec succès l'une ou l'autre, ou les deux, comprend de quoi nous parlons.

Pour les images, qui ont toujours été là, il nous a fallu beaucoup travailler, recherchant parfois quelle utilité et si il en existait au moins une, afin d'aboutir à quelque chose d'utile pour nous, un objectif concret et constructif, que nous pourrions utiliser sans risque pour nous et pour tous les autres.

Avec les sons, c'est différent car ils sont véritablement le fruit de notre imagination et de notre volonté à vouloir les entendre. Nous n'avons pas de son constant dans les oreilles qu'il nous faudrait interpréter, filtrer certains pour mieux entendre les autres, non, ils arrivent à nos oreilles quand nous le souhaitons et cette sensation peut être liée à nos émotions, le son sert de stimuli et se marie très bien avec les images qui peuvent en avoir besoin.

Nous sentons vibrer notre corps sous notre propre impulsion et nous restons des heures à écouter notre projection sonore qui dépasse en qualité, en intensité et en complexité tout ce que nous imaginions avant. C'est comme écouter quelqu'un d'autre, mais en entendant à l'avance les notes qui vont suivre. De la même manière que pour créer une projection visuelle, pour reprendre l'exemple précédemment cité, l'idée que la rivière apparaisse dans le fossé avec le mouvement de l'eau et les poissons suffit pour qu'elle arrive dans la projection avec tous les détails et une grande complexité que l'intellectualisation ne permet pas. Pour le son c'est pareil, l'idée d'entendre des notes, suffit pour que l'on puisse les entendre. Nous avons compris grâce à l'entraînement à la projection sonore, que nous avons mémorisé sans le savoir, des sons et des chansons ou voix en tous genres et combien il est facile de les réécouter à volonté avec une grande précision insoupçonnée. Imaginez une scène qui joue pour vous les images et les sons venant de votre imagination et de votre mémoire sous l'impulsion de vos idées, en combinant avec la projection visuelle, il devient aisé de voir un orchestre avec son chef, d'entendre tous les instruments, de ressentir le tout comme jamais, car même si en vrai nous pouvons ressentir la musique,

nous ne sentons pas forcément à chaque seconde quelque chose, ici, l'entendre à l'intérieur de nous et devoir rester concentré nous fait ressentir à chaque instant une formidable impression d'être vivant, en plus de nous avoir donné une grande confiance en nous après avoir réalisé de quoi nous étions capables. Soyez en sur, nous pouvons si ce n'est tous, au moins une grande partie d'entre nous, voir et entendre tous ce qu'il nous plaît quand il nous plaît, nous exercer avec tout ce que nous avons déjà vécu dans un premier temps, puis ensuite de créer dans la projection et enfin créer dans le réel, car, les possibilités de transposer les images et les sons dans la réalité sont bien réelles, il suffit d'essayer.

_ Passage de la « création sonore » au réel

Après avoir fait la découverte de la possibilité de création d'une projection sonore qui nous a laissé sans voix, nous avons appris son fonctionnement grâce à l'expérimentation, et des résultats incroyables dans le réel ont été obtenus pour notre plus grand plaisir.

Cependant, comme pour la création visuelle, nous nous abstiendrons de donner des exemples personnels de réussite de création sonore avec les conséquences qui en découlent dans le réel. Nous encourageons chacun à pratiquer afin de se donner, à chaque réussite la place qui lui est due, ainsi, la confiance en soi augmentera pas après pas et confiera toujours plus la certitude que pouvoir projeter un son ou une image est possible et surtout de plus en plus facile et fascinant. Nous expliquerons dans la deuxième partie comment faire pour imaginer, voir et entendre et nous donnerons une méthode pour apprendre à apprendre basée sur une technique de projection des images.

_ Au sujet d'un homme

Lors d'une discussion récente avec notre père, nous avons parlé de ce que nous voyons et de notre aptitude à créer et voir et entendre. Nous avons été très étonnés de sa réponse et nous allons vous en faire part mais d'abord voici son avis sur la question quand nous lui en avons parlé alors que nous étions encore enfant.

Etant enfant, à plusieurs reprises nous avons abordé le sujet des visions avec notre père et à chaque fois il nous avait traité de menteur. Il nous disait d'arrêter de mentir, qu'il ne fallait pas mentir, nous disions pourtant la vérité. Nous avons tendance à être directs et sans détour quand à son manque de confiance en nous, une attitude qu'il ne supporte toujours pas. Il est éternellement déçu par un fils

qui préfère lever la tête pour se défendre plutôt que de la baisser et s'excuser pour quelque chose qu'il n'a pas fait.

Nous pensons que pour créer une famille il faut le vouloir, il faut tout faire pour souder et aider les membres de celle-ci et qu'il faut les élever dans le vrai sens du terme, avec une éducation, des règles, de l'amour, du respect...

C'est pourquoi dernièrement nous avons tenté, comme à l'accoutumée, de partager avec notre père certaines choses afin d'apprendre à se connaître. Nous avons parlé de divers sujets et de nos visions avec des détails et de l'enthousiasme, il nous a alors parlé de ses propres visions. Il nous a expliqué qu'il pratiquait depuis longtemps la même chose que nous, qu'il aimait projeter d'immenses territoires qu'il survolait, qu'il pouvait voir en détail tout ce qu'il souhaitait. Il nous a avoué avoir eu un problème récemment alors qu'il s'amusait à passer à travers des murs dans sa projection, il était resté bloqué dans l'un d'eux et avait eu très peur. Depuis ce jour, il n'arrive plus à se projeter, sa peur de rester coincé à nouveau l'en empêche.

Celui qui des années plus tôt nous traitait de menteur à propos de la possibilité de projeter des images s'est avéré être un partisan assidu de cette pratique.

Reste à savoir pour quelle(s) raison(s) monsieur l'électricien sur avion a menti.

_ Dans la lumière

En conclusion de cette première partie, nous souhaitons exprimer combien nous sommes reconnaissants envers la création d'avoir fait de nous ce que nous sommes, un être en devenir, capable de sentir et de ressentir, capable d'éprouver et de choisir. Nous sommes reconnaissants d'être en vie, et de vivre un instant dans le temps et la lumière.

Questions

_ Faut-il prendre en compte cette capacité humaine

Dans un premier temps, nous pensons qu'à cette question, une réponse affirmative ou négative est possible en fonction de l'époque où elle est posée.

Une réponse appropriée serait, « peut être ». Peut être qu'il faut prendre en compte la capacité humaine d'imaginer et voir, car peut être a-t-elle un nombre de raisons d'être prise en compte supérieur à un nombre de raisons d'être dissimulée moins important.

En 2015, après les horreurs vécus par les hommes depuis plusieurs siècles, après que l'innommable ait été inventé et expérimenté in situ, pour le plus grand malheur des victimes et non des banquiers et militaires et dont nous nous passerons d'évoquer la longue liste de crimes et abominations auxquels ils se sont laissés aller, alors que la majorité vit dans la misère et ne peut manger à sa faim, alors que toutes les barrières morales s'effondrent et que le chaos poussé et voulu par nos chers oligarques est chaque jour plus palpable, que les signes qu'un nouvel ordre mondial s'apprête à naître sur les ruines de notre monde, alors peut être que donner un peu d'espoir, un peu de confiance en soi pour réussir à bâtir un avenir qui s'annonce difficile pour nous autres fourmis du capitalisme, peut être que savoir que nous sommes tellement plus que des corps destinés à mourir sur demande pourra nous aider à trouver la force de faire ce qu'il faudra quand il le faudra.

Dans un second temps, nous pensons que si notre expérience dans un domaine fermé voire inexistant concernant une capacité humaine permettant de ressentir des émotions tellement fortes, de ressentir une compassion telle que votre volonté de la partager est quasi insoutenable, et qu'imaginer et voir permet d'accéder à un bien être et une capacité d'action réel sur soi, sur les autres et sur son quotidien, alors c'est comme une flamme qui attend de brûler pour nous et il est évident que nous souhaitons prendre en compte cette capacité humaine et allumer la flamme en partageant nos connaissances.

_ Jusqu'ou peut on aller ?

Partager l'information implique avoir la responsabilité d'éventuelles conséquences qui sont réelles et peuvent être entrevues par celles et ceux qui pratiqueront la projection. *Afin de laisser chacun expérimenter, nous avons décidé de donner seulement les informations nécessaires pour obtenir un résultat qui confirmera ou infirmera, si ce que nous disons est vrai.*

Les bénéfices que l'on peut tirer de l'enseignement que nous proposons sont immenses et c'est sur eux que nous encourageons les lecteurs à se focaliser. Il y aura sans doute des personnes qui chercheront à utiliser notre méthode à des fins critiquables mais il n'empêche que pour réussir à imaginer et voir, il est indispensable d'être une personne en accord avec elle-même, en accord avec ses émotions et le monde qui l'entoure, en accord avec la création et la volonté de créer dans l'Amour avec un grand A, nous ne parlons pas d'un amour ciblé mais de l'Amour ou Attraction de la création et ce qu'elle est dans sa totalité. *C'est pourquoi nous pensons que si des personnes cherchent à voir, elles verront mais elles seront également devenues des êtres capables de compassion et de création.*

Vouloir dans ces conditions priver celles et ceux capables d'une telle harmonie sous prétexte que toutes et tous n'en sont pas capables, nous prive aussi de voir notre nombre augmenter pour créer un avenir pour les futures générations et c'est pourquoi nous encourageons les postulants à cet exercice mental et physique contraignant, à aller le plus loin possible et de toujours chercher à comprendre les mécanismes internes et émotionnels qui définissent la forme psychique et physique de chaque individu et de son environnement.

Seconde partie – Votre apprentissage

Introduction

Il n'y a aucune limite à votre potentiel du moment où vous créez aussi avec votre cœur et pas uniquement avec votre tête. Pour l'instant, vous n'avez peut être qu'une vague idée de ce dont nous parlons, mais en avançant dans votre réappropriation de votre mental constamment sollicité par la télévision et les « informations », les publicités, les jeux vidéos, les films, les séries, l'ersatz de musique que l'on vous vend, les drogues, les jeux d'argent, la pornographie et tout ce qui fait partie de cette machine de subversion et de destruction afin de vous contrôler en contrôlant votre potentiel, vous serez à même de voir à quel point vous n'étiez pas même le reflet de vous-même, mais tout juste une marionnette qui parle et bouge au rythme du flot interminable d'immondices commerciaux auxquels on vous soumet si facilement. Pour le moment, vous fonctionnez de manière pulsionnelle, passant d'une envie à une autre et l'expression « frénésie orgiaque émotionnelle » résume assez bien le monde où vous baignez.

Vous définissez les limites de votre comportement en « respectant » des lois écrites par d'autres, vous acceptez que l'on détruise pour le « progrès » des millénaires d'histoire qui ont fait votre quotidien avec les valeurs et la morale qu'ils charrient, vous acceptez de croire des personnes qui vous expliquent à quel point vous êtes faible et stupide et à quel point vous devez déléguer votre responsabilité d'homme de vivre et créer dans la beauté et l'harmonie de la Création, alors ne pouvez vous croire quelqu'un qui vous dit l'inverse ? A savoir que vous êtes puissant et intelligent, que vos capacités sont si grandes qu'il faut à nos « élites » utiliser tout ce qu'elles ont pour vous « divertir » et vous abrutir 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 ? Ne trouvez vous pas qu'il est temps de reprendre le dessus sur vous-même et de dire stop au lieu de vous laisser bercer ?

Le monde est ce qu'il est et vous êtes ce que vous êtes. Le premier est à l'image de la volonté du plus grand nombre et le second ne concerne que vous et c'est en commençant par ça que vous pourrez vous détacher de ce que vous voyez et savez du monde qui vous entoure, en recentrant votre attention sur vous, ce que vous êtes, ce que vous souhaitez être et ce que de facto vous deviendrez. Savoir que des personnes souffrent et que d'autres font souffrir est une chose et savoir comment vivre avec n'est pas une option envisageable. Ne reste alors qu'une solution, devenir qui vous voulez en accord avec vos idées. Vos pensées et vos

actes seront ainsi guidés en premier lieu par votre volonté. Il sera possible ensuite de diriger votre attention sur la construction d'autre chose, avec l'aide d'autres personnes qui partagent vos convictions.

Nous avons constaté trop souvent que la phrase, « pour faire il suffit de commencer par quelque chose », n'était qu'une phrase bateau, sortie à tout va par des personnes qui font pour faire, se parant de cette « sagesse » ou « expérience acquise » des plus futiles, fruit de l'imagination de pseudo-philanthropes, aventuriers du dimanche qui pour l'exemple, et on se demande quel genre d'expérience on peut tirer du monde lorsque l'on a, « vendu une maison pour construire aux USA un musée pour les indiens pour qu'ils puissent faire un billet, eux aussi... » merci pour eux... ou que l'on a « manifesté contre le nucléaire avec des banderoles et en montant sur les centrales... », comme si manifester contre pouvait avoir un quelconque impacte sur l'enjeu du nucléaire et des milliards générés, mieux vaut agir pour autre chose que le nucléaire et cesser de croire, comme un enfant croit au père Noël, que tout apparait comme par magie...

Pour d'autre c'est une manière de dire que si vous ne faites rien vous n'êtes rien, quitte à faire n'importe quoi toute sa vie. Nous ne pouvons ne pas penser à l'absurdité de la vie de millions de personnes qui font pour faire sans jamais se poser la moindre question ou remettre quoi que se soit en cause et ne font que confirmer toujours plus pour les nouvelles générations, qu'ils vivent dans un monde vidé de sens et destructeur. La plupart préfère détourner le regard sans jamais rien vouloir comprendre du monde qui les entoure mais clament à qui veut l'écouter qu'il fait et qu'il fait bien, même si tout indique le contraire.

Il se peut que certains facteurs aient joué pour nous dans le phénomène que nous avons décrit dans la première partie. Il se peut qu'un certain enchainement ait déclenché le flux d'images que nous voyons depuis notre plus jeune âge mais nous pensons qu'il est possible pour le plus grand nombre de réussir à imaginer et voir même si nous n'en avons pas la preuve. Cette seconde partie nous l'avons écrite afin de vous aider dans cette direction avec les possibilités nouvelles que cela vous fournira dans votre vie quotidienne, nous l'avons également écrite pour nous, pour réussir à mettre des mots sur des expériences qui nous ont été données de faire et que nous souhaitons nous remémorer.

Afin de bien réussir à comprendre nos propos, nous rappelons que nous sommes des êtres émotifs, et que toute notre vie est une suite d'instant liés à nos

émotions qui servent d'amplificateurs et de catalyseurs aux informations que nous recevons et émettons en nous et autour de nous. Une émotion est liée à chaque action, pensée ou idée que nous avons. Lorsque nous prenons la décision de faire un acte, nous ressentons avant l'acte, pendant l'acte et après l'acte différentes émotions qui serviront entre autre, pour une éventuelle répétition de l'acte en question et l'améliorer ou au contraire le laisser tomber. *En grandissant, le nombre de nouvelles expériences avec leurs lots d'émotions diminue et laisse place à une répétition quasi machinale, instinctive, de réactions d'où l'émotif a disparu en totalité ou presque.* Les hommes se coupent ainsi progressivement de leur « âme d'enfant » et de leur capacité à chercher et trouver, remplacé par un sentiment régulier d'avoir de l'expérience dans la vie, une impression constante et trompeuse de pouvoir se reposer sur leurs acquis en ayant toujours plus de mal à se remettre en cause. *L'imagination trouve sa place ici en fournissant une alternative au quotidien quand celui-ci ne génère plus la stimulation nécessaire à la création de nouvelles émotions.*

Avec ce mémo, nous cherchons à vous faire gagner du temps sur votre apprentissage en vous donnant des notions qui ne vous sont pas familières voire totalement folles pour le moment mais qui prendront un sens le moment venu, vous permettant d'assembler plus vite que nous l'avons fait, ce puzzle mental de la création et d'apprentissage par la projection d'images ou de sons. Si nous avions eu ce mémo dans notre jeunesse ou un peu plus tard, nous aurions compris plus vite et surtout, savoir que d'autres savent et pratiquent nous aurait évité bien des tourments.

Nous vous conseillons de lire la seconde partie entièrement la première fois, et ensuite de revenir à une lecture progressive, exercices après exercices. La démonstration va nous être compliquée à mettre en forme, nous pensons réussir à vous faire comprendre comment réussir à obtenir un résultat mais, malgré nos précautions à vouloir être clair et compréhensible dans nos explications, ce qui paraît explicite pour nous le sera peut être moins pour vous.

Pour terminer cette introduction, sachez que le temps n'est pas un facteur de réussite, s'il vous faut dix minutes, une semaine ou six mois pour tel ou tel exercice, ce n'est en rien un problème, vous êtes seul juge, seul compte de savoir si vous avez réussi l'exercice et si vous êtes à l'aise quand vous le pratiquez, l'important est d'arriver à comprendre et avancer dans la notion d'imaginer et voir.

Utilisation de l'imagination

Nous avons tous plus ou moins d'imagination mais sommes nous capables de la nourrir et de l'entretenir régulièrement voir le plus souvent possible ?

L'expression « avoir gardé une âme d'enfant » correspond très bien à l'état d'esprit qui sert de déclencheur au processus de mise en œuvre pour stimuler notre imagination, notre mémoire, notre curiosité.

Nous avons tous été enfant, et la première étape pour réussir à imaginer et voir, est de se souvenir de notre ressenti d'enfant. Pour cela, rien de plus simple, trouvez un souvenir d'enfance qui vous mette en situation de découverte et ressentez le. Qui n'a pas joué à l'aventurier ou qui n'a pas trouvé un objet en fouillant dans un grenier ou en creusant près d'une bâtisse abandonnée. Le but est double, trouver un souvenir et se le remémorer pour retrouver des sensations alors que vous étiez en quête de réponse et également en retrouver alors que vous trouviez quelque chose. *Chercher et trouver, deux sensations primordiales, si vous voulez réussir à imaginer et voir.*

Gardez en tête cet objectif puis, concentrez-vous et immergez-vous dans ce souvenir, tentez de retrouver le plus de détails le concernant, utilisez vos sens et n'hésitez pas à vous mettre en condition avec une odeur, un son, un goût... Au fur et à mesure qu'il deviendra plus clair, ressentez dans votre corps et votre tête ce que vous ressentiez à l'époque. Ce « sentiment » est important à retrouver, il servira pour toujours ensuite et ne fera qu'un avec la personne adulte que vous êtes. Ce sentiment n'aurait pas du vous quitter, il est vous, pas juste celui que vous étiez mais celui que vous alliez devenir. Sentez comme étant enfant, ce sentiment de devenir quelqu'un était puissant et directionnel. Le temps ne s'est pas écoulé sur cet enfant ni sur sa volonté de vivre, l'adulte que vous êtes a seulement oublié ce sentiment à cause de la vie « active » et des « responsabilités ».

Une fois que vous aurez retrouvé cette impression puissante de vivre pleinement l'instant, encouragez ce ressenti et imprégnez vous de lui, nourrissez le et mémorisez le. Faites cela pendant plusieurs minutes puis faites autre chose, promenez vous, lisez, dessinez... Ensuite recommencez l'exercice une à deux fois dans la journée. La nuit, vous allez peut être faire des rêves « bizarres » et c'est une très bonne chose. Le lendemain, pratiquez cet exercice plusieurs fois dans la journée, et le jour suivant, et le jour suivant, jusqu'à ce que ce ressenti d'enfant en quête de réponses redevienne votre état normal.

Tous les exercices qui vont dans cette direction seront susceptibles de produire le résultat recherché et ceux qui ont vécu ou qui vivent de véritables aventures, à travers votre métier par exemple, pouvez utiliser vos expériences récentes.

Le ressenti de chercher et de trouver, maintenant que vous êtes capable de l'avoir sur demande, va constituer pour vous une base qui va vous permettre d'adopter le bon état d'esprit et de vous mettre en condition pour modifier dans la contemplation, créer et voir et ou entendre dans la projection puis dans le réel. Entre chaque « séance » d'expérimentation, chaque minute de chaque jour vous devez garder en tête cette impression de chercher et trouver, ce doit être un réflexe. C'est la condition sine qua non pour réussir à changer votre ressenti intérieur courant sur le long terme. Un temps viendra ou cela sera comme une seconde nature et vous n'y penserez même plus.

Après ce premier pas décisif pour la réussite de la suite de l'apprentissage, vous êtes maintenant en mesure d'utiliser votre imagination sans les limites fixées par le monde matérialiste qui vous entoure. Il n'y a aucune barrière que vous ne pourrez franchir tant que vous serez cet aventurier qui cherche et qui trouve. Pratiquez souvent et n'hésitez pas à vous lancer, qui peut savoir ce qui se passe dans votre tête à part vous ? Alors allez-y franchement quand vous avez du temps pour vous, détachez vous de votre vie et devenez un aventurier de votre imagination. Racontez vous des histoires, vivez comme dans les contes, de passionnantes péripéties.

Si ce début de deuxième partie vous paraît absurde ou puéril, ce n'est pas le bon état d'esprit. La honte ou le qu'en dira-t-on n'a pas de place dans la beauté de la création, seule compte votre volonté à vouloir savoir, à vouloir voir, à vouloir créer. C'est votre vie, vos décisions, votre avenir et si vous faites cet apprentissage, c'est d'abord pour vous et c'est ensuite pour les autres. Si les quelques lignes précédentes ne vous parlent pas, qu'elles vous ont prêtées à sourire sans déclencher une envie d'en savoir plus, offrez ce mémo à une personne que vous connaissez qui serait plus apte à jouer le jeu de l'incertitude.

_ Développement de la concentration

Nous avons expliqué la façon de cultiver son imagination grâce aux émotions, il en sera de même pour la concentration.

Réussir à se concentrer, c'est tout d'abord réussir à se mettre en condition de se concentrer et comprendre comment répéter à l'infini la façon de le faire. La

méthode est simple, essayer puis reproduire, puis mémoriser les sensations induites puis reproduire encore, et encore.

Afin de réussir au mieux, surtout pour débiter votre apprentissage, coupez les sources éventuelles de distraction, fermez les fenêtres, baissez les volets, éteignez la lumière en ne laissant qu'une source de lumière faible et de préférence derrière vous, pas de musique d'ambiance ni d'encens, pas d'alcool ou de drogue (cela vaut pour tous les exercices...), soyez seul dans votre pièce, si d'autres veulent pratiquer, qu'ils aillent chacun dans une autre pièce, vous pourrez échanger après vous être exercé. Coupez le wifi, le bluetooth, votre i-phone que vous ne devriez même pas posséder également. Ensuite asseyez vous confortablement, détendez vous, respirez normalement, vos yeux sont entrouverts sans forcer.

Pour le premier exercice, il n'y a aucune image ou photo devant vous, juste un mur, *le but est d'essayer de ne penser à rien le plus longtemps possible*. Videz vous la tête, vous ne ressentez rien en particulier pour le moment, vous tentez simplement de ne penser à rien. Entre votre premier essai et le dernier, il pourra s'écouler un certain temps, des jours ou des semaines, le temps ne compte pas, l'important est de pratiquer correctement et régulièrement. Le résultat sera utile pour la suite et il ne faut négliger aucune étape. Quand vous réussirez cet exercice pendant plusieurs minutes, voire plusieurs dizaines de minutes, vous pourrez passer au suivant.

Pour le second exercice, installez-vous face vers la pièce, les émotions n'entrent pas encore en compte et essayez de garder la tête vide. Votre premier support physique sera votre environnement direct, *le but est de fixer un point que vous aurez choisi et* que vous ne quitterez pas des yeux tout en vous concentrant pour discerner ce qui se trouve dans votre vision périphérique. Progressivement, vous devriez réussir à voir à 180° de manière correcte, il n'est pas besoin de voir parfaitement ce qui se trouve aux extrémités visibles mais *de voir clairement ce qui se trouve à 45 ° de chaque coté du point que vous avez choisi de fixer*. Quand ce sera le cas, passez à l'exercice suivant.

Pour le troisième exercice, vous allez apprendre à reconnaître ce que vous ressentez lorsque vous vous concentrez. Vous avez peut être déjà remarqué que lorsque vous êtes concentré sur un problème, vous avez une sensation dans votre crâne et dans votre corps. C'est la mise en route normale d'un processus vous permettant d'être attentif, de réagir et d'apprendre avec une plus grande

vivacité que si vous étiez passif, hors du coup ou tout simplement dans l'attente qu'un autre réagisse à votre place, ce qui est malheureusement le cas de nombre d'entre nous.

L'exercice est simple, *il consiste à prendre un problème puis de le résoudre en vous concentrant sur lui, vous découvrirez un ressenti physique personnel concernant la concentration qu'il vous faudra mémoriser.*

Evitez les supports numériques, tout doit être concret et pas virtuel, faites une partie d'échec avec un ami, résolvez un ou plusieurs casse-têtes. Un euro pour un carnet de sudoku peut faire l'affaire, mais une discussion passionnée et passionnante entre amis sur un sujet difficile peut être très efficace et avoir de très bons résultats, nous ne parlons pas de commenter un championnat de foot ou donner son avis sur les « personnalités » de la nouvelle émission de télé-réalité. Une fois que vous avez ce ressenti en vous, mémorisez-le. *L'euphorie n'est pas la sensation recherchée, elle n'est qu'une émotion, un symptôme qui suivra la première sensation qui elle est à mémoriser.*

Beaucoup d'exercices différents peuvent fonctionner s'ils sont faits de manière consciencieuse et rigoureusement sérieuse. Vous pouvez faire du dessin, de la musique, un sport d'adresse, tout ce qui permet d'atteindre un niveau de concentration suffisant pour vous faire ressentir cette sensation particulière. Nous vous encourageons à pratiquer plusieurs semaines afin d'avoir discerné et intégré complètement ledit ressenti. Lorsque vous aurez réussi, passez à l'exercice suivant.

Pour le quatrième exercice, installez-vous en fonction des disponibilités au bord d'une rivière ou d'une fontaine, dans un parc avec des arbres ou des animaux, un manège, tous lieux qui vous permettent de fixer quelque chose en mouvement. Le but est de réussir grâce aux trois exercices précédents à voir et ressentir sans vous distraire, un mouvement qui passe dans votre champ de vision à travers un point que vous fixerez.

Nous vous donnons deux exemples pour vous faire comprendre comment regarder en vous concentrant.

Si vous êtes au bord d'une rivière, plonger votre regard dans l'eau, si l'eau est transparente, fixez un caillou ou une algue, voyez le mouvement tout autour, imaginez la source de cette eau et le trajet qu'elle a dû faire pour passer une seconde devant votre regard, imaginez que chaque caillou, chaque algue de cette rivière a bénéficié de cette seconde et de tellement d'autres auxquelles vous n'aviez pas prêté attention, imaginez que chaque caillou influence le cours de

l'eau sur les autres cailloux, imaginez que cette algue n'est pas là par hasard mais qu'elle s'est développée à un endroit précis de la rivière, de la même manière que les poissons circulent plutôt à certains endroits qu'à d'autres. Si vous voyez un poisson, fixez le et voyez combien il lui est facile de rester sur place avec si peu d'effort contre ce courant, devenez ce poisson, sentez le courant, placez vous dans l'eau de sorte qu'elle ne vous emporte pas, sentez cette émotion qui vous envahit, cette sensation d'être à une place privilégiée, cette sensation que l'on vient de vous donner à voir un instant, une beauté de la création, une merveille sans pareille et pourtant cernée par tant d'autres qui ne demandent qu'à être observées elles aussi.

Si vous êtes dans un parc avec des arbres, allongez-vous sous l'un d'entre eux et fixez au milieu des feuilles, voyez toutes ces feuilles et ces branches, voyez la délicatesse du bal auquel elles se plient dans le vent, vous observez leurs mouvements, elles ondulent, elles vont et viennent et vous laissez entrevoir par intermittence le ciel et les nuages qui passent au-delà. Vous êtes une feuille, et vous bougez au grès du vent, parfois au soleil et parfois à l'ombre d'autres feuilles. Imaginez que le vent qui vient vous soulever a soulevé beaucoup d'autres feuilles et qu'il en soulèvera encore beaucoup après, imaginez qu'il vient de loin et qu'il a du passer par bien des endroits. Imaginez que ce vent est le résultat d'un combat avec de nombreux facteurs naturels ou non, qui l'ont amoindri ou amplifié, et qu'il a finalement fini par passer là où vous êtes et qu'il va vous permettre d'être un instant au soleil et capter les rayons nécessaires pour la photosynthèse vous prouvant que votre place tout comme celles des autres feuilles à côté à son utilité est n'est pas due au hasard. Dans cet instant de pure beauté, voyez ces feuilles et ressentez au plus profond de vous le mouvement de cette scène incroyable qui vous est donnée de voir.

Lorsque vous ressentirez le mouvement et que vous aurez mémorisé le ressenti intérieur qu'il procure, vous pourrez passer à la suite.

Les quatre exercices précédents qui servent à développer la concentration, la vision périphérique, le ressenti intérieur pendant la concentration seule puis le ressenti intérieur pendant la concentration sur le mouvement, s'avéreront également très utiles au moment de voir et déplacer « la scène » en toute sérénité.

_Apprentissage des ressentis

Une émotion déclenche un « ressenti » physique, et à l'inverse un « ressenti » physique peut nous faire avoir une émotion. Un ressenti n'est qu'un phénomène

biochimique, le cerveau réagit à une stimulation et commande l'envoi de différents réflexes et hormones qui vont agir sur le corps afin d'induire une réaction physique.

Apprendre à connaître les différentes émotions et leurs ressentis va vous donner l'opportunité de choisir celle que vous souhaitez éprouver, quand vous le souhaitez et les ressentis agissant comme déclencheurs sur votre mental amélioreront votre concentration et les résultats de vos expérimentations, et vos capacités à apprendre.

C'est le but de ce nouvel exercice difficile au début mais qui, une fois que vous aurez mémorisé et assimilé les mécanismes, sera d'un banal pour vous.

Asseyez-vous dans un lieu calme, même en extérieur, et fermez les yeux. Pour travailler sur les émotions, utilisez des souvenirs non traumatisants pour vous aider, choisissez un moment de votre vie où vous en avez ressenti une en particulier mais veillez à ne pas en choisir une qui réveillerait des sentiments néfastes en vous. Concentrez vous, ressentez la et sentez votre corps réagir. Puis faites le vide. Ensuite, tentez de reproduire uniquement le ressenti de cette émotion, sans stimuli, c'est-à-dire sans utiliser de souvenir.

In fine, *vous devez être capable de ressentir la sensation de l'émotion sans difficulté et sans stimuli. Recommencez autant de fois que nécessaire le procédé afin de réussir facilement.* Il vous sera peut être plus facile de réussir avec certaines plutôt que d'autres, insistez le temps qu'il faudra. Recommencez avec toutes celles que vous connaissez et voyez combien votre corps réagit à chacune d'entre elles mais avec quelques différences. La joie, la tristesse, la peur...

_ Confiance en soi

Question sur un aspect de l'apprentissage dont vous devez être au courant maintenant. Avez-vous remarqué à ce stade d'expérimentation que votre regard sur vous-même commence à être différent ? Avez-vous acquis la certitude d'être bien plus que ce que l'on vous donne à croire dans cette société d'égoïstes nombrilistes ?

Vous avez pris connaissance de votre imagination, de votre capacité à vous concentrer et à déclencher un ressenti pour une émotion que vous n'éprouvez pas et ce n'est qu'un début. C'était difficile mais vous avez réussi, la suite ira crescendo et bientôt vous verrez et entendrez ce que vous puiserez dans votre imagination et votre mémoire. Vous deviendrez toujours plus serein à mesure que vous avancerez dans votre apprentissage, vous vous sentirez plein et confiant et il sera plus difficile de vous déstabiliser.

_ Un champ d'action illimité

Grâce au ressenti de chercher et trouver, vous ouvrez la porte de votre mental en laissant votre intellect de côté afin de profiter de votre capacité à créer sans limites dans la projection comme dans le réel. Sans les barrières que vous lui imposez par ignorance, votre cerveau est capable de produire de grandes merveilles. Si vous parvenez à lâcher prise sur votre environnement et que vous dépassez le stade où tout doit être intellectualisé, vous réaliserez quel potentiel formidable est en vous. Croire que l'aboutissement d'un homme est d'avoir le « contrôle » sur tout est une hérésie car il ne peut y avoir d'harmonie dans la création là où règne seulement l'intellect. Trouvez-vous votre réalité harmonieuse, pleine de sens ? Êtes-vous heureux, confiant en l'avenir tel qu'il se profile dans cette intellectualisation à outrance qu'est votre réalité ? Croyez-vous sincèrement que la spécialisation et la classification de toute votre réalité la rendra meilleure qu'elle ne l'est ou qu'elle ne l'a été ?

Toute la société autour de vous est le fruit de diverses imaginations, de planifications, de créations d'hommes et de femmes qui croient en un idéal, quel qu'il soit. Rien n'est apparu comme par enchantement et il ne tient qu'à vous de faire ce qu'il faut pour créer ce que vous souhaitez pour l'avenir. Sans tout intellectualiser, vous trouverez des idées pour bâtir l'avenir et des réponses à vos questionnements les plus intimes, le tout en adéquation avec les lois naturelles de la création.

_ Les différents niveaux de projection

Conscient, inconscient, subconscient... Sont pour nous des mots qui sonnent creux, et ne veulent rien dire. Ils font partie d'un vocable pseudo scientifique de gens qui parlent pour ne rien dire, ne rien décrire si ce n'est leur profonde incompetence en la matière si ils mentent « de bonne foi » ou leur profond mépris pour leurs semblables si ils mentent tout court.

Pour les « spécialistes », agir « consciemment » signifie être éveillé et en possession de ses « moyens » afin d'utiliser son corps de manière « consciente » avec tout ce que cela implique et, faire quelque chose de manière inconsciente signifie faire quelque chose sans savoir comment, « inconsciemment ». Mais alors, si vous n'avez rien fait ou pensez n'avoir rien fait, mais que vous connaissez les mécanismes qui ont produit ce quelque chose, pouvez vous toujours dire que vous ne saviez pas que cela se produirait, « inconsciemment » ? Foutaises... Alors les « scientifiques » ont inventé le

« subconscient », qui vous dédouane de ne rien comprendre ou plutôt qui vous encourage à ne rien comprendre car si vous comprenez alors vous ne pouvez être irresponsable car soumis à votre subconscient... C'est tellement pratique pour vous garder dans l'ignorance qu'on vous le sert à tort et à travers avec une pseudo science, la « psychanalyse ».

Nous ne prétendons pas savoir mieux que toutes ces personnes si intelligentes que sont les « psychanalystes », mais nous voyons les choses différemment et nous préférons parler de « niveau de projection » plutôt que de « niveau de conscience ».

Il y a pour nous 2 niveaux de projections grâce au mental qui ont chacun leur utilité, un avec l'intellect et un avec les ressentis.

_ l'intellect permet de réfléchir, d'utiliser sa mémoire, d'avoir des émotions, de créer dans la réalité et d'apprendre.

_ les ressentis permettent d'utiliser sa mémoire, de créer dans la réalité ou la projection, de contempler dans la réalité ou la projection, de méditer et d'apprendre.

Création volontaire

Conseils pour la suite de votre apprentissage :

_ Pratiquez chaque exercice assis, dans le calme et dans le noir complet, vous pourrez travailler les yeux ouverts de cette manière, un masque pour dormir peut faire aussi l'affaire si il vous est impossible d'être dans l'obscurité totale, comme en extérieur par exemple.

_ Afin d'intégrer correctement vos expériences, veillez à ne pratiquer qu'un seul exercice dans votre journée, pendant autant d'heures que vous voulez mais un seul.

_ Les phases de sommeil sont très importantes. Si le temps n'est pas important pour la réussite de chaque exercice, il l'est pour que votre mental « digère » les nouvelles informations. Pensez à dormir convenablement chaque nuit.

_ Ne pratiquez pas le soir avant de vous coucher car le processus de projection, loin de vous endormir vous tiendra éveillé pour des heures. De plus, afin de vous endormir votre cerveau vous envoie des hormones à cet effet et vous risquez donc d'appliquer dans votre processus de projection, un contre effet éveil-endormissement qui forcera votre mental à s'en accommoder, ce qui n'est pas le but recherché. Au contraire si cela arrivait, pour réussir à projeter des images vous devriez peut être passer par un reconditionnement de votre mental en reprenant tout à zéro.

_ Concentrez vous sur le ressenti de chercher et trouver, ne pensez à rien.

_ N'oubliez pas que l'idée de quelque chose suffit à faire apparaître ce quelque chose.

_ Il ne faut pas intellectualiser, pas besoin de se dire je veux voir ceci ou cela.

_ Lorsque vous aurez assimilé, parfaitement compris ce que nous cherchons à vous faire comprendre, vos résultats vous blufferons.

_ Vous pouvez y arriver, qu'importe le temps que cela prendra ne doutez pas de vous.

_ Amusez vous, prenez plaisir à vous exercer et n'hésitez pas à partager vos expériences avec d'autres personnes de confiance qui pratiquent.

Créer du blanc dans le noir

Pour tous les exercices concernant la création d'image ou la contemplation, vous devez vouloir voir, comme si il y avait quelque chose à voir. De la même manière, pour tous les exercices qui concernent la création sonore, vous devez vouloir entendre.

Dans tous les cas, pour réussir, n'oubliez jamais de garder le ressenti physique de chercher et trouver, sans quoi il vous sera difficile d'obtenir un résultat autrement qu'avec des séances de concentration de plusieurs heures d'affilées. Enfin, continuez à pratiquer chaque étape jusqu'à ce que vous obteniez le résultat recherché de manière facile.

Une fois installé et concentré, pour commencer fermez les yeux, vous allez créer physiquement la lumière en appuyant légèrement sur eux. Faites comme si vous regardiez au loin, cherchez à voir au loin et restez comme cela plusieurs minutes, calmement et sans bouger. Des formes lumineuses vont apparaître, tout est normal. Ce début très simple n'est là que pour vous montrer que même dans le noir, vous pouvez voir de la lumière, même si c'est un procédé physique qui est en jeu, le résultat est là.

Maintenant, passons à la deuxième partie de l'exercice. Les yeux ouverts, dans le noir, vous cherchez à voir, nous entendons par là que vous n'êtes pas passif, vous utilisez votre vue pour voir, *le fait que vous soyez dans le noir n'est qu'un détail pour votre mental, si vous cherchez à voir alors vous verrez, c'est aussi simple que ça.* Vous cherchez à voir tout en ayant l'idée de voir du blanc autour de vous. Dit autrement, vous avez l'idée de voir du blanc et vous cherchez à le voir. Restez bien concentré, cela peut apparaître à tout moment comme vous ne contrôlez pas encore le processus. Vous êtes dans le noir et progressivement l'idée de voir du blanc prend du sens pour votre mental qui va vous en montrer, à vous de persévérer afin d'améliorer vos résultats et diminuer les temps nécessaires à l'apparition de vos idées. Nous avons mis les exercices dans un ordre particulier, plus vous serez concentré en ne pensant à rien, plus vous pourrez aller loin dans la projection ou la contemplation. D'abord le blanc, puis les formes, le mouvement, les couleurs et enfin le déplacement. Pratiquer encore et encore est le meilleur conseil que nous puissions vous donner. Peut être que vous ne verrez du blanc que dans le centre de votre vision, ce n'est pas gênant surtout pour un début.

_ Créer des formes simples

Une fois installé et concentré, ayez l'idée d'une forme plane, un rond, un carré ou un triangle blanc et cherchez à le voir. Vous devez voir votre idée d'un rond, d'un carré ou d'un triangle blanc exactement comme vous l'aviez prévu. Avec le temps vous comprendrez qu'effectivement vous ressentez l'idée même d'avoir une idée. Patience, et restez vigilant, alerte. *Sentez que des sensations nouvelles se baladent dans votre crâne, c'est le signe que votre cerveau modifie votre perception afin que vous puissiez voir ce que vous voulez.* Il se peut que cela vous fatigue, voire vous épuise, c'est très bon signe et il ne faut surtout pas arrêter à ce moment là mais bien continuer, vous observerez alors que loin de vous endormir, le processus va vous tenir en haleine, votre cerveau libérant des hormones qui vous aideront à tenir sur la distance. C'est également à ce moment que vous obtiendrez des résultats. *Mémorisez bien vos ressentis et n'hésitez pas à prendre des notes après votre séance, cela sera utile afin de reproduire toujours plus facilement le mode opératoire de vos expériences. Bientôt, le chemin mental ayant été pratiqué à de nombreuses reprises, il vous suffira de fermer les yeux et de vous concentrer pour que vos idées apparaissent.*

_ Créer des formes complexes

Une fois installé et concentré, vous allez chercher à voir en noir et blanc, un objet de la vie courante que vous connaissez bien, tel un vélo, une voiture. Comme modèle, vous pouvez aussi prendre quelque chose de plus personnel avec lequel vous avez un lien particulier comme une personne ou votre animal de compagnie, pensez à faire attention à vos émotions afin de ne pas vous détourner de l'objectif, si les émotions peuvent vous aider à voir dans la projection, elles peuvent également vous en empêcher. L'objet sera de la taille que vous voulez, probablement plus gros ou plus petit en fait, mais ce n'est pas grave, tentez de le voir en entier, même grossièrement au début. Plus vous vous plongez dans votre mental avec l'idée de voir l'objet ou la personne et plus vous le ou la distinguez dans sa totalité et avec netteté. Les premiers exercices sont les plus simples mais également les plus difficiles. Ils sont simples car ils nécessitent un temps de concentration assez bref pour réussir, ils sont difficiles car il faut du temps pour intégrer et utiliser les mécanismes qui permettent de voir vos idées. N'oubliez pas, avoir l'idée de voir suffit pour voir. Avec cet exercice, vous êtes à un moment charnière de votre apprentissage. Lorsque, aidé du ressenti de chercher et trouver vous réussirez à voir l'objet ou la personne

sans problème, le mouvement et les couleurs dans votre projection sont plus proches que jamais. Il ne manque pas grand-chose, gardez patience et continuez votre entraînement.

_ Créer le mouvement

Si vous êtes arrivé jusqu'ici c'est que vous avez réussi les précédents exercices et compris le fonctionnement de la projection d'images. Cela veut dire que vous êtes prêt pour attaquer la suite. Le mouvement dans la projection suit de très près la création d'images complexes et est quasi simultané avec la création de couleurs. Par exemple, une fois que vous avez créé dans votre projection l'image d'une voiture *avec l'idée de voir une voiture*, il vous est possible de voir une voiture rouler *avec l'idée de voir une voiture qui roule*. Cela paraît trop simple ? Et bien essayez et constatez par vous-même à quel point il est facile de faire se déplacer l'objet de votre création.

Une fois installé et concentré, vous allez vous simplifier la chose et allez créer le même objet que vous aviez choisi pour l'exercice précédent. Vous avez déjà ressenti le « chemin mental » de sa création ce qui va réduire le temps de concentration afin de le projeter. Lorsque vous le verrez, ayez l'idée de voir cet objet en mouvement et il prendra vie rapidement. Vous risquez d'être surpris et de perdre votre concentration, recommencez s'il le faut. Une fois la surprise du mouvement passée, amusez vous à le faire tourner, juste avec des idées et non en intellectualisant. *Votre mental à toutes les connaissances requises pour vous en mettre plein la vue au-delà de vos espérances les plus folles. Si vous cherchez à voir vos idées, vous les verrez.*

_ Créer les couleurs

Chaque étape de création dans la projection a dû vous laisser une sensation réelle dans une zone précise à l'intérieur de votre crâne. La stimulation de votre cerveau pour les différents exercices progressifs et complémentaires en est la raison. Plus vous pratiquez et plus vous ressentez ces différentes sensations dans votre tête et plus les images apparaissent facilement. Pour la couleur vous allez voir que c'est aussi progressif, elles ne sont pas toutes visibles d'un coup ni en même temps. Vous voyez d'abord vos idées en noir et nuance de blanc, puis vous commencez à discerner le mouvement de vos idées et enfin commence à apparaître la couleur. D'abord le bordeaux et le bleu foncé pendant un temps et ensuite le jaune doré.

Après, si vous restez concentré, vos idées vont prendre vie avec toutes les couleurs et nuances, ombres...

C'est véritablement une immersion totale dans vos idées avec ce qu'elles comportent d'évident pour votre compréhension c'est-à-dire la base de votre idée et tout ce que vous auriez pu imaginer mais c'est également, et c'est là où vous découvrirez vraiment votre potentiel de création, ce qui vous ne serait pas venu à l'idée. Pour expliquer, *une idée aussi complète qu'elle puisse être à vos yeux sera toujours complétée par votre imagination et votre mémoire par un mécanisme naturel. Votre propre conditionnement ne vous donne qu'un accès limité pendant la journée aux quantités d'informations que contient votre cerveau, grâce à cet apprentissage, vous aurez accès à une part plus importante des ces informations sous la formes d'images, de couleurs, de sons.*

L'idée que vous aviez eue à la base passera donc du noir au blanc à la couleur mais deviendra surtout un ensemble cohérent, vivant, quasiment palpable tant son réalisme complété par vos souvenirs et votre imagination sera stupéfiant. Les détails, la perspective, les couleurs de cette projection parfaitement agencée devant vous vous transformera profondément car vous saurez par l'expérimentation personnelle que vous êtes responsable de cette vision et que ce n'est ni une hallucination ni une apparition divine.

Une fois installé et concentré, créez le même objet que vous aviez choisi pour les exercices précédents. Sentez dans votre tête la sensation de voir l'idée, concentrez vous sur l'objet jusqu'à ce que, mélangé au blanc, du bordeaux, du bleu foncé et du doré apparaissent. *Ces trois couleurs ne font pas nécessairement partie des couleurs de l'objet cependant elles sont les premières que vous verrez à chaque fois et c'est sans appel, il n'y a pas d'exception.* Les autres couleurs arrivent après, avec les détails et la perspective. Recommencez avec diverses idées d'objets, animaux, personnes et intégrez dans vos idées la notion d'environnement. Il n'y a pas besoin d'avoir une idée extrêmement précise et détaillée, si vous avez l'idée d'une personne qui marche sur un pont un jour de pluie, votre mental vous montrera cela avec quantité de détails, vous serez observateur de cette personne qui marche sur ce pont un jour de pluie.

_ Déplacer la création

Si vous avez assez pratiqué tous les précédents exercices de ce mémo, en particulier ceux sur la concentration, vous êtes capable de déplacer votre entière création comme bon vous semble. Une fois installé et concentré, vous allez projeter une idée de votre choix que vous devrez finir par voir en couleur.

Lorsque ce sera le cas et que votre création paraîtra réaliste, vous essayerez de la déplacer pour en apercevoir un détail en particulier. Pour cela, il faut juste avoir l'idée de voir le détail en question. Vous apercevrez un léger halo autour du détail, à cet instant vous pourrez soit éloigner, soit rapprocher le détail. Ça paraît facile quand c'est dit comme ça mais cela demande un temps d'apprentissage. *Vous découvrirez que la profondeur dans la projection n'est définie que par vous lorsque vous aurez rapproché ou éloigné un détail de vous.* Si votre idée est de projeter une moto avec son pilote sur une route, vous devez finir par être en mesure de zoomer ou dé-zoomer à volonté sur elle comme sur un détail en particulier comme par exemple, un cale pied ou le compteur de vitesse...

Ensuite vient la possibilité de déplacer entièrement la projection autour de nous. Pour cela vous devez avoir l'idée qu'elle va se déplacer sans vous concentrer sur un détail en particulier mais uniquement sur l'idée qu'elle se déplace afin que vous puissiez avoir devant votre regard une autre partie d'elle. Autrement dit ne focalisez pas sur ce que vous voyez ou voulez voir mais concentrez vous plutôt sur le déplacement de la projection. *Vous ne déplacez pas votre regard, vous déplacez la projection, la compréhension de ce principe est fondamentale pour réussir.*

Séparez bien le mental de l'émotionnel et restez toujours bien calme et serein, ne ressentez pas d'émotions fortes, ne paniquez pas. Vous pouvez avoir des ressentis physiques forts mais pas d'émotions fortes, la différence est capitale. Les émotions peuvent vous aider à vous focaliser sur certains souvenirs et vous aider à créer mais pour l'apprentissage ne travaillez qu'avec des ressentis physiques pour des émotions que vous n'avez pas afin que votre mental ne mélange pas tout et ne mémorise que le plus utile pour projeter efficacement. Lorsque vous en serez à la projection sonore, nous vous encouragerons à utiliser vos émotions mais pour l'instant restez bien concentré sur l'objectif à atteindre et mémorisez vos ressentis quand vous pratiquez, prenez des notes s'il le faut. Avec le temps, en pratiquant régulièrement, vous pourrez projeter une ville ou un paysage complet et, pouvoir se rapprocher ou s'éloigner dans ce contexte est aussi très utile.

Contemplation

Le mot contemplation dans ce mémo désigne la simple observation d'un phénomène visuel intérieur et non extérieur, sans volonté aucune de vouloir le modifier, interagir ou interférer avec.

Les deux prochains chapitres s'adressent en priorité à ceux qui comme nous, voient un flux d'images constant de jour comme de nuit, indépendamment de leur volonté et qui cherchent à comprendre comment cela fonctionne. *Nous souhaitons vous dire en premier lieu que, le flot d'images que vous voyez à son origine dans votre mental, vous n'êtes pas fou et vous ne communiquez ni avec l'au-delà et ses fantômes ni avec un vaisseau mère dans l'espace et ses extra terrestres ou quelques sornettes new âge de ce genre, nous pensons par ailleurs que ni les uns ni les autres n'existent, et que ceux qui disent le contraire le font pour tirer profil de gens crédules.*

La contemplation ou observation passive dans la projection, peut se traduire par un sentiment profond d'impuissance face à une apparition parfaite et colorée qui sort tout droit de votre mental mais qui de part sa complexité et son ampleur peut vous faire douter du caractère personnel de cette vision. La vision est là, complète et totalement réaliste et vous êtes le seul à la voir alors, soit c'est qu'on vous « montre » cette vision et alors c'est comme une intrusion dans votre mental, soit votre mental est à l'origine de la vision et ce en dépit de vos doutes sur votre capacité à voir avec autant de réalisme ces images tirées de votre mémoire et de votre imagination. *A vous de décider si vous pensez être l'objet d'une quelconque intelligence extérieure qui s'amuse avec vous ou si vous pouvez remettre en cause ce que vous savez sur vous-même et les « connaissances » des scientifiques sur le cerveau, et accepter la réalité telle qu'elle est.* Nous avons choisi pour nous, vous devez choisir pour vous. Dans un souci de praticité, dites-vous pour commencer que tout vient de vous, cela facilitera le processus d'apprentissage et vous pourrez toujours décider après.

La contemplation telle que nous vous la proposons n'est qu'une simple introspection dans votre mental afin de regarder en face de quoi vous êtes fait et n'a rien à voir avec une pseudo méditation comme celles qui ont été importées avec rites et pratiques européanisés par des pseudo moines bouddhistes pour le plus grand malheur des gogos qui tombent dans le panneau et de la véritable culture à qui on l'a volée.

Pratiquer la contemplation est difficile car cela nécessite d'apprendre à rester neutre et calme face à des images quelles qu'elles soient tout en gérant ses émotions de sorte à n'avoir que leurs ressentis physiques. *Cela peut servir dans la vie de tout les jours pour éviter de vivre continuellement avec l'émotionnel sans l'intellect qui va normalement avec*, comme après les divers attentats en France en 2015 où la population a été conviée par les médias et leurs propagandes mensongère à « condamner » et à réagir face « à l'immonde »... Passant encore et toujours sous silence le fait que les « démocraties » occidentales, dont la France, sont responsables de massacres et de déstabilisations sous différentes formes dans de nombreux pays et depuis longtemps et même si la liste est longue de ceux qui voudraient voir le nombre de leurs morts baisser, rien ne prouve que certains n'ont plus eu comme choix que de venir faire comprendre aux Français et autres européens ce que cela fait quand on détruit et massacre pour des intérêts politiques qui dépassent la réflexion populaire.

Pour les autres, peut être y trouverez vous des réponses concernant certaines apparitions visuelles auxquelles vous avez pu être sujet.

_ Contempler dans la non obscurité

Installez-vous confortablement, ne pensez à rien, tâchez de ne ressentir aucune émotion qui stimulerait votre mémoire et votre imagination car c'est de là que viennent les images que vous voyez. Vous décidez à votre convenance si vous préférez fermer ou entrouvrir vos yeux afin de vous concentrer sur le centre de votre vision, le regard fixe. Regardez au loin, le plus loin possible, ne prêtez pas attention aux images qui défilent devant vos yeux. A un moment donné votre regard accrochera sans l'avoir souhaité un détail en particulier dans cet imbroglio d'images, restez dessus toujours sans penser à rien, petit à petit c'est toute la scène qui apparaîtra autour de ce détail. Nous vous proposons de travailler de cette manière relativement aléatoire car dans un esprit de contemplation vous devez apprendre à lâcher prise et ne rien décider. Lorsque vous aurez pratiqué un peu vous pourrez choisir un détail d'une de vos visions pour faire apparaître la projection liée, vous pourrez même orienter votre choix grâce à vos ressentis afin de voir certaines choses plutôt que d'autres mais mieux vaut faire par étape afin de bien mémoriser votre propre fonctionnement. Une fois que la scène apparaîtra dans sa totalité en mouvement et en couleur, continuez à ne penser à rien et observez. Vous aurez éventuellement des ressentis physiques dûs à votre vision mais n'utilisez pas vos ressentis pour

modifier la scène, vous devez rester dans la contemplation alors pas de création visuelle et surtout pas d'intellectualisation car là, tout s'arrête et il faut recommencer.

_ Contempler dans la lumière

Pratiquez cet exercice de jour avec une lumière naturelle. Installez vous où vous voulez mais de préférence les yeux fermés et face au soleil. La lumière du soleil doit éclairer votre regard à travers vos paupières. Ensuite le procédé reste le même que dans le noir, la différence se trouve dans les couleurs incroyablement flamboyantes que vous verrez, transformant vos visions réalistes en apparitions déconcertantes car ne ressemblant à rien de ce que vous connaissez, les couleurs n'ayant plus les teintes naturelles.

Comprenez bien, les visions sont les mêmes que dans l'obscurité mais la lumière filtrée à travers vos paupières apporte une différence sur les couleurs. Nous pensons toujours que, malgré cet effet d'optique, des yeux mal voyant comme les nôtres avant ou des yeux aveugles ne sont pas un frein pour la création et la contemplation d'une projection dans l'obscurité. Nous avons été mal voyant pendant 20 ans mais cela ne nous a jamais empêché de voir très clairement dans la projection avec foule de détails, de prêt comme de loin. Le mental est à l'origine des deux phénomènes visuels différents, celui du flot d'images qui nous assaille jour et nuit et celui de décoder les images vues par nos yeux.

Les sons

Il est incontestable pour nous que les zones de notre cerveau qui servent pour les sons sont différentes de celles qui servent pour les images, non pas qu'on nous l'ait dit mais seulement qu'on le ressent dans notre crâne.

Nous ne savons pas si ces zones sont les même pour tous car nous doutons fortement des scientifiques modernes et de leur « découvertes » qui souvent ne sont qu'approximations, mensonges et falsifications en vue d'abonder ou de coller à la version officielle distillée dans nos postes de TV et nos journaux par la doxa. La quasi-totalité des « scientifiques » ne doivent leurs existences misérables de faussaires scientifiques qu'aux gouvernements de l'ombre, aux sociétés secrètes, aux banksters, aux lobbies et bien sûr aux multinationales en tous genres. Dans ce monde corrompu, où pouvoir de manipuler et de mentir rime avec protéger et servir, seuls les plus naïfs et les plus dépravés réussissent à partager leurs couches existentielles, les uns utilisés par les autres, et presque tout le reste, « l'arrière garde » observant et baissant la tête, croulant sous le poids de « responsabilités » ou de « dettes » souvent dépassant la raison mais au combien obligatoires.

*Pour les sons comme pour les images, les idées suffisent à les créer et à les entendre de manière très réaliste et précise. Notre mental nous donne à entendre tout ce que l'on a déjà entendu et tout ce que l'on est capable d'imaginer. C'est pratique pour la musique, pour accorder un instrument ou pour créer des morceaux complexes qui ont du sens. Nul besoin d'être un « génie » pour faire quoi que ce soit de magnifique dans la vie. Seule notre société capitaliste nous répète encore et encore à quel point seul le travail acharné ou le génie apporte la perfection, tout en produisant de la médiocrité en série par de pseudos « artistes » labélisés pour une industrie avide de vendre toujours plus pour gagner plus. Vous pouvez faire beaucoup mieux que tous ces groupes qui vendent des airs de musique qui sont créés sur des modèles bien précis, la science musicale existe et elle est brevetée made in Hollywood. Il est facile de faire ressentir ce que l'on veut à qui l'on veut grâce aux sons et les films, séries, musiques hollywoodiennes sont dirigés et produits par une industrie qui connaît cette science qu'elle combine avec la science des images. Par ce biais, *on cherche à vous transformer d'un être humain qui ressent normalement en un consommateur pulsionnel d'émotions qui paie pour des images et des sons fabriqués sur mesure pour vous contrôler et vous dépouiller. Vous n'êtes entravés que par les limites auxquelles on vous a appris à croire et si vous changez votre point de vue sur vous, vous changez vos possibilités.**

Apprendre à écouter

Après cette introduction quelle que peu assaisonnée mais tellement méritée, nous passons à l'essentiel pour vous, apprendre à écouter. Si vous êtes à l'aise avec la projection visuelle, écoutez de la musique tout en projetant l'image des musiciens vous fera gagner du temps sur la compréhension du processus. Vous pouvez aussi ne pas projeter et écouter avec attention. Dans les deux cas, la méthode reste la même. Vous allez devoir apprendre à écouter vraiment et pas juste entendre et la différence est importante. Dans le premier cas, vous êtes concentré et vous prêtez l'oreille au son, dans le second vous êtes dispersé et ne prenez pas garde à ce que vous entendez, c'est juste un bruit de fond. Ecouter c'est s'immerger dans le son pour le ressentir dans son crâne et dans ses tripes. Ecouter ne signifie pas subir, le son ne fait pas qu'entrer dans vos oreilles, il « résonne » également dans votre crâne. Nous entendons par là que votre cerveau réagit avec le son que vous écoutez, de la même manière qu'avec les images. Il mémorise, il crée de nouvelles connexions synaptiques, et surtout il développe les zones sollicitées pour leurs gestions. *Vous êtes capables de ressentir les différentes zones en question et vous êtes en mesure d'utiliser ces différentes sensations pour stimuler ces zones à certain moment comme pour écouter avec attention ou reproduire un son sous l'impulsion de vos idées.*

Vous allez écouter de la musique, avec un casque si possible, vous serez assis confortablement, les yeux fermés, il n'est pas utile de mettre le volume du son fort. Le choix de la musique est important, vous l'avez compris en lisant notre introduction, alors utilisez exclusivement de la musique dites « classique » mais pas moderne. Ce n'est pas ce qui manque sur internet et si vous n'y connaissez rien, ce sera l'occasion d'apprendre. Tout en écoutant, vous allez vous concentrer sur le son et sur les sensations produites dans votre crâne, toujours sans intellectualiser et sans focaliser sur les émotions. Après une séance de 30 minutes, vous allez éteindre le son et allez tenter d'entendre le son que vous écoutiez uniquement avec l'idée d'entendre. Pour cela *concentrez-vous sur la sensation que vous avez ressentie dans votre crâne alors que vous écoutiez puis ayez l'idée d'entendre le son précédemment entendu SANS INTELLECTUALISER, ne cherchez donc pas à créer vous-même le son, cherchez à l'entendre.* Avant de réussir à entendre toute une mélodie, vous n'entendrez qu'une note au début, quelques unes tout au plus. Vous devez connaître et réussir à recréer la sensation d'entendre, par la suite une fois que vous l'aurez intégré parfaitement, comme avec la sensation de chercher et trouver pour la projection visuelle, elle

deviendra instinctive et les idées que vous souhaitez écouter vous les entendrez sans peine, sans devoir vous concentrer sur une sensation en particulier. L'important est de bien comprendre comment cela fonctionne, vous habituez votre cerveau à faire quelque chose de nouveau, comme pour apprendre à faire du vélo, vous devez connaître le but à atteindre, connaître l'outil pour atteindre ce but, pratiquer afin d'acquérir des automatismes mentaux et physiques.

Il vous faudra un temps d'adaptation car il est perturbant, surtout au début, d'entendre des sons qui ne sont pas produits par une source extérieure mais uniquement par votre mental.

Nous ne savons pas combien de temps il vous faudra pratiquer ce simple exercice mais comme vous connaissez la projection visuelle, nul doute que le délai sera court.

_ Créer des sons

Le processus de création du son c'est d'abord écouter, ressentir dans son crâne la sensation d'écouter, être en mesure de reproduire cette sensation, combiner cette sensation avec l'idée d'écouter un son ou une musique en particulier, écouter le son produit sans intellectualiser, enfin c'est réussir à n'utiliser que ses idées pour entendre grâce à l'habitude. Arrivé à ce stade vous pourrez entendre des sons que vous aurez eu l'idée d'entendre avec précision, netteté et d'une complexité bluffante. Il est possible ensuite, d'utiliser les émotions pour atteindre un niveau de création sonore qui dépasse tout ce que vous pensez qu'il soit possible, pour l'instant. Si la surprise est grande lorsque l'on entend avec son mental pour les premières fois, elle l'est encore plus lorsque vous obtenez des résultats avec les émotions car cela dépasse tout en intensité.

La principale chose à savoir pour créer du son, au risque de nous répéter, c'est que vous ne devez en aucun cas intellectualiser, vous devez simplement avoir l'idée d'écouter. Les musiciens auront sûrement plus de facilité que les autres car ils ont l'habitude d'écouter, de reproduire et de créer des sons dans le réel. Pour créer des sons dans la projection, laissez-vous guider par votre imagination, ne réfléchissez pas. Nous vous conseillons de projeter un air que vous connaissez puis, lorsque vous serez totalement absorbé et concentré à écouter, essayez d'improviser. Cela doit venir tout seul, sans forcer. Lorsque vous commencerez à entendre ce que vous êtes capable de créer, vous serez comme hypnotisé, fasciné par cette fantastique capacité.

Vous pourrez ensuite rendre cette projection sonore déjà très convaincante à vos oreilles, encore plus vivante grâce aux émotions. Allez y, lâchez vous, c'est vraiment le moment de vous auto stimuler au maximum. Pendant que vous écoutez votre création, ressentez le son, vibrez entièrement avec lui. Vous allez ressentir une vague puissante parcourir votre corps, encouragez la et augmentez la tout en continuant d'écouter. Votre cerveau va mémoriser cet instant et il vous servira pour recommencer la fois suivante, cela sera de plus en plus facile.

Essayez ensuite de voir, d'entendre et de ressentir vos idées en même temps, votre cerveau n'a pas de limites si ce n'est celles que vous pensez avoir. Si vous avez l'idée de voir un pianiste qui joue sur une scène une composition de votre choix guidée par votre imagination et vos émotions, nous vous garantissons que cela arrivera et que vous vivrez un moment d'une intensité formidable. Toute expérience est réelle pour votre cerveau, celle-ci comme une autre pourra donc servir pour vous aider à créer et apprendre dans le réel avec une plus grande facilité et disponibilité de votre mental. Essayez pour voir, vous allez vous surprendre et vous étonner, vous allez vous rendre compte de votre potentiel de créateur et vous allez aimer cela.

Utilisation pratique

Nous vous proposons trois exemples d'applications concrètes, il y en a un nombre indéfini et nous vous laissons le loisir d'expérimenter par vous-mêmes et d'en découvrir le plus possible.

_ Diriger ses rêves

Les rêves sont la continuité de la journée, la vie active du jour passé se prolonge la nuit avec des rêves forts utiles qui vous mettent en scène dans le contexte idéal du moment afin de vous guider dans vos aspirations personnelles, vous faire avancer et grandir dans la direction que vous avez choisie. Vous vous retrouvez dans des situations qui vous aident à prendre des décisions, qui vous confrontent à des problèmes à résoudre ou vous aident à guérir si vous avez souffert dans votre âme ou dans votre corps. Il n'y a aucun livre sur les rêves qui puissent vous aider à les comprendre, ils sont uniques et n'existent qu'en fonction du vécu, des peurs, des souhaits propres à chacun. Vos rêves sont des clefs de compréhension de vos passé, présent et futur. Leur puissance de programmation sur votre mental est telle qu'ils ont une part de responsabilité importante dans vos réactions et choix durant les journées suivantes, vous ne devez pas les sous-estimer ou les méconnaître. Il y a une raison propre à vous si vous rêvez de telle ou telle chose, apprenez à vous connaître, apprenez à savoir qui vous êtes et ce que vous voulez vraiment dans la vie, qui vous souhaitez être et devenir, posez vous des questions existentielles et alors vous vivrez des rêves plein de sens, véritables guides spirituels.

Lors de rêves dirigés, la programmation mentale s'effectue également sans problème c'est pourquoi nous vous conseillons d'utiliser cette pratique avec parcimonie et plutôt lorsque tout va bien dans votre vie et que vous êtes une personne entière, non fragmentée ou déchirée par un quotidien difficile ou douloureux. Utilisez le rêve dirigé pour entretenir votre propre flamme, votre propre volonté de devenir et d'agir. Vos rêves peuvent devenir un allié puissant dans votre quête de l'unité.

Après cette brève explication sur le pourquoi des rêves, vous comprenez pourquoi il peut être utile de diriger parfois ses rêves dans certaines directions. Vous ne vous demanderez plus pourquoi vous avez rêvé de ceci ou cela, vous saurez car vous l'aurez choisi en connaissance de cause.

La mise en pratique est simple, elle utilise les mêmes mécanismes que pour la création visuelle. *Pour ne pas vous réveiller, vous pouvez avoir des ressentis mais*

attention aux émotions et vous ne devez en aucun cas intellectualiser sinon cela en serait fini du rêve en cours. Pratiquer la création visuelle dans la projection vous donne des réflexes mentaux qui vous permettent de savoir facilement si vous êtes éveillé ou endormi en train de rêver. Par exemple, si vous êtes capables de déplacer votre création ou de zoomer ou de faire apparaître ce que vous voulez, ce sont autant de possibilités de savoir que vous rêver et d'agir en conséquence. Cela vaut également pour la réalité, s'il vous est impossible de changer à volonté votre environnement c'est que vous êtes bel et bien éveillé...

S'il vous manque de l'expérience dans le domaine de la projection, un moyen simple peut vous aider à parvenir à diriger vos rêves de manière plus aléatoire, c'est celui de vous rendre compte à un moment donné par hasard, que vous rêvez et si vous restez calme sans intellectualiser, vous pourrez utiliser vos idées et vos ressentis pour voir et faire ce que vous voulez. Lorsque cela vous arrivera, si cela vous arrive d'où le côté aléatoire de la méthode, cela pourra vous aider à voir ou ressentir que vous rêvez lors de prochains rêves.

Le rêve dirigé peut vous servir à voir ou revoir des images et des sons provenant de votre mémoire, intégrer ou réintégrer des connaissances oubliées ou méconnues voir totalement inconnues pour vous mais stockées dans votre mental par votre cerveau qui enregistre à vos dépens des quantités d'informations diverses auxquelles vous ne prêtez pas attention. *Comme avec la création dans la projection, vous pourrez pratiquer toutes sortes d'activités et apprendre dans vos rêves de nouvelles connaissances qui viendront compléter vos acquis mais pour cela il vous faudra « asseoir » ces nouvelles connaissances de manière durable dans votre mémoire en pratiquant dans le réel les activités pratiquées dans le rêve.*

_ Une technique efficace pour apprendre

Vous pouvez apprendre tout ce qui vous intéresse, sans limite aucune et certainement pas celle de l'âge. *Beaucoup de personnes croient qu'elles sont le résultat de leur passé alors qu'elles sont le reflet de leur volonté à devenir quelqu'un, ce qui est différent. Vous êtes le fruit de vos aspirations et non de vos souvenirs, à 5 ans comme à 50 ans vous pouvez donc apprendre tout ce que vous voulez et quand vous le voulez, il vous suffit de le vouloir* et d'avoir une méthode efficace pour y arriver. A ce titre, nous pensons que l'expérience de chacun est subjective car elle est une possibilité parmi une autre, chacun choisit ses compétences dans un environnement qui en permet ou non le développement

en fonction des prédispositions propres de l'individu ou au contraire en fonction des besoins ou commodités de la société. Ayant été nous-mêmes confrontés jour après jour pendant des années à une obligation de choisir une « spécialité », un domaine particulier de recherche et de travail sans jamais comprendre pourquoi nous devrions choisir arbitrairement tel ou tel domaine comme la plupart le font par choix ou par obligation, nous avons décidé que nous ferions comme bon nous semble en attendant de savoir s'il nous faudrait choisir un jour un sujet d'étude plutôt qu'un autre.

Le ressenti de chercher et trouver n'est pas le ressenti adéquat pour apprendre. Vous avez sûrement déjà été stressé ou apeuré par une situation à un moment donné de votre vie, c'est l'émotion qui convient pour cet exercice. Ressentez cette appréhension de l'avenir, ressentez la peur et mémorisez votre ressenti. Comme pour la création visuelle qui est combinée avec le ressenti de chercher et trouver, pouvoir apprendre facilement passe par l'utilisation d'un ressenti, le stress. Vous devez pouvoir ressentir le stress sans être stressé vous-même. Savoir comment mettre votre corps en état de stress sans être stressé mentalement va vous permettre d'être réactif, concentré, votre cerveau en alerte tout en pouvant bénéficier de toutes vos facultés de concentration, d'apprentissage et de mémorisation.

Avant d'apprendre à apprendre, vous allez donc devoir apprendre à ressentir le stress physiquement mais pas mentalement. Pour cela, vous allez devoir faire quelque chose qui sort de votre ordinaire ou vous forcer à agir sans préméditation, sans calculer. Le but n'est pas de vous mettre en danger mais de vous pousser à aller contre votre volonté de ne rien changer, sortir de votre quotidien en vous auto stimulant, en décidant de vivre une expérience imprévue, de votre plein gré. Ceux qui ont l'habitude de « barouder » devront trouver un moyen à leur hauteur pour se mettre en état de stress. Il n'est pas question ici de déclencher un afflux d'adrénaline mais seulement de ressentir le stress et de mémoriser le ressenti physique lié et les moyens d'y parvenir sont nombreux, alors lancez vous. Quand vous saurez reconnaître et reproduire le ressenti du stress, vous pourrez commencer à apprendre à apprendre.

La méthode est simple et elle fonctionne, elle consiste à mettre son corps en état de stress physique et non émotionnel juste avant et pendant que vous devez apprendre. Il suffira ensuite de vous concentrer, d'être attentif, d'observer, d'écouter, de vous immerger profondément dans ce que vous avez à apprendre. Vous pouvez utiliser la méthode avec la réalité ou la projection visuelle suivant ce que vous souhaitez apprendre, voici deux exemples :

_ Pour apprendre à reproduire une action vue et entendue dans le réel, comme lors de l'apprentissage d'un nouveau métier ou toutes actions ou sons que vous aurez entendus dans la réalité. *Mettez votre corps en état de stress physique juste avant de commencer à apprendre puis gardez ce ressenti tant que dure votre apprentissage, du matin au soir jusqu'au couché, le lendemain matin et autant de temps qu'il le faudra. Toujours en gardant ce ressenti, restez toujours bien concentré et attentif pendant la journée, le soir ne buvez pas d'alcool et ne prenez pas de stupéfiant, mangez, couchez vous tôt et dormez un temps de 7 à 8 heures minimum.* Si vous suivez ces quelques lignes à la lettre, vous serez surpris du résultat.

Nous avons appris avec cette méthode et la mémorisation est instantanée, ce qui nous a permis d'apprendre beaucoup en un laps de temps très court. Connaître cette méthode vous donnera un avantage sur les autres dans cette société ou celui qui s'adapte vite et apprend vite à plus de chance de rester en entreprise que les autres même si vous ne serez jamais à l'abri d'un licenciement pour un motif obscur et des raisons capitalistes.

_ Pour apprendre à reproduire une action vue ou entendue dans la projection, comme lors de la projection d'un sport ou toute action ou sons que vous aurez produit dans la projection. Vous pouvez par exemple apprendre à skier avant d'aller au ski. Pour cela, peut être avez-vous déjà vu des images de skieur sur une piste sinon, cherchez à en voir. *Il n'est pas obligatoire d'avoir déjà vu pour voir dans la projection, mais lorsqu'il s'agit d'apprendre, mieux vaut utiliser un support existant comme des images de professionnels en action,* professionnels que vous ne trouverez peut être pas le jour où vous irez skier afin d'avoir le bon exemple... Mettez vous en état de stress physique puis observez avec attention les images de la descente. Ensuite, avec le ressenti de chercher et trouver, déclenchez une vision dans la projection avec l'idée de voir une descente de ski, votre mental va vous la montrer en détail. Immergez vous dans cette vision et ressentez la, vous finirez par avoir des ressentis physiques de cette descente. Répétez le processus plusieurs fois sur plusieurs jours et le jour J, juste avant de commencer à skier, répétez le une dernière fois puis lancez vous pour de vrai. *Une fois que les sensations réelles seront calquées sur les sensations de la projection, votre mental analysera et comprendra en une fraction de seconde qu'une situation que vous avez vécue dans la projection est identique à celle que vous vivez à l'instant dans la réalité, vous bénéficierez alors instantanément de vos acquis dans la projection.* Dans ce cas ce sera comme prendre un cours vraiment accéléré de ski avec un professionnel. Que cela vous paraisse trop simple pour

être vrai ou trop compliqué pour être réalisable, seule la mise en pratique pourra vous convaincre que vous avez un potentiel formidable pour tout apprendre et tout faire facilement.

_ Prise de confiance en soi

Si vous êtes arrivés à ce chapitre en ayant compris ce que nous avons tenté de vous expliquer, vous savez alors qu'il vous est possible de voir et d'apprendre plus que ce qu'on vous a raconté partout ailleurs. Que vous soyez prédéterminé à faire certaines choses plutôt que d'autres en fonction de vos aptitudes innées est une chose, c'en est une autre lorsque que la société fait fi de cela et vous impose de vous « spécialiser » toujours plus dans des domaines particuliers qui sont, de part leur nature si « spécifiques », coupés des autres et vous empêchant d'avoir le moindre recul, la moindre vision d'ensemble. Spécialisés à outrance, bientôt les hommes ne sauront plus rien sur rien, cantonnés dans leurs certitudes de placard, chacun aura raison et tous auront tort.

On vous a dit que l'on apprend plus facilement en étant enfant, il vous a donc fallu choisir vite un domaine d'étude et vous y tenir. On vous a répété les mots d'un homme qui a limité la vitesse maximale à celle de la lumière, à savoir que l'homme est limité et n'utilise qu'un fragment des possibilités de son cerveau, soit disant 10%, ce qui était sans doute son cas... Beaucoup de personnes se sont évertuées à vous expliquer combien vous êtes imparfaits et incapables, elles omettent sans doute qu'elles sont faites comme vous et sans doute incapable au moins autant que vous, si ce n'est plus car si elles croient être limitées alors elles le sont sûrement ce qui ne peut plus être votre cas maintenant que vous savez imaginer, voir et apprendre.

Chaque réussite dans votre apprentissage vous a montré clairement qu'il suffit d'essayer pour y arriver et à chaque pas vous avez ressenti combien vous étiez capable et combien cela ne dépend que de vous. Si un jour vous devez faire face à une situation de vie difficile au point de vous faire déprimer, lancez-vous un défi et montrez-vous à vous-même de quoi vous êtes capable en vous amusant à apprendre, l'effet sur votre moral sera immédiat. N'hésitez pas et ne pensez pas « difficultés » mais « possibilités ». Ce que vous pensez de vous importe plus que ce que pensent les autres de vous.

Conclusion

Pour ne pas alourdir et afin de simplifier notre exposé, nous avons volontairement laissé de côté notre point de vue et notre expérience sur certains aspects particuliers de nos expérimentations et de nos observations.

Si vous avez reproduit avec succès l'ensemble des exercices précédents et assimilé le fonctionnement du processus de contemplation et de création, vous êtes en mesure, de vous concentrer, de différencier vos émotions, de ressentir « sur commande » une émotion choisie, d'imaginer et voir et ou entendre, de passer de la projection visuelle et ou sonore au réel, d'apprendre facilement tout ce qui vous intéresse... Si vous décidez d'aller plus loin, de manière responsable et altruiste, vous serez en mesure de faire plus et plus encore mais sachez que si vous voulez réussir dans de bonnes conditions et surtout éviter de vous rendre malade ou de rendre malade les autres autour de vous, tout comme les plantes et les animaux, vous allez devoir faire un choix.

Êtes-vous capable de ressentir par la force de votre volonté une émotion choisie de manière facile et immédiate ?

Êtes-vous capable de voir et entendre simplement avec vos idées, sans avoir besoin de vous concentrer sur une sensation en particulier ?

Vos pensées sont elles saines ?

Ces questions simples sont en réalité extrêmement complexes quant à leurs significations profondes. Si vous décidez de répondre oui, cela voudra dire que vous comprenez l'influence que vous pouvez avoir car *les émotions ont un potentiel immense de création et de destruction aussi bien sur vous que sur votre environnement. Minéraux, animaux, plantes, humains, absolument tout réagit autour de vous en fonction de vos émotions. Ne prenez pas ces mots à la légère, car une fois que vous aurez pleinement compris cela et ce que cela implique, il vous faudra faire attention à vos pensées et à vos émotions afin de ne nuire à rien ni personne, à commencer par vous.*

Le but ultime à atteindre concernant cet apprentissage est de ressentir de la compassion et un sentiment profond d'Amour pour l'ensemble de la Création. La compassion c'est ressentir l'instant et se mettre en mouvement, l'Amour c'est ressentir un profond sentiment de complémentarité avec la Création afin d'être

toujours en accord avec celle-ci. Les deux conjugués, limiteront votre influence sur elle et tout ce qu'elle comporte tout en vous laissant disposer de ce qu'elle a à offrir.

Pour fonctionner correctement et de façon créative, la compassion et l'Amour sont liés. *Compatir ne suffit pas car, sans l'Amour, vous pouvez compatir mais détruire à la manière d'une bougie s'approchant d'un bout de glace, réchauffer sans contrôler et sans le vouloir.* Savoir ce que vous ressentez et ressentir ce que vous souhaitez vous permet de ne pas vous faire mordre par le chien qui souffre car l'Amour que vous lui portez est plus fort que sa peur alors que votre compassion vous dicte d'agir et que vous vous approchez. Pour ressentir ce profond sentiment d'Amour et pour pouvoir l'utiliser au quotidien, vous devez regarder tout ce qui vous entoure sans préjugés et sans à priori, sans juger et sans penser à quelque chose en particulier. Vous souhaitez seulement partager l'instant que vous vivez, quel qu'il soit, avec tout votre environnement.

Nos conseils en la matière s'arrêtent là et maintenant que vous avez compris de quoi vous êtes capable, rien ne peut plus vous arrêter.

