

# LE VOYAGE ASTRAL POUR TOUS

## Techniques de Robert Monroe

Source: *Leaving the Body: A Complete Guide to Astral Projection*, D. Scott Rogo, prentice Hall Press)

Une des barrières maîtresses à laquelle doivent faire face les personnes qui apprennent la projection est la peur. Beaucoup sont effrayés du fait qu'ils puissent mourir, ou bien être blessé d'une certaine façon, à cause de leur projection. Rien ne peut être plus éloigné de la vérité. L'institut Canterbury, connu pour ses études occultes, a mené une expérience de projection impliquant plus de 2000 personnes. Aucune n'a été blessée, en aucune façon, et maintenant, trois ans plus tard, aucune ne s'est plainte de problèmes ayant nouvellement surgi. Une fois que vous savez que vous ne pouvez pas être blessé en vous projetant, vous pourriez aborder les techniques de Monroe, pas à pas.

**Première étape** : Relaxer son corps. Selon Monroe, "l'habileté à se relaxer est le premier pré requis, peut-être même la première étape elle-même" pour avoir une OBE (expérience hors du corps). Cela inclue une relaxation à la fois physique et mentale. Monroe ne conseille pas une méthode pour atteindre cette relaxation, bien que la relaxation musculaire progressive, associée avec des exercices de respiration profonde (inspirer 1, expirer 2, inspirer 3... jusqu'à 50 ou 100) soit connue pour sa bonne efficacité.

**Seconde étape** : Entrer dans un état au bord du sommeil. C'est connu sous le nom d'état hypnagogique. Une fois encore, Monroe ne conseille pas de méthode en particulier pour faire ceci. Une des manières est de garder son avant-bras levé, en gardant la partie supérieure du bras sur le lit, ou au sol. Lorsque vous commencez à vous endormir, votre bras tombera, et vous réveillera à nouveau. Avec de la pratique, vous pouvez apprendre à contrôler l'état Hypnagogique sans utiliser votre bras. Une autre méthode est de vous concentrer sur un objet. Quand des images commencent à entrer dans vos pensées, vous êtes dans un état Hypnagogique. Regardez passivement ces images. Ceci vous aidera également à vous maintenir dans un état proche du sommeil. C'est ce que Monroe appelle la Condition A.

**Troisième étape** : Approfondissez cet état. Commencez à éclaircir votre esprit. Observez votre champ de vision au travers de vos yeux fermés. Ne faites rien pendant un moment. Regardez simplement au travers de vos paupières fermées, l'obscurité en face de vous. Après un moment, vous devriez constater des formations lumineuses. Elles n'ont pas d'effet en particulier. Ignorez-les. Quand elles cessent, on est entré dans ce que Monroe appelle la Condition B. Dès lors, on devra entrer dans un état de relaxation encore plus profond que Monroe appelle la Condition C-- un état d'une telle relaxation que vous perdez toute conscience de votre corps et des stimulations sensorielles. Vous êtes quasiment dans un vide dans lequel votre seule source de stimulation est vos pensées. L'état idéal pour quitter votre corps est la Condition D. Il s'agit de Condition D lorsqu'elle est volontairement induite et non pas l'effet d'une fatigue normale.

Pour réaliser la Condition D, Monroe suggère que vous vous entraîniez le matin ou après une courte sieste.

**Quatrième étape** : Entrez dans un état de Vibration. C'est la partie la plus importante de la technique, et aussi la plus vague. Beaucoup de projecteurs ont noté ces vibrations au début d'une projection. Elles peuvent être expérimentées sous la forme d'un tintement doux, ou comme si de l'électricité traversait le corps. Leur origine est un mystère. Elles proviendraient en fait du corps astral qui tente de quitter le corps physique. Pour entrer dans l'état vibratoire, Monroe propose les voies suivantes :

1. Enlevez tout bijoux ou autres accessoires qui pourraient toucher votre peau.
2. Obscurcissez la chambre pour qu'aucune lumière ne puisse être vue au travers de vos paupières, mais n'éteignez pas tout éclairage.
3. Placez votre corps le long d'un axe nord-sud, avec votre tête dirigée vers le nord magnétique.
4. Enlevez tout habillement, mais restez couvert de façon à avoir légèrement plus chaud que d'habitude afin de vous sentir confortablement installé.
5. Soyez sûr qu'à votre endroit, et pendant que vous faites ceci, il n'y aura absolument aucun bruit qui puisse vous déconcentrer.
6. Entrez dans un état de relaxation.
7. Donnez-vous une suggestion mentale qui vous indiquera que vous vous souviendrez de tout ce qui arrivera durant la session qui pourra être utile à votre bien-être. Répétez-le cinq fois.
8. Commencez à respirer par votre bouche entrouverte.
9. Pendant la respiration, placez votre concentration sur le vide en face de vous.
10. Sélectionnez un point à une certaine distance de votre front, puis changez votre point de référence mentale à six pieds.
11. Tournez le point 90° vers le haut en dessinant une ligne imaginaire parallèle à l'axe de votre corps, au-dessus de votre tête. Concentrez-vous là et cherchez à trouver les vibrations à ce point et amenez-les dans votre corps. Même si vous ne savez pas quelles sont ces vibrations, vous le saurez lorsque vous serez en contact avec elles.

**Cinquième étape** : Apprenez à contrôler l'état vibratoire. Entraînez-vous à les contrôler en les menant mentalement dans votre tête, et jusqu'à vos orteils, les amplifiant dans tout votre corps, et en produisant des vagues vibratoire de la tête aux pieds. Pour produire cet effet de vague, concentrez-vous sur les vibrations et poussez les mentalement hors de votre tête et guidez les vers le bas de votre corps. Entraînez-vous à ceci jusqu'à ce que vous pourrez induire ces vagues à volonté. Une fois que vous avez contrôlé cet état vibratoire, vous êtes prêt à quitter votre corps.

**Sixième étape** : Débutez avec une séparation partielle. La clef, ici, est le contrôle de vos pensées. Gardez votre esprit fermement concentré sur l'idée de quitter votre corps. Ne le laissez pas errer. Les pensées parasites devraient avoir pour cause de perdre le contrôle de cet état. Maintenant, après être entré dans l'état vibratoire, commencez à explorer l'OBE en libérant une main ou un pied du "corps second". Monroe conseille d'étendre un membre jusqu'à ce qu'il rentre en contact avec un objet familier, comme un mur près de votre lit. Alors, faites-le

passer à travers cet objet. Faites revenir ce bras ou cette jambe en les plaçant en coïncidence avec leur contrepartie physique, diminuez le taux vibratoire, et terminez l'expérience. Restez paisiblement allongé jusqu'à ce que vous soyez entièrement retourné à un état normal. Cet exercice vous préparera à une dissociation complète.

**Septième étape** : Dissociez-vous de votre corps.

Monroe suggère deux méthodes pour cela :

La première est de vous élever de votre corps. Pour le faire, pensez à devenir de plus en plus léger après être entré dans cet état vibratoire. Pensez à combien il serait agréable de flotter en hauteur. Gardez cette pensée à l'esprit à tout prix et ne laissez aucune pensée étrangère venir vous interrompre. Une OBE adviendra naturellement à ce moment.

Une autre méthode est la "méthode de rotation", ou technique "roll-out". Quand vous avez atteint l'état vibratoire, essayez de rouler sur le côté comme si vous vous retourniez dans votre lit. N'essayez pas de le faire physiquement. Tentez de tordre votre corps depuis le haut et de virtuellement rouler dans votre corps second en dehors de votre corps physique. A ce moment, vous serez à proximité de votre corps physique. Pensez à flotter vers le haut, et vous devriez vous retrouver à flotter au dessus de votre corps.

Monroe conseille de commencer avec la méthode d'élévation ("lift out"), mais indique que ces techniques sont toutes deux efficaces.

Bonne chance !