

Expérience(s)

Témoignage d'un Chemin Spirituel

Par Claude Cléret

The image features a white background with several green grass blades of varying heights and orientations. A path of seven smooth, black, rounded stones is arranged in a slightly curved line from the bottom right towards the center. The text is positioned at the top and bottom of the page.

AVERTISSEMENT

Ce document contient le récit d'expériences avec des réalités de nature spirituelle ou paranormale.

Je vous en déconseille la lecture si vous considérez que de telles expériences ne sont pas souhaitables, ou pas compatibles avec votre système de pensée

Ce livret a été écrit par Claude Cléret pour les inscrits à sa newsletter www.Meditation3G.com. Il peut être distribué librement, à condition de ne pas être modifié.

TABLE DES MATIERES

| | |
|--|-----------|
| Préambule | 4 |
| <i>A toi qui lis ce livre.....</i> | <i>4</i> |
| <i>Règle n°1 : ne jamais parler de ses réalisations spirituelles.....</i> | <i>4</i> |
| <i>Croire, c'est voir... ..</i> | <i>6</i> |
| Introduction : pourquoi rechercher des expériences spirituelles ? | 8 |
| <i>La Question.....</i> | <i>8</i> |
| <i>Tourisme Spirituel ou Paresse Mentale ?</i> | <i>9</i> |
| <i>Le Rose pour un aveugle ?.....</i> | <i>9</i> |
| Expériences | 11 |
| <i>Méditations.....</i> | <i>11</i> |
| <i>Rêves Lucides et Sorties Hors du Corps</i> | <i>16</i> |
| <i>Vies antérieures.....</i> | <i>20</i> |
| <i>Manifestation/Loi d'attraction.....</i> | <i>22</i> |
| <i>Rencontres multidimensionnelles et autres phénomènes étranges</i> | <i>25</i> |
| Et Alors ?..... | 27 |
| <i>Champion du monde.....</i> | <i>27</i> |
| <i>Le Choix.....</i> | <i>30</i> |
| Vos expériences..... | 33 |
| <i>L'histoire de Nathalie : un témoignage parmi d'autres.....</i> | <i>33</i> |
| <i>D'autres témoignages</i> | <i>35</i> |
| Et après ?..... | 37 |
| Quelques pierres sur le Chemin..... | 38 |

Préambule

A toi qui lis ce livre...

Chère lectrice, Cher lecteur,

Avant toute chose, sache que la seule raison d'être de ce livre, c'est toi.

Si tu y réfléchis quelques instants, tu verras qu'il a fallu très longtemps, et tellement de détours, pour que ces pages tombent dans tes mains.

Tellement de hasards...

Mais dans notre univers quantique, rempli du miracle de la vie, le hasard est-il véritablement une hypothèse raisonnable ?

Donc si ce livre existe, c'est d'une certaine façon pour que toi qui lis ces mots en ce moment, tu le tiennes un jour – ce jour - entre tes mains.

Peut-être te donnera-t-il matière à penser. Peut-être t'ouvrira-t-il des portes. Peut-être même te mettra-t-il sur le chemin que tu es amené à suivre et qui te donnera un sens...

Toujours est-il que c'est pour toi que je révèle ce que contiennent ces pages...

Et c'est pour toi, encore, que je bafoue la toute première règle...

Règle n°1 : ne jamais parler de ses réalisations spirituelles

Dans la tradition de l'enseignement spirituel, il existe une règle essentielle : ne jamais parler de ses *réalisations*.

Pourtant, c'est ce tabou que nous allons briser.

Comme souvent, il faut s'attacher à l'Esprit plutôt qu'à la lettre.

Cet interdit nous vient des Temples et il avait deux raisons d'être :

- Tout d'abord, les adeptes étaient en concurrence à propos de leur développement spirituel, qui influait sur leur progression dans la hiérarchie des communautés. L'humain reste l'humain... Plutôt que de voir les aspirants passer des heures à discuter de qui avait la plus grosse (expérience, bien entendu...), il paraissait plus rationnel d'interdire purement et simplement le sujet. D'autant plus que les risques de

surenchère, de mauvaise interprétation, bref, de détournement de la 'réalité' étaient grands.

- Ensuite, partager des expériences risquait de conditionner les adeptes et ainsi de limiter les expériences qu'ils pourraient avoir.

Ces deux conditions ne tiennent plus, ici et maintenant.

En premier lieu, les risques de concurrence et d'ego en termes de quête spirituelle sont réduits dans nos sociétés individualistes et matérialistes. Cela peut être le cas de certains groupuscules, de certains fanatiques, certes, et j'en connais... Mais je ne vois pas pourquoi la majorité devrait être pénalisée à cause des excès de quelques uns.

Ensuite, le problème de la plupart des 'chercheurs spirituels' aujourd'hui n'est pas de voir leurs expériences spirituelles limitées... La vibration de nos sociétés, son état d'esprit si vous voulez, est si basse que la plupart des gens luttent pour un développement spirituel authentique sans véritable résultat. Curieux mais sceptique, le chercheur demande des 'témoignages', des 'preuves' de ces phénomènes merveilleux que la raison scientifique ne peut expliquer... et auxquels, pourtant, tout son être aspire...

Mais il y a une autre raison, peut-être plus fondamentale encore.

Lors de mon parcours personnel, je suis tombé sur de nombreux enseignants spirituels. Initialement très impressionné par leur savoir, je me suis rendu compte qu'il ne s'agissait, la plupart du temps, que d'érudition théorique et non de véritable Connaissance.

Comme dans l'histoire de l'homme qui a vu l'homme qui a vu l'ours, ils me disaient ce que d'autres avaient dits que d'autres avaient dits que d'autres avaient dits que d'autres avaient vu.

Mais sans expérience personnelle authentique, il n'est pas de véritable chemin spirituel. Ainsi, les grands maîtres spirituels, Jésus, Bouddha, Mahomet... ont tous prêchés en faveur de l'expérience directe. « Venez et Voyez », « Chacun d'entre vous peut faire ce que je fais », « pratiquez par vous-même mes enseignements, et jugez par vous-même », etc.

Si vous me permettez cette analogie, vous pouvez passer des années à lire tous les livres que vous voulez sur le vélo... Ca ne vaudra jamais 5 secondes les cheveux dans le vent !

Cela ne veut pas dire qu'il faut mépriser les connaissances théoriques, au contraire. Elles sont essentielles pour savoir où chercher, elles sont les épaules de géant sur lesquelles les nains comme moi peuvent se percher pour se rapprocher des étoiles...

Pour ces différentes raisons (obsolescence des interdits et importance fondamentale de l'expérience dans un chemin spirituel authentique), je pense qu'il vaut mieux partager ce que je sais plutôt que de me taire.

Croire, c'est voir...

Oh, je ne me fais pas d'illusions...

Si vous êtes sceptique, je ne vous convainrais pas. Je n'aurais d'ailleurs pas cette ambition.

C'est vrai, après tout ! Je peux être un menteur, un rêveur, un affabulateur, un illuminé...

Depuis Descartes nous savons que le doute absolu est possible et que la seule chose dont nous pouvons prouver l'existence est la conscience 'Cogito ergo sum', je pense donc je suis.

Quelque part, nous sommes tous des Saint-Thomas : nous demandons à voir avant de croire. Nous exigeons des faits, des preuves, des expériences contrôlées.

La mécanique quantique est venue inverser ce paradigme. L'observateur influe sur l'expérience. Et comme nous sommes nombreux à l'avoir constaté : si on ne croit pas, si on n'admet pas au moins la possibilité de l'hypothèse, on ne voit pas.

Et la réalité du cerveau humain est bien celle-ci : malgré tous les faits accumulés, ce n'est que quand nous sommes prêts à voir que la réalité nous frappe.

Donc la vérité c'est que Croire, c'est Voir – et non l'inverse.

Kuhn le montre bien dans La Structure des Révolutions Scientifiques. Alors même que la Terre était démontrée ronde, on la voyait toujours plate. Et ce n'est qu'après 500 ans que le Pape, drapé dans son infaillibilité, a réhabilité Galilée.

En mécanique quantique, les savants ont beau maîtriser leurs équations et refaire sans cesse les mêmes expériences, la nature illusoire de notre univers défie leur entendement, contredit leur intuition. Et pourtant, expérience après expérience, ils constatent que l'impensable est vrai...

Après tout, la perception que nous avons de notre Univers n'est que le résultat des stimulations de notre cerveau. Nous pouvons être ce papillon qui rêve qu'il est philosophe...

Donc personne n'est véritablement capable de démontrer que les expériences spirituelles sont 'réelles' au sens strict du terme (quoi que pour certaines, on peut réunir des faits très convaincants), en tous cas pas plus que vous ne pouvez démontrer scientifiquement que le monde qui vous entoure n'est pas seulement une projection de votre cerveau¹.

En revanche, je sais que ces expériences ont transformé ma vie d'une façon indescriptible, tant du point de vue spirituel que du point de vue matériel. Si les expériences peuvent être sujettes à interprétation et à caution, leur *résultat*, lui, se constate clairement dans notre monde 'réel' et ne peut prêter à débat.

Donc ami sceptique, referme ce livre, sincèrement tu perdrais ton temps...

Quant à toi, ami chercheur, je t'accueille à bras ouverts ! Viens, nous avons beaucoup de chemin à faire...

Claude Cléret

¹ Voir par exemple la trilogie Matrix, exploitation populaire d'un problème philosophique compliqué...

Introduction : pourquoi rechercher des expériences spirituelles ?

La Question

Il y a quelques années, je n'étais pas quelqu'un de particulièrement spirituel.

J'ai été élevé dans la grande tradition de l'ingénierie française, comme mon père et son père avant lui. Mon enfance a plus été bercée par les bruits des broyeurs que par la musique des sphères ☺

Cependant, il y a eu un moment où je n'ai plus eu le choix.

Pour différentes raisons, je ne pouvais me satisfaire d'une vie purement 'matérielle', métro-boulot-dodo, aussi prestigieuse soit-elle.

Mon monde était arrivé à une limite. Et quand j'étendais la main, le décor me semblait de carton-pâte.

J'avais faim d'une chose inconnue et je savais que je n'aurais pas de paix tant que je ne l'aurais pas trouvée.

Toutes mes interrogations se réunissaient en une unique question, toute simple : *que se passe-t-il quand on meurt ?*

C'est une question sans réponse, c'est entendu.

Mais quand on creuse le sujet, on se rend compte qu'il n'y a que deux alternatives :

1. Après la mort physique, tout est fini.
2. Après la mort physique, quelque chose, une 'conscience' continue.

Et si vous écoutez au plus profond de vous, vous vous rendrez compte que votre perspective sur l'Univers dépend de cette alternative simple.

En d'autres termes, les actions concrètes que nous prenons dans le monde matériel dépendent directement de la réponse que nous y apportons en notre âme et *conscience*.

Car si la mort physique devait être la fin de tout, quel sera l'intérêt de notre vie ? Dans un univers de ce genre, il suffirait de rechercher son plaisir, d'éviter la peine, d'accumuler des biens matériels pour jouir, jouir encore, jusqu'au moment

final². Si vous êtes né riche tant mieux, pauvre tant pis. Univers aberrant, gratuit dans sa violence et son iniquité... Un petit tour et puis s'en va, la fleur aux dents ou le sang dans la bouche...

En revanche, en cas de continuation de la conscience, les choses deviennent intéressantes... Quelle que soit la forme de la suite de l'aventure, quelque chose continue, qui donne la possibilité de donner un sens à tout cela. L'apparente injustice de notre passage terrestre peut alors céder la place à une sagesse plus profonde à l'œuvre, à un véritable cheminement dépassant notre compréhension. L'objectif devient alors d'apprendre, d'expérimenter, de se développer, avant la poursuite du voyage.

Le Philosophe Pascal s'est posé une question similaire et s'en est tiré avec une pirouette : même s'il n'y a pas de Dieu, autant croire : cela me coûte peu pendant peu de temps, et me promet une récompense éternelle...

Mais je ne pouvais pas me satisfaire d'une réponse de ce genre...

Tourisme Spirituel ou Paresse Mentale ?

La chair est triste, hélas, et j'ai lu tous les livres... a dit Mallarmé.

J'avais beaucoup lu aussi et tout cela n'était que des mots sur du papier.

Des théories séduisantes, certes... mais je ne pouvais m'en contenter.

Tous les livres sacrés ne valent pas une seconde de véritable expérience.

Mon objectif était de constater empiriquement ma nature spirituelle... et de mettre à profit ce savoir pour transformer ma vie et celle de mes proches.

Les expériences que je vais partager avec vous viennent de cette recherche.

Le Rose pour un aveugle ?

Je suis conscient de la difficulté de l'exercice.

Certaines expériences sont très subtiles, les mots n'ont pas le même sens pour tout le monde, les émotions et sensations sont dures à décrire...

² Remarquez d'ailleurs combien nos sociétés semblent se comporter suivant cette ligne de pensée. Cela traduit une perte de repères véritablement spirituels, où les dogmes et les rituels ont remplacé la foi et les pratiques authentiques.

Les risques de mauvaise interprétation sont grands. En plus, il est fréquent que chacun superpose son propre champ lexical d'interprétation, son propre vocabulaire.

Je dis Energie, on me répondra Ame, Aura, Esprit... Je parle de l'Univers, on m'objectera Dieu, Bouddha, Yahvé, Vishnou, ... Je dis Guide, on avancera Ange, Entité, Inconscient, Esprit des anciens...

Le spécifique n'est pas pertinent ici. Savoir que le chakra du cœur est rose ou vert, s'il tourne à droite ou à gauche, est sans doute intéressant si vous jouez à 'Qui veut Gagner des Millions', mais sinon ? Ce qui compte, c'est comment le localiser, comment l'ouvrir, et quoi faire après.

Il me semble primordial de s'intéresser à la vérité profonde de l'expérience, celle que chacun peut ressentir indépendamment de ses croyances.

Aujourd'hui, personne ne comprend vraiment comment fonctionne l'électricité au niveau quantique (c'est véridique !). Cela ne nous empêche pas d'en profiter !

Si on vous montre un interrupteur, vous pouvez passer des heures à vous demander si l'électricité est onde ou particule... ou alors vous pouvez appuyer sur le bouton et profiter d'une douce lumière.

L'interprétation, la théorie, ne change rien à l'expérience... même si elle est indispensable pour lui donner un sens et pour pouvoir aller plus loin.

La Rose, sous un autre nom, aurait le même parfum. - Anonyme

Comment un aveugle ressent-il la couleur Rose ? On n'en sait rien...

Mais vous savez que la couleur Rose existe, quelle que soit la langue avec laquelle on l'exprime, qu'on puisse la voir où pas. C'est cette essence du Rose qui m'intéresse... Ce parfum...

Ceci étant dit, commençons...

NB : bien entendu, ce qui suit ne représente que des exemples et n'est pas exhaustif...

Expériences

Méditations

La plupart des gens se trompent sur la méditation.

La méditation n'a rien à voir avec les mantras, les mandalas, les genuflexions, les Aums, les kôans, ... Ils sont les arbres qui cachent la forêt.

La vérité, c'est que la méditation est une technologie.

Cela vous surprendra peut-être, mais la méditation est, au même titre que votre iPod, votre voiture ou votre télévision, une technologie, c'est-à-dire une méthode inventée par l'homme pour résoudre un problème typiquement humain.

C'est pourquoi il existe de multiples formes de méditation.

Beaucoup de gens ont du mal à comprendre ce fait très simple, pourtant comment nier l'évidence ?

L'homme a toujours cherché à se déplacer sans effort : il a inventé la roue, la carriole, la voiture...

De même, l'homme a toujours tenté d'échapper à son quotidien et d'accéder à la part divine de lui-même. Il a donc inventé les méditations.

On ne médite donc pas 'comme ça', mais on médite toujours pour quelque chose, même si on ne peut pas forcément le définir clairement.

A différents problèmes correspondent différentes techniques de méditation.

Si vous essayez de visser avec un marteau, vous n'irez pas très loin. C'est pareil pour la méditation : à un problème donné correspond une méthode optimale.

Personnellement, je médite dans un objectif bien précis : m'épanouir spirituellement. Vivre des expériences spirituelles et leur donner un sens. Confirmer par la pratique ce que m'enseignent la théorie et mon intuition, de manière à faire évoluer ma compréhension du monde matériel et spirituel et de la relation que j'établis avec eux. Me rapprocher ainsi de Dieu, de l'Univers, le servir. Pouvoir utiliser ce savoir pour aider les autres et le transmettre³.

³ Nous sommes tous des enseignants spirituels en puissance. Le problème commence quand on différencie le maître et l'élève. Ce n'est pas une dualité, mais un continuum. Chacun de nous a quelque chose à transmettre. Chacun de nous a une vision forcément limitée et partielle de notre

Pour atteindre cet objectif, l'expérience m'a montré que deux choses sont nécessaires : faire le 'silence' dans son cerveau organique et en même temps nourrir son 'corps énergétique', son esprit⁴.

Pour cela, j'ai trouvé la méthode de méditation optimale, que j'utilise presque exclusivement : c'est la Méditation des 3 Chakras ou Méditation Fondation.

J'ai croisé trop de gens qui disent méditer depuis des années – voire des dizaines d'années – et qui n'ont réussi qu'à faire le vide...

Alors quand je leur parle de mes expériences, ils ouvrent de grands yeux et ils me disent 'mon dieu, pourquoi ne m'a-t-on jamais dit ça ? Pourquoi est-ce que ça ne m'est jamais arrivé... à moi ?'

Je le dis avec beaucoup de bienveillance, mais dans nos sociétés occidentales, la plupart des gens qui méditent n'ont reçu que la moitié du mode d'emploi.

C'est certainement parce que les instructeurs, dans leur grande sagesse, n'ont révélé qu'une partie du tout...

C'est un peu comme si les aspirants voulaient apprendre à marcher et qu'on leur avait dit : « pour marcher, il faut rester en équilibre. Alors, tout d'abord, entraînez-vous à rester le pied droit en l'air ». Alors ils lèvent le pied droit, ils se mettent péniblement en équilibre et ils disent « ça y est, je marche, regardez, je marche... ».

La réalité est qu'ils ne marchent pas du tout. L'équilibre est important, mais sans le mouvement, l'équilibre ne permet pas de marcher.

La marche est un équilibre dynamique. Il y a des mouvements qui font tomber, et d'autres qui font avancer. Il faut éviter les uns, rechercher les autres. La méditation est semblable : certaines 'pensées' sont à éviter, d'autres à rechercher. Comme disait Bouddha, c'est comme la corde d'une cithare, elle ne doit être ni trop lâche, ni trop tendue.

Le problème est que la plupart de gens ne savent pas à quoi s'attendre. Alors dès qu'ils sentent un déséquilibre, une pensée 'parasite', ils s'empressent de le supprimer... En confondant pensées du cerveau organique et signal reçu de la nature spirituelle de leur être, ils se privent par là même de ce qu'ils recherchent désespérément.

nature profonde. Chacun est responsable, avec ses mots, avec ses actions, de l'amélioration et du partage de cette vision.

⁴ Là encore, il existe de multiples mots pour désigner cette autre part de nous-mêmes. Je vous épargnerais le cours de sémantique en me contentant de cette approximation.

Quand je vois tous ces hérons dressés sur leurs certitudes, immobiles sur un pied, je leur dis qu'on peut marcher... Mais ils me répondent habituellement 'non, non, pas de mouvement, surtout pas de mouvement, on risque de tomber, marcher c'est ne pas tomber...'

Alors ils restent en place, moi je marche, et ils se demandent ce que peut bien être cette étrange pratique ☺

Et le pire, c'est qu'en voulant marcher, ils font de grands efforts, des efforts terribles parfois, juste pour rester sur place...

Ce n'est pas de leur faute, je ne les juge pas. Je comprends qu'il puisse être dur de s'entendre dire qu'on a passé dix ans assis sur un coussin quand on croyait méditer...

Je dis juste que, de même que marcher n'est pas juste rester en équilibre, méditer n'est pas juste avoir l'esprit vide. L'équilibre, la clarté mentale, ne sont pas des objectifs, mais des moyens.

La véritable méditation, c'est le silence du cerveau organique, mais aussi l'activité de nos corps énergétiques... c'est notre connexion avec les dimensions supérieures, avec l'essence de Dieu ou de l'Univers...

Ainsi 'penser sans pensées' signifie que le cerveau organique s'est tu (sans pensées) mais par contre, cette autre partie de nous-même se révèle (penser). Dans le silence de l'esprit, se révèle un 'sixième sens' qui peut nous fournir de l'information, pour peu qu'on sache l'activer.

Quelle est ma légitimité, me demanderez-vous ? Qui suis-je pour m'exprimer ainsi allant contre l'enseignement *de premier niveau*⁵ de nombreuses écoles ?

Ma légitimité, je la tire de mon expérience et, disons le, de mes enseignants spirituels *de toute nature*.

Encore une fois, il ne s'agit pas d'être arrogant ou de vouloir afficher une supériorité illusoire sur qui que ce soit, en donnant l'impression d'avoir entendu la vérité directement de la bouche du Grand Mufti.

⁵ Lorsque j'ai commencé à lire des textes 'sacrés', je croyais les avoir compris. Mais j'ai saisi au bout d'un moment que je n'avais eu accès qu'à la partie émergée de l'iceberg, une simplification presque enfantine. Quand on creuse vraiment le sujet, on se rend compte que certains concepts sont volontairement simplifiés, et que l'adepte est invité à s'en détacher pour aller plus loin, comme s'il montait les marches d'un escalier, où chacune est soutenue par la précédente. Mais si nous nous attachons à la compréhension de premier niveau, la première marche, nous restons bloqués. Là encore '*quand le sage montre la lune, le fou regarde le doigt*'... ce fameux doigt que je me suis si souvent mis dans l'œil ☺

La seule chose que je dis, c'est qu'il est important d'adapter sa pratique à son objectif.

La méditation dont je parle est une technologie, qui répond à un problème humain bien spécifique : réaliser notre nature spirituelle. D'autres méditations servent à faire le vide et il faut éviter de faire la confusion.

Laissez-moi prendre un exemple : si vous voulez faire une balade romantique, une carriole à cheval est parfaite. Si vous voulez aller vite d'un point à un autre, vous utilisez une voiture. Différents objectifs, différents moyens... Le problème commence quand vous souhaitez aller vite... et que vous persistez à penser que la carriole est ce qui se fait de mieux sur le marché ☺

Tout ce long préambule pour expliquer que les expériences qui vont suivre viennent principalement de l'application de techniques très simples⁶, alors même que j'avais autant de capacités spirituelles innées qu'un fer à repasser... Et les résultats des pratiquants de la M3G ou de M3G Collection me montrent que d'autres peuvent arriver aux mêmes résultats.

Comme toutes les capacités humaines, il suffit de définir ses objectifs, d'appliquer la bonne méthode et d'y passer le temps nécessaire.

Lorsque j'ai commencé à méditer, j'ai été déçu...

Concrètement, à part, excusez-moi du mot, me faire chier sur mon coussin en ayant mal au dos, il ne se passait pas grand-chose.

C'est sur la recommandation d'un de mes enseignants spirituels que j'ai commencé à utiliser la méditation des 3 Chakras, sans trop y croire...

Un soir pourtant, j'ai senti comme une présence. Comme si quelque chose était *autour* de moi.

Je la ressentais tout particulièrement dans mon dos et dans l'arrière de mon crâne. Comme un effleurement, l'espoir d'un frisson...

Peu à peu, j'ai commencé à la sentir au travail, en lisant, en écoutant la radio...

Et j'ai compris que ce que je sentais était en fait une forme d'énergie tout autour de moi. Je n'en étais juste pas conscient la plupart du temps, mais elle était là. Elle faisait partie de moi... ou je faisais partie d'elle...

⁶ En particulier la Méditation 3G (www.Meditation3G.com) et la méditation des 3 Chakras, disponibles sur (www.M3GCollection.com)

Ce phénomène a été particulièrement sensible un soir où je venais d'essayer la technique de relaxation profonde que je propose avec M3GCollection.

J'avais visualisé la lumière en train de monter et de descendre dans chaque muscle de mon corps.

Alors que je cherchais le sommeil, l'exercice fini, ce fut soudain comme si un courant d'eau puissant coulait dans mes cuisses. Un flot d'énergie, très doux, très agréable, mais très puissant, glissait le long des muscles.

Après quelques temps encore, je me mis à ressentir des picotements dans mes avant-bras pendant mes méditations. Encore visiblement un phénomène lié au passage de l'énergie. Sauf que je ressentais ce picotement lorsque je méditais, jamais quand je pratiquais la relaxation profonde.

Cela s'est estompé en quelques semaines.

En même temps, je me mis à ressentir des pulsations et des crispations très fortes, presque désagréables au niveau de mon chakra frontal. Cela arrivait pendant la journée, le soir, pendant ma méditation ou en dehors.

Désormais, je ressens souvent cette pulsation lorsque je travaille sur des sujets spirituels de fond, lecture ou écriture.

Voici pour les expériences du corps.

En parallèle, mon cerveau voyageait, accédait à des informations inconnues de lui.

Il y eut plusieurs fois où une impression de bonheur et d'amour intense me brûla. C'était beau et douloureux à la fois. L'impression d'être consumé de l'intérieur par une marée montante d'énergie... Du bonheur, encore, encore... c'est trop mais encore...

Les larmes qui perlent au coin des yeux, la respiration qui s'apaise... Et au fond du cœur, le souvenir de cet amour enveloppant comme des flammes...

En contraste, le Vide est un endroit étrange. Comment vous dire... Il n'y a rien... Vous n'êtes même pas là pour l'observer. Vous êtes, c'est tout, dans un endroit qui n'existe pas. Et le fait d'être, en soi, n'a pas de sens. Vous êtes ce point, à la fois l'expérience, l'observateur et l'endroit où cela se passe. Tout cela à la fois, et qui pourtant n'est rien.

Je vous avais prévenu, c'est très bizarre et impossible à décrire ☺

Ou sinon, imaginez ceci...

Prenez un sac de billes bleues et rouges dans le vide spatial absolu. Enlevez les bleues, enlevez les rouges, enlevez le sac, allez à l'autre bout de la galaxie. Ce qui reste, et que vous n'êtes même pas là pour observer, mais auquel s'accroche un fragment infime de votre conscience, c'est ça, le Vide.

Lorsque je suis parvenu à mieux maîtriser mes expériences, j'ai vu des tunnels de lumières, des formes passer à côté de moi. J'ai 'compris' des choses...

Ce qui m'amène à un autre type d'expérience qui m'est cher : les rêves lucides et les sorties hors du corps.

Rêves Lucides et Sorties Hors du Corps

Dans le domaine restreint où la science rencontre l'occulte, un débat fait rage.

Comment différencier rêves lucides et sorties hors du corps.

La polémique est houleuse, les débats passionnés, les expériences saugrenues.

Sincèrement, je ne me prononcerais pas. Tout ceci peut être simplement des jeux de l'imagination après tout...

Quoi que...

En ce qui me concerne, je suis capable de classer chacune de mes expériences entre rêves lucides et sorties hors du corps. Mais dans ces domaines, tout est mouvant, et je n'y accorde pas plus d'importance que ça.

Ce qui compte, par contre, c'est la beauté magique de ces expériences et le savoir qu'on peut en retirer.

J'avais pratiqué péniblement différentes techniques de rêves lucides pendant une semaine sans résultats. Naïf que j'étais, je m'impatientais de la lenteur de l'Univers à répondre à mes désirs.

Mais un soir, soudain, je file dans l'eau, mon corps lisse glisse en silence. Soudain je saute, dans une myriade de diamants liquides, vers le soleil qui sourit. Liberté, élégance, bonheur, ...

Je suis un dauphin.

Je me réveille le cœur battant de joie, l'adrénaline dans mes veines. Jamais, je crois, je ne me suis senti aussi vivant.

Peu à peu, j'ai compris que la nature même de ces expériences rendait leur approche délicate. En effet, le cerveau organique « n'imprime » pas toujours la substance du rêve. Les mémoires s'effacent rapidement, le sens se perd.

Je m'en suis rendu compte lors d'une expérience involontaire, pour laquelle je n'ai pas d'autre explication que 'rêve prémonitoire'.

J'avais trouvé la technique pour avoir chaque nuit entre 1 et 3 rêves 'signifiants' (parfois plus, jusqu'à 6 en une nuit). Ces rêves étaient forts, je me réveillais la tête pleine d'image, les notant dans mon carnet afin d'en retenir la substance avant qu'elles ne s'évanouissent. Rien que cet exercice m'a énormément appris...

Un jour justement, je consultais mon carnet de rêves, histoire de faire le point.

Soudain, je vis quelque chose qui me fit manquer un battement de cœur.

Sous mes yeux, dans le carnet, se trouvait décrite une scène qui avait eu véritablement lieu dans le monde 'réel' 3 mois auparavant... Soit quelques semaines *après* que j'ai eu le rêve.

J'avais totalement oublié ce que j'avais pris pour des divagations oniriques : je croisais l'un de mes anciens patrons dans un petit bureau, et il me racontait des choses étranges parlant notamment d'un « calcul sur une base historique ».

Or, sans que j'en fasse le moins du monde le rapprochement, cette même scène s'était effectivement produite. J'avais croisé cette personne par hasard, nous nous étions enfermés dans un petit bureau, et il m'avait proposé de revenir travailler pour lui moyennant un salaire avec une augmentation *calculée sur une base historique*...

L'entrée dans mon carnet était datée, j'avais noté la date de la rencontre avec cette personne, le doute n'était pas permis : j'avais bien eu un rêve prémonitoire.

Ce qui est très intéressant, c'est que cette discussion particulière, qui a dû durer dix minutes en tout, a été un point d'inflexion essentiel dans ma vie.

Il me proposait un travail très intéressant, avec des conditions très avantageuses. Il me faisait vraiment une fleur, et j'hésitais très longtemps.

Pourtant, je refusais.

Et par ce refus de la proposition généreuse de mon ancien responsable, j'acceptais en fait d'embrasser mon chemin spirituel et de voir où il me mènerait.

Pourquoi ais-je fait ce rêve ? Je n'en sais rien.

Etait-ce un signe, une répétition, un écho, un avertissement ?

Je n'ai pas accès au matériel véritable du rêve, juste à ce que j'en ai retenu. Ais-je pu entrapercevoir, à cette occasion, les différentes conséquences de ma décision et les conserver de façon inconsciente ?

Ai-je eu la chance de participer par hasard à un processus qui arrive toutes les nuits, tout le temps, nous aidant à affronter nos défis critiques à venir ?

Je ne sais pas, et je n'aventurerais pas de théorie.

Je n'ai que deux certitudes :

- A cette occasion, j'étais 'connecté' à quelque chose.
- J'ai fait le bon choix, *sans doute*, grâce à ce rêve.

Ce rêve prémonitoire est intéressant pour moi, parce que je ne me suis jamais senti particulièrement doué en matière occulte. Je connais des gens qui font des rêves lucides comme on va chercher le pain.

Moi d'habitude quand je dors, je dors. Je ne me souviens habituellement de rien.

Sauf que j'avais trouvé la technique grâce à laquelle quelqu'un d'aussi peu doué que moi pouvait avoir accès de façon privilégiée aux enseignements du monde spirituel... par les rêves.

Ceci contredit très clairement notre consensus social habituel sur les pouvoirs de l'esprit, comme quoi ce serait un 'don' que seuls certains pourraient posséder.

Mon exemple illustre que c'est une capacité du cerveau humain, comme lire, écrire, compter.

Indépendamment des capacités innées, cela peut s'apprendre, comme la musique.

Bien entendu, tout le monde n'est pas Mozart, mais tout le monde peut apprendre à jouer du piano, au moins à appuyer sur les touches en rythme.

Certains naissent avec des dons étonnants, vraiment... j'en ai rencontré.

Mais plutôt que de les considérer comme des 'anomalies' de l'expérience humaine, je vous invite à les regarder comme des gens ayant développé un talent qui est aussi à votre portée.

A titre d'exemple, je citerais une expérience de 'connexion spirituelle' étonnante. Avec un partenaire, nous devons nous poser mutuellement dix questions 'ouvertes' (i.e. pas de choix type oui/non). Votre travail, vos enfants, vos aspirations dans la vie, etc...

Le plus étonnant est que sur 12 questions, j'en ai eu 10 'justes', dont 8 'parfaites'.

Le plus étonnant encore c'est que ma performance était moyenne, sans plus, dans un groupe de 20 participants.

Encore une fois, ces questions étaient ouvertes, le champ des possibles immense, une explication par le hasard ou les coïncidences ne peut être satisfaisante.

Moi et ma partenaire, nous ne nous connaissions pas 2 minutes avant de commencer l'exercice. Nous n'avions rien en commun. Juste la pratique de la Méditation des 3 Chakras, et l'application instantanée d'une technique de connexion spirituelle que nous venions juste d'apprendre.

En matière spirituelle, comme dans toute discipline, le talent inné peut jouer un rôle. Mais quel que soit votre point de départ, l'application de certaines techniques simple réalise véritablement des 'miracles' qui peuvent transformer profondément votre vie.

Mais ceci nous éloigne du sujet, et je vous propose de revenir au thème des sorties hors du corps.

Plusieurs expériences m'ont profondément marquées.

Un soir, je me suis rendu compte que je passais ma main à travers le mur. Il brillait d'étincelles bleutées. J'ai été tellement surpris que je me suis senti aspiré dans mon corps physique et je me suis réveillé.

La même chose m'est arrivée lorsque je dormais dans une chambre inconnue, après un long voyage de nuit en voiture. J'eus l'impression que mes doigts s'étendaient à travers le matelas, pour venir toucher de longues bandes plates. Lorsque je me réveillais, je vérifiai : effectivement, le matelas était bien supporté par des bandes de tissu.

Une autre fois, je pris conscience que j'étais chez moi, à l'étage, devant mon ordinateur. Je n'arrivais pas à l'allumer. Je me suis alors rendu compte que j'étais sorti hors de mon corps. Je me sentis alors rappelé, et je passai à travers le plancher pour réintégrer mon corps, qui dormait tranquillement dans la chambre du dessous.

Récemment, je croisais mon père décédé. Il était jeune, en blouson de cuir fauve. Il me parlait gaiement. Alors je lui dis : 'tu sais, papa, tu es mort...'. Il commença par nier, puis se mit à vieillir subitement. Et d'un seul coup, je sentis la sensation habituelle du retour de mon corps 'astral' dans mon corps physique.

J'admets tout à fait que cette expérience puisse être un rêve, un produit de mon imagination, le retour dans mon corps physique en plus (qui lui-même peut être imaginaire).

Je laisse chacun libre de son interprétation.

Cependant, elle me fait aussi penser à 'Lifeline', l'expérience mise en place par le Monroe Institute où les participants vont aider les esprits des morts coincés dans un système de croyance (ou n'arrivant pas à croire qu'ils sont morts) à avancer dans la prochaine étape de leur développement spirituel.

Ce qui compte, une fois encore, est le changement induit sur ma vie. Que cette expérience soit réelle ou fictive, il est vrai que j'étais préoccupé par le fait que mon père, très matérialiste, puisse rester 'coincé' au moment du Passage. Ma pratique spirituelle m'a permis, soit réellement, soit au niveau subconscient et symbolique, de me libérer de cette inquiétude.

Et puisque je parle de 'Passage' et de ce qui nous arrive après la mort, j'aimerais évoquer le sujet des vies antérieures.

Vies antérieures

Mes premières expériences de régression dans les vies antérieures ont eu lieu totalement 'par hasard'.

J'étais au Monroe Institute en Virginie, où je m'étais inscrit pour le stage 'Gateway' (à propos : fabuleux, à essayer absolument).

L'un des participants avait appris les techniques de régression avec un hypnotiseur célèbre et nous a proposé d'essayer. Et il se trouve que j'avais autour du cou, 'par hasard' toujours, une pierre associée aux vies antérieures (un cristal de fluorine noire).

Imaginez donc une quinzaine de personnes assises en tailleur sur un épais tapis blanc, dans une pièce entourée de lambris de bois chauds.

J'ai 'vu' plusieurs scènes, plusieurs vies, et je décris les 2 principales ici.

La première chose qui m'est apparue est un jeune garçon, chargé d'un lourd sac de farine. 8-10 ans, travaillant dur au moulin.

Mais cet enfant ne bougeait pas. Il était mort, noyé dans la rivière, écrasé visiblement par un sac trop lourd.

Ce fut une vision très courte, mais aussi très forte – un flash rempli de toute la souffrance de cet enfant.

Tout de suite, une autre vision s'est imposée.

Je suis un soldat romain, ambitieux et violent, au moment de la guerre des Gaules (il me semble). Je dirige une petite escouade de dix hommes, que je gère avec discipline. Cette guerre est l'occasion de me distinguer.

Ma violence, mon avidité, sont autant d'atouts pour démontrer à mes chefs ma valeur dans ce conflit. La gloire par les armes, c'est ma seule chance d'échapper à un destin médiocre, une bête brute juste bonne aux travaux de force ou aux galères.

Pendant l'une de nos reconnaissances, nous capturons des druides. Notamment une jeune femme. Techniquement, je ne crois pas que les femmes gauloises étaient druides, mais ce détail n'a pas vraiment d'importance⁷ – ce qui compte et j'y reviendrais, c'est l'impact de cette expérience sur moi.

Toujours est-il que cette femme me plaît. Je la garde à mes côtés, tandis que je monte les échelons. Au début essentiellement pour m'en amuser. Mais peu à peu, ma nature sauvage est impressionnée par cette femme éminemment spirituelle.

Un matin, alors que je me prépare au combat, elle vient me voir et me dit 'ne pars pas, tu trouveras la mort'. Troublé, mais néanmoins décidé à ne pas me montrer lâche face à l'ennemi, dans mon 'power trip', je la fais taire et je pars. Sur le champ de bataille, un couteau - une lance ? - me transperce de part en part.

J'ai longtemps tourné et retourné cette histoire dans ma tête. Peu importe qu'il s'agisse d'une vie antérieure ou d'une projection de mon subconscient, cette histoire est 'sortie' lors de l'exercice de régression. Mais pourquoi celle-là ?

Il ne faut pas être grand clerc pour voir une illustration du conflit entre mes deux aspirations : réussite sociale (l'homme guerrier) et chemin spirituel (la femme spirituelle).

A cette occasion, j'ai donc reçu un message très clair : suivre le chemin du guerrier est associé à la mort d'une partie de toi-même (pour toi, aujourd'hui et maintenant – ce n'est bien entendu pas absolu).

⁷ De nombreuses pistes pourraient l'expliquer, comme par exemple le fait qu'il s'agisse d'un autre contexte, mais que mon cerveau organique l'ait interprété d'une façon que je puisse comprendre, i.e. en le remettant dans la perspective familière de l'histoire de France.

Couplé à l'autre souvenir, celui de l'enfant (intérieur ?) écrasé par le poids du devoir et du travail, c'était une évocation très puissante.

Depuis, j'ai longtemps rejoué la scène dans ma tête. Que pouvait faire ce pauvre soldat ?

- Refuser d'aller au combat, c'était la trahison, donc la mort !
- Partir avec la jeune druide, c'était renoncer à sa nature profonde, se couper de sa force.

Il m'a fallu longtemps avant de découvrir la voie du milieu... Au moment du choix, il était déjà trop tard... En écoutant la jeune femme plus attentivement depuis le début, le soldat aurait pu s'éloigner peu à peu du chemin militaire. Rentrer à Rome peut-être. Mettre à profit le pouvoir matériel et la sagesse spirituelle pour faire le bien autour de lui.

C'est au final ce chemin que j'ai choisi, dans mon temps et dans mes circonstances : la recherche de l'harmonie entre spirituel et matériel.

Donc vie antérieure ou pas, quelle importance ? Le vrai 'miracle' tient dans le fait que j'ai pu accéder à cette histoire à un moment critique pour moi, et que ses enseignements ont éclairé ma décision d'une manière remarquable. Sans cette expérience, vous ne seriez sans doute pas en train de lire ces mots.

L'autre miracle, la synchronicité ébouriffante, c'est que j'ai choisi justement cette date pour mon stage 'Gateway', de même que l'aspirant « régresseur » - en plus à un moment où je portais 'par hasard', une Fluorine autour du cou...

Quand j'en avais besoin, l'Univers, par des détours infiniment subtils, m'a tendu la main.

Il le fera d'ailleurs à de nombreuses reprises par la suite.

Ce qui m'amène d'ailleurs à évoquer les moyens d'appeler l'Univers à son aide et ce qu'il faut en attendre, i.e. l'art occulte de la manifestation.

Manifestation/Loi d'attraction

Vous connaissez sans doute ce principe qui dit que ce qu'on attire dans notre vie n'est qu'une conséquence de nos pensées (je simplifie, hein !)

Lorsque j'ai découvert ce principe, j'étais comme un enfant avec un nouveau jouet.

J'avais envie de l'essayer pour n'importe quoi.

Aujourd'hui, je suis conscient des dangers de cette pratique si elle est mal utilisée.

J'ai aussi mûri, et je suis arrivé à la conclusion que la plupart du temps, la Manifestation est inutile.

Ou bien on est aligné avec l'Univers et les choses se passent comme elles doivent se passer. Ou bien on n'est pas aligné avec l'Univers et... les choses se passent comme elles doivent se passer ☺

Cependant, la pratique de la Manifestation est un profond accélérateur de développement spirituel et matériel.

Le principe de base est simple. L'Univers est énergie, vibration. Nos pensées aussi. Nos circonstances matérielles sont le résultat de nos pensées. Modifiez vos pensées, et vous modifierez votre vie.

Si vous savez demander à l'univers de la bonne façon, vous pouvez obtenir un nouveau boulot, une voiture, un sandwich au salami, bref, tout ce qui fait que la vie mérite d'être vécue...

Je caricature à l'extrême, bien entendu, et cela va beaucoup plus loin que ça en réalité. Mais c'est la compréhension basique (et donc erronée) qu'en donnent la plupart des auteurs.

L'Univers fait parfois preuve d'un humour étonnant.

Alors que je me penchais sur le thème de la manifestation, j'ai réussi à manifester... un livre sur la Manifestation ☺

Subtile ironie de l'Univers qui décidément à le sens de l'humour !

Voici l'histoire.

Depuis plusieurs semaines je me battais avec le concept de la manifestation. J'aimais bien la théorie simple d'ouvrages comme 'le Secret', mais elle ne tenait pas à 5mn d'examen critique.

Je demandais donc à l'Univers de m'aider à mieux comprendre cette théorie et ses fondements.

Pour tout avouer, je n'y croyais pas vraiment. C'était un peu comme un pied de nez à l'infini...

Pourtant, quelques jours plus tard, je me suis senti pris d'une formidable envie d'écrire, une envie irrésistible.

En une semaine, à raison de quelques heures par jour, j'avais écrit un petit livre d'environ 150/200 pages...

Il est difficile de partager cette expérience sans passer pour un fou ou un affabulateur.

Mais c'est tout simplement comme si quelqu'un m'avait dicté ce que j'avais à savoir⁸.

Ce traité était tout simplement meilleur que tout ce que j'avais pu lire sur le sujet. Je le dis sans orgueil, tout simplement parce que je considère que je ne suis pas l'auteur de ce livre. Simplement un intermédiaire.

Là encore, on peut débattre des heures sur la réalité de la manifestation. Toujours est-il que le livre existe et qu'il révèle des choses que j'ignorais moi-même. Je l'ai partagé avec un éditeur américain⁹, qui l'a instantanément publié, ce qui confirme qu'il s'agissait d'un ouvrage de qualité...

En appliquant les principes de ce livre¹⁰, j'ai eu la chance de pouvoir manifester plusieurs choses.

Par exemple, je cherchais à changer de travail à un certain moment. Le marché était plutôt atone, et mes exigences élevées. Je voulais pouvoir me dédier de façon plus poussée à ma recherche spirituelle, mais sans sacrifier mes finances personnelles (je suis chargé de famille !).

De façon concrète, je voulais travailler trois jours par semaine...

... tout en gardant le même salaire mensuel !

A première vue, cela paraissait tout simplement impossible...

J'ai donc dessiné sur une feuille de papier ce que j'attendais de ce nouveau travail : intéressant, avec des collègues sympathiques, etc... et surtout, pouvoir ne travailler que 3 jours par semaine sans perte de salaire...

En 15 jours, j'ai reçu trois propositions, soit plus que dans les 6 mois précédents. Et j'ai fini par choisir une offre qui répondait à l'ensemble de mes critères, à une exception près...

⁸ A noter que le fait de se faire 'dicter' un livre n'est pas nouveau. Voir par exemple 'Un cours en Miracles'. Par contre, l'expérience était totalement nouvelle pour moi ☺

⁹ J'ai écrit ce livre directement en anglais. Pour une raison obscure, l'anglais a toujours été pour moi la langue de référence en matière de développement personnel et spirituel.

¹⁰ Que j'avais moi-même écrit... Quand j'y repense, c'est totalement dingue !!!

Je travaillais bien trois jours par semaine, mais pas pour un salaire constant... pour un salaire plus élevé que ce j'avais reçu en travaillant à temps plein !

Un autre exemple concerne l'école que j'ai créée avec ma femme et un couple d'amis. Tout était contre nous : pas de local, refus de toutes les mairies, pas de professeurs, pas d'élèves... Aujourd'hui, l'école est florissante, nous avons acheté un local, nous avons la bénédiction de la mairie, nous refusons du monde...

Il serait trop long de raconter cette histoire en détail. Mais sachez qu'une multitude de petits miracles (financiers, politiques, opérationnels, ...) a été nécessaire pour parvenir à ce résultat.

Bref, comme vous voyez, la pratique de certaines techniques peut apporter un changement majeur dans votre vie.

Ceci étant dit, permettez-moi d'en venir à des expériences particulièrement controversées...

Avez-vous déjà croisé des entités multidimensionnelles ?

Rencontres multidimensionnelles et autres phénomènes étranges

Nous parlons ici d'expériences paranormales extrêmes.

En ce domaine, je vous recommande la plus grande prudence. En effet, il est souvent difficile de distinguer rêve (voire fantasme) de la réalité quotidienne.

Je pourrais ainsi vous parler de ma rencontre, dans un état de conscience modifié par certaines fréquences musicales, avec un 'être' qui m'a montré la création de l'univers, l'infini du temps, et le visage de Dieu... Ce ne serait d'ailleurs qu'une expérience parmi d'autres, comme mon séjour dans un endroit 'entre' les dimensions.

Mais quand on n'a pas vécu ces expériences, il est difficile de leur accorder plus de crédit qu'à un rêve particulièrement vivace.

Je citerais par contre deux expériences qui me semblent suffisamment concrètes pour, sinon convaincre, du moins susciter la curiosité.

La première concerne l'un de mes amis. Cet ami vit avec une entité multidimensionnelle. Il en parle comme d'un animal familier. Elle lui prend son énergie tous les soirs, refuse de sortir de sa maison, mais lui a sauvé la vie lors d'un début d'incendie. Mon ami est sain d'esprit, vit une vie « normale », etc... Il dépense juste beaucoup de temps et d'énergie à savoir comment 'bien vivre' avec cette entité. Il n'a pas d'intérêt particulier à mentir, mais bon, là encore, on ne sait jamais...

Tout aussi intéressante soit l'expérience des autres, rien ne vaut la constatation directe.

C'est pourquoi je voudrais partager l'expérience directe de l'un de mes maîtres spirituels à l'œuvre.

Je participais à un séminaire pour 'initiés' intitulé 'Tempête Maya', au Mexique.

Pendant tout le séjour, il avait fait grand beau. Un soleil de plomb chauffait la plage.

Et pourtant, deux heures avant la dernière séance plénière, d'épais nuages noirs ont commencé à s'assembler. Une tempête mémorable s'est déchaînée. Deux heures après la réunion, le ciel était clair à nouveau.

De cette expérience, je ne sais que penser... Coïncidence, sans doute... Mais quand même... Surtout quand on sait que ce maître spirituel enseigne à ses élèves certaines techniques avancées¹¹.

¹¹ C'est d'ailleurs pendant ce séminaire que j'ai pu apprendre et pratiquer la dissipation des nuages par la force de la pensée. De mon point de vue, ça marche...

Et Alors ?

Champion du monde...

J'ai rencontré une fois un type qui était champion national de billes. Il pouvait parler pendant des heures de ses exploits.

Mais pendant qu'il parlait, je n'arrêtais pas de me dire : et alors ? C'est super pour lui, mais qu'est-ce que ça change pour moi ?

La réalité, c'est que toutes les expériences dont je vous ai parlé n'ont aucun intérêt.

S'il s'agissait juste de vivre des expériences spirituelles comme d'autres font des montagnes russes ou collectionnent les boîtes de camembert, tout ceci ne serait qu'un divertissement parmi tant d'autres.

J'en ai rencontré, de ces gens qui sont atteints de consumérisme sacré, d'avidité spirituelle. Il leur faut expérimenter ceci, tester cela, se vanter d'autre chose encore...

Pour moi, ils passent à côté de l'essentiel.

L'essentiel, à mon sens, c'est la transformation de nos vies, sur le plan spirituel, mais aussi sur le plan matériel, car les deux sont liés.

C'est ça, la véritable Expérience transcendante que nous tous nous recherchons. C'est l'expérience de second niveau, la méta-expérience si vous voulez.

C'est pour cela que je parle de chemin spirituel.

Dans un tableau impressionniste, une tâche de couleur ne sert à rien. Mais toutes les tâches ensemble, bien agencées, forment un chef d'œuvre.

Un pas seul ne sert à rien, surtout à celui qui ne sait pas où il va... Mais sur un chemin balisé, la suite des pas, bien dirigée, vous amènera jusqu'au bout du monde.

Suivre un chemin spirituel, c'est vivre des expériences, mais avoir en même temps l'image globale en tête, la cohérence d'ensemble, qui leur donne du sens. C'est se rapprocher de quelque chose et en avoir conscience.

Suivre un chemin spirituel c'est, au fond, accumuler expériences, connaissances, pouvoirs même, pour mieux servir 'Dieu', ou Gaia, ou l'Univers, ce que vous voulez...

Suivre un chemin spirituel, c'est aligner, enfin, les différents éléments de sa vie et leur donner un sens.

Pour illustrer ces propos sachez qu'avant de vivre ces expériences je n'étais rien d'autre qu'un pauvre petit cadre stressé, perdu dans une vie qui le dépassait, rongé d'anxiété et de stress, perdant sa vie à la gagner.

Je pensais savoir beaucoup de choses, et je ne savais rien. Je pensais travailler, je ne faisais que me divertir¹². Je pensais avancer, mais je tournais en rond...

Et ce n'était pas mes lectures ou mes activités méditatives qui pouvaient y changer quoi que ce soit...

Comme ces musiciens sur le pont du Titanic, je m'échinai à jouer de bonnes notes sur une partition que d'autres m'avaient donné, sans réaliser que le monde était en train de changer. Sans réaliser ce qui se jouait et le rôle qui pouvait être le mien... Et ma vie s'écoulait, vide et sans but, entre mes doigts.

Depuis, ma vie a radicalement changée, sur le plan matériel et sur le plan spirituel.

Sur le plan matériel, j'ai démissionné pour suivre la voie montrée par mon 'Guide Intérieur'.

J'avais une carrière, j'ai maintenant une Vie.

J'ai remplacé mon travail monodirectionnel de cadre bien propre sur lui par une vie multidimensionnelle qui réunit, avec les hauts et les bas propres à la vie matérielle, tout ce que j'aime. Je suis à la fois consultant, entrepreneur, inventeur, écrivain, enseignant...

J'aide de grandes entreprises, j'ai créé une école pour enfants en difficulté avec ma femme, j'invente de nouvelles techniques ou produits de spiritualité, j'écris des livres, j'enseigne ce que je sais à ceux que ça intéresse...

Dans sa globalité, ma vie m'apporte sécurité, confort matériel et plaisir, d'une façon qui m'aurait semblée encore hors de portée il y a quelques temps.

Je n'en tire ni honte ni fierté, ce sont juste les faits.

¹² Au sens pascalien du terme, i.e. m'occuper l'esprit pour tenter de l'éloigner des questions fondamentales de l'existence.

Mais ce qui est important, c'est que je SAIS que la même chose est accessible à quiconque suit un chemin spirituel authentique et « décomplexé ».

Mais le plus important n'est pas là.

Ce qui compte vraiment, ce qui est essentiel, est indescriptible.

On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux – Saint Exupéry.

Si vous écoutez avec votre cerveau, ce sera très long, mais si vous écoutez avec votre cœur, ce sera très rapide - anonyme

Les mots ne peuvent rendre justice à ce que je ressens parfois.

Bonheur, confiance, amour, bienveillance, bien-être, ... n'en traduisent pas le centième.

Imaginez que vous soyez connecté à une source d'amour infinie, bienfaisante. Que cet amour soit là à chacun de vos pas. Que vous puissiez entrer en contact avec elle. Que chaque instant de votre vie soit rempli de signes, de complicité avec cette force, à la fois divine et très proche. Que vous sachiez par expérience directe que cette force est toujours en vous, avec vous. Que vous n'ayez plus peur de la mort. Que le sens de l'Univers vous apparaisse évident, comme un roman dont vous connaissiez intimement l'auteur. Que vous soyez sûr de votre rôle, de votre chemin, de votre contribution, de votre service, tout en acceptant les surprises inévitables du chemin... Que vous vous sentiez à la fois individu et totalité, onde et corpuscule, matière et esprit...

Prenez ces sentiments, multipliez les par dix, cent, mille...

Cela vous donnera une première idée de ce qui m'anime parfois.

Je le dis sans honte ni fierté. Je ne cherche pas à faire envie ou pitié, c'est simplement comme ça.

Je vous dis simplement : regardez cette porte... regardez le trésor qu'il y a derrière. Voici comment j'ai trouvé ma propre clé. La votre y est peut-être...

Je suis conscient que mes propos ne parleront pas à tout le monde.

Pour certains, cependant, ces mots résonneront de façon spéciale.

Certaines personnes ont en elles une aspiration très particulière. Elles ont un rôle à jouer pour l'évolution de notre conscience globale, même si elles ne le savent pas encore.

Elles sont nées pour servir – au sens noble, grandiose - la Vie de façon extrêmement profonde. Cela ne veut pas dire qu'ils sont plus ou moins importants que d'autres. Juste qu'ils ont cette envie, ce désir, qui ne pourra pas être comblé tant qu'ils n'y auront pas répondu.

J'appelle ces personnes les Cellules Blanches.

Quand on a faim, on mange... Certaines personnes ont cette faim, mais ne savent pas comment l'apaiser. La réponse passe nécessairement par un chemin spirituel authentique.

Mais je vais trop loin, et j'anticipe sur des choses que je préfère taire pour l'instant.

Revenons donc à nos expériences spirituelles.

Le Choix

Ceci nous amène à l'expérience la plus extraordinaire de toutes.

Cependant, je dois vous mettre en garde.

C'est une expérience qui s'est déroulée sur de longs mois, par petites touches.

Elle implique un dialogue avec une partie profonde de moi-même mais ce n'est pas comme une scène de film.

Personne ne s'est jamais avancé vers moi en me disant, 'Salut Claude, je suis ton Guide. Si t'as 5 minutes, j'aimerais te dire un truc'.

Tout ce que je peux dire, c'est constater la pertinence de ces enseignements, leur cohérence, et leurs résultats. Et je suis content d'avoir suivi ces 'messages', quel que soit l'endroit d'où ils viennent.

Pour votre compréhension, je résumerais ces longs mois en un dialogue un peu artificiel, mais qui résume bien mes interrogations, et les réponses qui leur ont été apportées.

- *Salut Claude, je suis ton Guide. Si t'as 5 minutes, j'aimerais te dire un truc...*
- *Euh... Salut Guide !*
- *Comment ça va, Claude ?*
- *Très bien, on ne peut mieux... J'ai découvert tellement de choses ces derniers mois, vécu tellement de choses...*

- *Et tu comptes faire quoi ?*
- Euh... Continuer, bien sûr, quelle question ! J'ai encore beaucoup à apprendre sur la sortie hors du corps, ou sur les entités par exemple. Il y a tellement de choses à vivre...
- *Non, je veux dire... que comptes-tu faire pour partager ce qu'il t'a été donné ?*
- Euh... Je n'avais pas pensé à ça je crois...
- *Je sais (rires)... Mais la loi spirituelle est une loi d'harmonie. Ce qui entre doit sortir. Ce qui est donné doit être partagé. Que vas-tu faire de toutes ces expériences et de toutes ces connaissances que tu stockes en toi ?*
- Vous voulez dire que je devrais... les partager, c'est ça ?
- *Oui. Les enseigner. Les partager autour de toi...*
- Moi ? Mais vous êtes fou !!! Je ne vais pas partager ces trucs... D'abord on me prendrait pour un dingue... Et puis qui ça intéresse ?
- *Pourquoi tant de peur ? N'est-il pas naturel de partager ce que tu as appris ? Tu as bien donné des cours de physique et de mathématique... Pourquoi cette honte en matière spirituelle ?*
- Mais parce que ça n'a rien à voir !!! Il y a les choses qui sont convenables socialement, et puis il y a les autres... Et puis d'abord j'ai une vie, une famille, un boulot, où est-ce que je trouverais le temps d'enseigner ?
- *Imaginons que toutes tes craintes soient levées : que tu puisses trouver des gens intéressés et que tu puisses partager ton savoir avec elles. Est-ce que cela te plairait ?*
- Oui, bien entendu !!! Mais où trouverais-je le temps ? Je peux aider une personne, deux personnes, trois peut-être, mais je serais rapidement débordé. Et quelle différence cela peut faire, trois personnes ?
- *Et si je te montrais comment structurer ce savoir de telle façon que tu puisses le partager facilement. Si je t'aidais à le vendre de manière à ce que tu aies les ressources disponibles ?*
- Le vendre ? Comment pourrais-je vendre du savoir spirituel ?
- *(Rires)... Comme tout dans ce monde matériel, le savoir matériel peut être vendu. L'Univers est harmonie, échange. Ce que tu donnes doit avoir une contrepartie. Sinon, tu te vides... Dans les sociétés primitives, les sorciers étaient nourris par la tribu. Dans les sociétés paysannes, l'Eglise prenait sa dîme. Dans les temples, les monastères, les adeptes échangent leur force de travail contre de l'enseignement spirituel. Il y a toujours un échange. Dans nos sociétés matérialistes, l'argent est le support de cet échange.*
- Mais est-ce qu'on offrant ce savoir il ne toucherait pas plus de monde ? Est-ce que cela ne serait pas l'occasion de le partager à plus large échelle ?
- *(Rires)... C'est d'une naïveté touchante. Si tu ne fais que donner, tu te vides. Si tu restes seul, ton temps est limité. Tu finiras dévoré par l'avidité de savoir du Monde, insatiable en ces temps égarés. Alors que si tu échanges ton savoir contre de l'argent, tu pourras construire une structure qui portera ce savoir, en rémunérant des gens pour t'aider. L'argent te permettra ainsi de toucher plus de monde que la gratuité. Le*

don ne peut être à sens unique, car tu dois recevoir autant que tu donnes. C'est une loi universelle fondamentale.

- Et ceux qui n'ont pas les moyens ?
- *Pourquoi poser une question dont tu connais déjà la réponse ? Offre quand ton cœur le sentira...*
- Mais enfin, je ne sais pas 'vendre' des choses !
- *Il ne s'agit pas de vendre, dans le sens où tu l'entends. Convaincre quelqu'un d'acheter quelque chose dont il n'a pas besoin est sans intérêt. Par contre, propose ce que tu sais clairement, dans le langage de ton temps. Ceux qui en ont besoin viendront te trouver. Et vous échangerez alors, toi ton savoir, et eux ce qui te permettra de continuer à répandre ce savoir.*
- Mais les sceptiques, les agressifs, les violents... Que me diront-ils et que leur répondrais-je ?
- *Que t'importe ? Tu passeras ton chemin, et voilà tout. Certains sont prêts, d'autres pas. C'est aux premiers que tu parles. Tu n'as personne à convaincre. Le temps que tu passes à convaincre celui qui n'est pas prêt, c'est du temps perdu pour l'élève qui attend...*
- Mais ces gens intéressés, comment les trouverais-je ?
- *Les Cellules Blanches sont tout autour de toi. Partager avec elles le savoir dont elles ont besoin pour s'éveiller à leur nature profonde : voilà ta tâche.*

C'est ainsi, après ce cheminement personnel, que je décidais de mettre quelques temps de côté mon propre développement pour devenir enseignant spirituel.

Dans mon esprit, cela ne devait durer que quelques semaines, jusqu'à ce que je démontre l'inanité de la démarche, ou que je me fasse lyncher, insulter, ridiculiser....

Et pourtant, je suis toujours là.

Vos expériences

Et c'est ce qui m'amène à la partie la plus intéressante (au bout de près de 30 pages, il était temps ☺), c'est-à-dire vos expériences à vous.

En effet, tout ceci n'a de sens que parce que cela peut être partagé.

Encore une fois, la pratique nous démontre plus que les théories les plus abouties.

Pour réaliser ma vision, le partage avec le plus grand nombre d'un chemin spirituel authentique, j'ai mis au point plusieurs programmes de développement spirituel basé sur le vécu d'expériences.

Je citerais en particulier la Méditatin3G et M3GCollection. Croyez-le ou pas, mais ces programmes marchent.

J'ai beaucoup parlé de moi dans les pages qui précèdent. En effet, j'ai préféré vous parler de mes expériences, que je sais authentiques, que vous citer les propos d'un tiers, toujours sujets à caution.

Cependant, je reçois tous les jours des témoignages des participants à mes programmes, et je crois que ce sont eux qui en parlent le mieux.

Je partage donc ci-dessous quelques-uns de ces témoignages, parmi tant d'autres.

L'histoire de Nathalie : un témoignage parmi d'autres...

J'aime beaucoup l'histoire de Nathalie.

Tout d'abord, elle montre clairement les effets que peuvent produire un véritable programme d'expériences spirituelles tel que M3GCollection.

Et ensuite parce que les expériences, et les réactions, de Nathalie sont typiques. Elle a vécu en quelques jours ce que certains mettent des mois à expérimenter, ce que j'ai personnellement mis des années à trouver. Mais l'émotion, l'incrédulité, le bonheur, la révélation, sont là, intacts...

Message n°1 :

J'ai déjà parcouru votre site et déjà pratiqué "prendre contact avec votre guide".

Je dois dire que je me suis sentie très bien, j'ai effectivement senti une présence, un sourire complice mais pas de visage, je n'ai pas non plus vu clairement une réponse à ma question mais j'ai perçu un sentiment d'évidence sur ce parchemin vierge...

Reste à moi de le découvrir avec le temps. De plus quand j'ai eu en main mon parchemin j'ai clairement vu une très belle rose rouge devant moi. Je ne sais pas ce que cela peut signifier !!!

Message n°2 :

Bonsoir Claude,

J'ai pratiqué la méditation des Chakras.

Je pensais vraiment que cette méditation était plutôt une relaxation pour atteindre un niveau de détente au bord de l'endormissement. Mais à ma grande surprise, cette méditation dégage une expérience pour le peu très surprenante (excuse la répétition de mots).

J'ai fait ma méditation le matin au réveil, décidée d'avoir une bonne énergie pour la journée.

Tout c'est bien déroulé et au moment du la respiration par le 2ième chakra j'ai revu le sourire agréable et chaud de "l'être" qui me regardait. Stupéfiant, le même que dans la méditation du guide. Et là, des larmes, beaucoup de larmes, un flot de larmes de bonheur je crois, comme une retrouvaille qui m'a fait énormément plaisir... Puis il m'a tendu la main quelques secondes puis c'est mis à tourner, encore et encore et j'étais bien, tellement bien. Et au 3ième chakra, j'ai eu une sensation de plénitude, de bien être.

J'ai vraiment été surprise de cette méditation parce qu'elle a eu un effet auquel je ne m'attendais pas. Il est très difficile d'expliquer ce que l'on a ressenti. Cela paraît tellement imaginaire que moi-même j'ai du mal à y croire.

Mon message est un peu long mais je ne voulais pas omettre de détails.

Merci pour tout ce bonheur.

Nathalie

PS : Je pense que les personnes qui liront mon message resteront septiques, parce que moi-même j'en suis encore retournée.

Toutefois si vous estimez que mon expérience peut enrichir votre site et que vous avez vécu des expériences similaires alors cela me rassure un peu. C'est une expérience assez troublante mais agréable. Partagez mon témoignage, je suis d'accord.

D'autres témoignages

Témoignage de Michèle (nom modifié pour des raisons de confidentialité)

Bonsoir Claude :-D

Je vous dis un GRAND MERCI de m'avoir fait bercer dans un « pays » des rêves et découvrir une lointaine contrée « inédite » !

J'ai A-DO-RE !!!

- De la bonne musique, dans un environnement exotique, qui produit ses effets, qui, quelque part, donne envie de gesticuler, pour ne pas dire « danser » dans cet état. Peut-on bouger le petit pied, au moins, à l'instar d'une écoute harmonieuse d'un orchestre par exemple ?

- De la très profonde, j'insiste, re-la-xa-ti-on facile d'accès.

- Des techniques d'hypnose enrichies : l'an passé, j'avais acheté une méthode d'autohypnose, dont je n'arrive toujours pas à adopter à ce jour (cela me donne l'insomnie plus qu'autre chose, un problème aux intestins, probablement dû au relâchement, et un problème à la nuque qui me donne la sensation que mon cou va se détacher de ma tête, donc j'ai arrêté) et très franchement, je dirais que c'est vraiment de la poubelle à côté de ce que, vous, vous veniez de me faire découvrir!)

Maintenant, j'aimerais vous parler de ce que la M3G et la M3GC couplées me font comme effet afin que nous puissions faire le point :

Tout d'abord, je ne peux plus m'en passer, il n'y a pas eu une seule journée durant laquelle je ne l'aie pas pratiquée pour une quelconque raison !

(....)

- J'estime que « Aux Portes des Rêves » est un exercice vraiment très susceptible de développer les facultés d'imagination et de créativité et de développer en nous un esprit POSITIF et c'est vraiment généreux comme pas possible de nous faire partager cela !

- Cet exercice est tellement bénéfique qu'il me fait esquisser un grand sourire involontaire sans raison pendant la séance.

- Ensuite, je ressens des chatouillements dans certains membres, cela peut changer d'endroit d'une écoute à l'autre, bien que je ne vienne de pratiquer Aux Portes des Rêves que la deuxième fois.

Je vous laisse et vous prie de m'excuser de ce que je vous écris ici spontanément et j'espère que je ne serais pas rongée de remords après vous avoir écrit. Désolée d'avoir été aussi longue et désordonnée et je vous remercie de m'avoir lue jusqu'à la fin.

Bien amicalement et à très bientôt !

Témoignage de Brigitte

Bonsoir Claude,

Je suis à la 3e audition d' "Aux portes des rêves". Je trouve cela "planant" : j'ai l'impression de faire un voyage chamanique (d'après l'idée que je peux m'en faire à travers mes lectures car je n'en ai pas l'expérience). C'est peut-être aussi pour cela que j'y rencontre des animaux sauvages comme le jaguar, que je regarde sans inquiétude.

Témoignage de Paul (nom modifié)

Bonjour Claude Cléret

Je suis très enthousiasmé par votre méthode. Nous avons un plein d'énergie, du succès. Nous sommes dans le meilleur possible. Être un bénéficiaire de cette méthode, c'est pour moi une voie de se découvrir et vivre pleinement conscient en soi. Je vous remercie pour toute cette assistance à travers vos cours.

Je me joins à vous pour exprimer mes vœux de voir toujours plus de personnes trouver une vie meilleure par la voie de ces méditations.

Recevez mes sincères félicitations.

Témoignage de Marie (Nom modifié)

Bonjour Claude,

Je voulais te faire un compte rendu de ma première méditation des 3 chakras. sensationnel!

J'ai eu des visions a chaque chakras. Pour faire abrégé,

Le chakra racine : un votrex avec des spirales rouges et bleues qui se sont agrandies au fur et a mesure que je chargeais en lumière et a la fin, plus qu'un point noir.

Le chakra du coeur : une fleur (type immortelle) dont les pétales dorées etaient vecteur du transfert de l'énergie. elle s'est retrouvée en moi comme du miel s'écoulant dans les cellules. un vrai tourbillon doré.

Le chakra du 3 eme oeil : sensation que la lumière passait de l'extérieur vers mon intérieur a travers un iris. vision de la tête d'un fakir (tête avec un turban et une longue barbe) avec en second plan, un groupe de huttes en paille rassemblées pour former un temple.

Je ne comprends pas toute la symbolique, mais je pense que c'est fort déjà ce que je perçois.

*

**

Bon, j'arrête-là, je pense que vous voyez le topo ☺

Et après ?

Mon objectif en écrivant ce petit guide était de partager avec vous un exemple de chemin spirituel : des expériences chargées de sens, conduisant à un développement spirituel et matériel.

J'espère vous avoir convaincu que vivre des expériences spirituelles n'est ni futile, ni compliqué.

- Loin d'être un simple 'divertissement', rechercher des expériences spirituelles se traduit par une transformation profonde de notre être. Pour beaucoup, c'est une révélation sur notre nature profonde. Cela donne à notre vie une dimension complémentaire, et, disons-le, un sens véritable. Je pense que c'est l'une des activités les plus fondamentales qui soient pour notre transformation présente et future.
- De plus, aussi étrange que cela puisse paraître, vivre des expériences spirituelles n'est pas compliqué. Cela n'est pas réservé à quelques surhommes ou quelques ermites isolés. Comme toute discipline humaine, cela peut être appris, développé, maîtrisé. Cela demande par contre de connaître les bonnes techniques.

En tant qu'espèce, je pense que nous sommes à la troisième génération de notre développement spirituel. Après des siècles de domination par les religions, puis des décennies de diktats matérialistes, nous sommes maintenant mûrs pour réaliser une synthèse entre matériel et spirituel.

C'est à cette spiritualité de 3eme génération que je vous invite.

J'ai dépensé beaucoup de temps et d'argent avant de trouver une voie qui donne de véritables résultats. Mon objectif, ainsi que je m'y suis engagé, est de partager ce chemin avec toutes les personnes intéressées.

Si cela vous intéresse, vous trouverez en annexe quelques exemples de ce que je propose pour vous accompagner sur votre chemin personnel.

Je vous remercie d'avoir lu ce guide jusqu'au bout, et je vous dis à bientôt !

A votre chemin spirituel...

Claude Cléret

www.Spiritualite3.com

Quelques pierres sur le Chemin



[Méditation 3G \(http://www.Meditation3G.com\)](http://www.Meditation3G.com)

Méditation3G est une musique de méditation très spéciale.

Grâce à une technologie avancée (les ondes 3G), elle agit directement sur votre cerveau pour vous entraîner dans des états de conscience modifiés.

Méditation3G est particulièrement adaptée aux méditants débutants ou expérimentés qui veulent atteindre plus rapidement des états méditatifs plus profonds.

Avec son guide d'astuces techniques, c'est un support indispensable à de nombreux travaux spirituels ou psychiques (yoga, reiki, loi d'attraction, méditation profonde, ...)

[M3GCollection \(http://www.M3GCollection.com\)](http://www.M3GCollection.com)

M3GCollection a été conçu pour vous permettre de constater par l'expérience directe différents aspects de votre nature spirituelle.



Ce programme réunit des exercices inspirés des traditions ancestrales, des musiques spécialement choisies et le support de technologies avancées comme la M3G, organisé dans une progression pédagogique.

Les participants expérimentent ainsi directement des expériences spirituelles profondes : accumulation et utilisation de notre énergie spirituelle, stimulation et équilibrage des chakras, entrée en contact avec nos guides, méditation haute énergie, régression dans les vies antérieures, travail sur les rêves, pratique de la loi d'attraction, ...

Attention : le nombre de places de M3GCollection est extrêmement limité, de manière à me permettre d'assurer le suivi nécessaire. Je vous remercie de votre compréhension.

En attendant la suite...