



# **VOS POUVOIRS PSYCHIQUES ET COMMENT LES DÉVELOPPER**

**Hereward Carrington**

## Table des matières :

Chapitre I : L'âme et le Soi.....	3
Les courants cosmiques.....	3
Comment provoquer le succès dans votre vie .....	3
Les 3 lois du succès .....	4
Aller avec les courants .....	5
Agir pour notre intérêt final .....	5
Comment ces lois influencent le développement des pouvoirs psychiques.....	6
Les règles à suivre .....	7
Chapitre II : La télépathie.....	8
Comment opère la télépathie .....	8
Les différents types de messages télépathiques.....	9
Les messages télépathiques des esprits .....	9
Expériences pratiques de télépathie .....	9
Comment réussir ces expériences .....	10
Expériences plus compliquées .....	11
Comment éviter que les transmissions négatives vous affectent.....	12
Chapitre III :	
Les pouvoirs du subconscient .....	13
Qu'est-ce que le subconscient ? .....	13
Deux cerveaux, ou un seul?.....	14
Les pouvoirs du subconscient .....	14
Les rêves .....	14
La mémoire du subconscient .....	15
Le diaphragme psychique .....	16
Comment notre subconscient perçoit le temps .....	17
Le subconscient gouverne notre corps .....	18
Comment faire des suggestions à votre subconscient .....	18
Les messages des esprits et le subconscient .....	19
La structure de l'esprit humain .....	19
Comment guérir un esprit malade .....	20
Le subconscient et les images .....	21
On nous parle dans nos rêves .....	22
Comment distinguer le vrai du faux.....	22
Pourquoi et comment les esprits prouvent leur identité .....	23
Comment nous recevons des messages des esprits par notre subconscient	24
Chapitre IV :	
Cultivez votre sensibilité .....	25
Sachez reconnaître le vrai du faux .....	25
Le premier pas.....	26
L'atmosphère psychique.....	26
Exercices progressifs pour votre développement .....	28
Autres tests de sensibilité .....	28
Couleurs et émotions.....	29
Exprimez les impressions et les intuitions "reçues".....	30

# Chapitre I : L'âme et le Soi

"Connais-toi toi-même", tel était le précepte de l'Oracle de Delphes.

Avant que l'homme ne songe à contrôler des forces extérieures, il doit contrôler les forces qui se trouvent en lui, c'est le seul moyen d'atteindre le succès. Vous devez vous servir de votre esprit comme vous vous servez d'un outil. Mieux vous connaissez votre outil, meilleur votre travail sera à la fin de la journée.

## Les courants cosmiques

Tout d'abord, nous devons savoir qu'il existe dans le monde de nombreux courants cosmiques, courants contradictoires ou encore courants constitués de pensées par lesquels nous sommes parfois absorbés inconsciemment, voire contre notre gré. Certains de ces courants sont bénéfiques, d'autres sont nuisibles.

Selon leur nature, certains individus sont assez forts pour s'opposer à ces courants et atteindre le succès malgré les obstacles les plus durs. D'autres ne peuvent s'y soustraire que partiellement. D'autres encore y succombent. Voilà ce qui provoque dans notre vie le succès et l'échec. Tous deux dépendent en partie des influences extérieures et en partie de nous-mêmes. Et nous ne pouvons contrôler les influences extérieures que de manière indirecte, à travers un contrôle exercé sur nous-mêmes.

## Comment provoquer le succès dans votre vie

Voici un piège dans lequel beaucoup de personnes tombent : elles imaginent que leur volonté à elle seule pourra modifier les circonstances de leur vie.

Ceci n'est que partiellement vrai. Je m'explique. Nous ne devons pas orienter le pouvoir de notre esprit vers les autres, vers l'extérieur, nous devons le tourner tout d'abord vers nous-mêmes, de façon à renforcer notre esprit, à le rendre positif, plus habile et plus efficace. C'est là la seule manière de provoquer le succès par notre volonté.

Si vous voulez contrôler les circonstances extérieures, vous devez contrôler les forces qui vous habitent, en faisant de vous une meilleure personne. A mesure que vous devenez plus solide et plus compétent, vous allez attirer - de manière naturelle - des circonstances plus favorables pour vous.

Nous ne devons jamais oublier que "le positif attire le positif" ou, comme dit le Dr. Larson : "Les gens qui échouent et qui continuent à échouer tout au long de leur vies le font soit parce que leur esprit se trouve dans un état négatif perpétuel soit parce que celui-ci est mal orienté. Si le pouvoir de l'esprit ne travaille pas de manière positive et constructive pour un objectif précis, vous n'allez pas réussir.

Si votre esprit n'est pas positif, il sera négatif, et les esprits négatifs rejoignent des courants négatifs. Nous nous trouvons tous au milieu de circonstances diverses, dont certaines sont bénéfiques pour nous, d'autres non. Le choix que nous devons faire en permanence c'est d'imposer notre volonté ou alors de nous laisser porter par le courant.

Mais la plupart des courants se dirigent vers l'ordinaire, vers l'inférieur. Alors si vous vous laissez emporter vous serez dirigé vers des dimensions inférieures et ordinaires, et l'échec deviendra votre destination."

### **Les 3 lois du succès**

Si vous voulez atteindre le succès mental et spirituel (mais aussi le succès matériel, car il obéit aux mêmes lois), vous devez respecter 3 principes qui sont d'une importance capitale :

#### **1. Vous devez avoir une idée très claire de ce que vous voulez**

Si votre objectif n'est pas parfaitement clair dans votre esprit, vous ne pouvez pas vous attendre à provoquer un grand succès, parce que votre énergie sera dissipée sur la route, au lieu d'être clairement orientée vers un point.

#### **2. Vous devez avoir des pensées positives et non pas négatives**

Cela ne veut pas dire que vous devez sourire à longueur de journée, ni que vous devez essayer de dominer les personnes que vous croisez.

Ça veut dire tout simplement que vous devez être animé d'une assurance, d'une confiance en vous très solide, et que vous devez avoir la conviction que vous allez réussir. Cet état d'esprit est parfois ressenti au niveau physique par une sensation de fermeté véhiculée par le système nerveux.

#### **3. Toutes vos pensées doivent être constructives**

Cela veut dire qu'elles doivent contribuer à vous rapprocher de l'objectif que vous avez en tête.

Si vous dépensez ne serait-ce qu'une fraction de votre énergie mentale dans une direction différente, vous ne progresserez pas comme vous le souhaitez.

L'athlète qui, pendant une course de 200 m, essaie de résoudre en même temps une équation mathématique n'arrivera jamais en premier ! La pensée

constructive signifie que vous devez constamment avoir à l'esprit l'objectif que vous souhaitez atteindre. Plus vite vous apprenez à faire ceci et plus vite vous atteindrez le succès.

Vous serez toujours confronté à différentes obstacles dans la vie. Jusqu'à un certain point, ces obstacles peuvent être considérés comme des défis qui forgent votre caractère. Plus vous surmontez d'obstacles, plus vous renforcez votre caractère. Mais il ne faut pas abuser de ce principe, sinon cela se transforme en bataille contre les moulins à vent et vous fait perdre beaucoup trop d'énergie.

### **Aller avec les courants**

Parfois, vous faites de votre mieux pour accomplir une chose (et en général nous savons tous dans son cœur si nous avons fait de notre mieux...), mais malgré tout, de plus en plus d'obstacles apparaissent sur votre chemin.

Alors, dans certaines circonstances, il vaut mieux décider que ce n'est tout simplement pas le bon moment de faire cette chose.

Peu de temps après, avec le recul, vous pourriez vous rendre compte que vous venez probablement d'éviter un désastre...

Dans ces cas, vous décidez "d'aller avec les courants" au lieu de vous opposer à eux à tout prix.

Mme Towne nous a confié par exemple qu'à une époque de sa vie, elle était presque obsédée par son envie de se reposer, de dormir.

Elle décida alors de donner cours à cette envie. Elle se mit dans son lit et y resta pendant 14 jours et nuits ! A la fin de cette période, elle sentit qu'elle s'était enfin suffisamment reposée et qu'à partir de là, son travail serait pour elle une joie et non plus un fardeau. Ce fut un moment crucial dans sa vie.

### **Agir pour notre intérêt final**

Il existe, nous l'avons vu, des courants cosmiques qui vont et viennent, qui voltigent sans cesse à travers l'Univers Psychique. Plus nous sommes capables de les ressentir, plus notre vie sera guidée par un Contrôle Intelligent supérieur au nôtre.

En effet, nous pensons tous que nous savons exactement ce que nous voulons et ce qui est mieux pour nous, pourtant ce n'est pas toujours le cas !

Un esprit plus vaste et plus élevé que le nôtre pourrait voir, au contraire, que notre intérêt se trouve à l'opposé de ce que nous pensons être le mieux.

Par exemple, un chien, à qui on doit extraire une dent, est malheureux à cause de cette opération douloureuse. Pour lui, ceci n'est que souffrance, il n'y a rien de bénéfique. En revanche, nous qui avons une compréhension plus vaste que le chien, nous savons que le chien se sentira - à long terme - bien mieux sans cette dent malade. Même s'il doit passer par une expérience douloureuse.

Eh bien, nous pouvons interpréter de la même manière les expériences douloureuses que nous réserve parfois notre vie. Nous pouvons considérer que beaucoup d'entre elles (ah, si seulement nous pouvions les voir dans une lumière différente !...) peuvent être bénéfiques pour nous, au final.

## **Comment ces lois influencent le développement des pouvoirs psychiques**

Voyons maintenant comment nous pouvons appliquer tout ceci au développement de notre pouvoir psychique.

Nous avons donc établi qu'il y a des forces magnétiques et spirituelles qui interviennent dans différentes directions, partout dans l'univers. Certaines sont bénéfiques, d'autres non. Nous devons apprendre à être sensibles aux courants qui sont bénéfiques et éviter ceux qui ne le sont pas. Comment faire ?

Tout d'abord, celui ou celle qui veut vraiment bénéficier d'une orientation spirituelle dans sa vie doit savoir renoncer à certaines choses. Il ou elle ne peut pas être à la fois totalement ancré dans le monde matériel et recevoir en même temps la perfection spirituelle. Nous ne pouvons pas avoir le beurre et l'argent du beurre.

Alors vous devez constamment vous rappeler votre objectif qui est de recevoir une orientation spirituelle. Malheureusement, il arrive même que certains médiums ne développent pas cette constance.

Cultiver son "soi spirituel" n'est pas la même chose que développer votre pouvoir psychique ou "médiurnique" et arriver à obtenir des phénomènes médiumniques. On reproche souvent (et à juste titre, je dois l'admettre) à beaucoup de médiums et adeptes du spiritisme d'être "tout sauf spirituels" ! La nature humaine est faible et nous risquons tous de nous écarter du chemin...

Mais il est question ici uniquement de ceux qui souhaitent vraiment obtenir cette illumination spirituelle personnelle et qui sont prêts à faire des efforts pour y arriver.

Quant à ceux qui sont angoissés à l'idée de prendre ce chemin, nous leur dirons qu'il est probablement trop tôt dans leur évolution pour se lancer vraiment.

Mais voici, pour commencer, quelques points pratiques qui vous seront utiles dans votre vie quotidienne et dans votre épanouissement psychique.

### **Les règles à suivre**

1. Comme vous le savez certainement, vous devez préserver votre santé. Si vous ne le faites pas, vous vous exposez à un épuisement nerveux qui peut évoluer de manière négative.

2. Vous devez préserver votre bon sens, ainsi que votre intérêt pour tous les aspects matériels de ce monde - jusqu'à un certain point. Sinon votre jugement pourrait être déséquilibré.

3. Vous devez cultiver l'empathie envers les autres, les relations harmonieuses et l'intérêt vis-à-vis de votre prochain.

4. Vous devez cultiver votre sensibilité médiumnique à travers divers exercices. Dès que vous commencerez à obtenir un certain nombre de résultats dans ce sens, vous deviendrez plus réceptif qu'avant.

5. Vous devez cultiver ce qu'on appelle un "état permanent d'écoute". Ceci est particulièrement important et utile. Lorsque vous avez un doute sur une certaine question ou problème à résoudre, retirez-vous dans une pièce calme et questionnez votre "soi" profond sur la meilleure chose à faire pour vous.

Au début, ces réponses seront très vagues et confuses. Mais au fur et à mesure que vous développerez votre pouvoir, elles deviendront plus claires. Bientôt, vous obtiendrez des réponses complètes et distinctes à votre questionnement mental.

Lorsque vous aurez atteint ce point, vous saurez que vous commencez à ressentir les courants cosmiques qui vous entourent. Ensuite ce sera uniquement une question de temps pour que votre développement se poursuive.

## Chapitre II : La télépathie

Télépathie, ou encore transmission de la pensée, ou communication à distance par la pensée - tous ces termes signifient plus ou moins la même chose : la capacité d'imprégner l'esprit d'une certaine personne avec une pensée précise, sans passer par aucun de nos 5 sens habituellement utilisés.

Le mot télépathie, mentionné par Monsieur F.W.H. Myers en 1882 est composé des mots grecs "télé" (à distance) et "pathos" (le ressenti, ce que l'on ressent) et il signifie littéralement "ressentir à distance". Le terme a évolué ensuite jusqu'à la notion de transmission de la pensée, telle que nous la connaissons aujourd'hui.

### Comment opère la télépathie

Nous ne pouvons pas expliquer avec précision le fonctionnement de la télépathie. Certains scientifiques comme Sir William Crookes défendent l'hypothèse selon laquelle les vibrations dans le cerveau voyagent dans l'éther, d'un cerveau à l'autre, un peu comme les transmissions télégraphiques. D'autres scientifiques considèrent, au contraire, que cette explication n'est pas suffisante. Selon eux, nous n'avons aucune preuve que ces ondes du cerveau existent.

Comme disait M. Myers, *"la vie a le pouvoir de se manifester à elle-même"*, et ceci est à peu près la seule explication scientifique que nous pouvons fournir aujourd'hui.

Néanmoins, il est presque certain que la télépathie se produit non pas entre les esprits conscients de deux individus, mais au niveau du subconscient.

Ainsi, quand un message est transmis de la personne A à la personne B, ce message suit un circuit précis :

Il passe d'abord du conscient de la personne A vers le subconscient de la personne A. De là, il est transmis vers le subconscient de la personne B et ensuite vers le conscient de la personne B. Chez la personne B, le processus s'apparente à celui de "l'externalisation", telle qu'elle se manifeste fréquemment lors des rêves et autres phénomènes.

Voilà pourquoi nous recevons mieux les messages télépathiques au moment où nous nous endormons - ou du moins, c'est que nous croyons. En réalité, le message a pu nous être transmis une heure ou deux avant. Mais son



"externalisation" n'est devenue possible qu'à ce moment-là, où notre conscient a cessé d'être actif, pour laisser au subconscient la chance de délivrer son message.

## **Les différents types de messages télépathiques**

Les messages télépathiques peuvent être "visuels", auquel cas ils prennent la forme de représentations visuelles d'images ou de mots, etc.

Ils peuvent être "sonores", auquel cas ils prennent la forme de mots prononcés.

Ils peuvent être "émotionnels" et dans ce cas le sujet peut ressentir une certaine déprime ou encore de l'excitation.

Ils peuvent être "volitifs" et dans ce cas le sujet est animé d'un désir irrésistible d'accomplir une certaine action, etc.

Les messages télépathiques peuvent être transmis à partir du monde vivant ou du monde des esprits. Puisqu'ils sont transmis par le subconscient (peut-être aussi avec la contribution du conscient), sa réception est plus efficace à certains moments comme le sommeil, la transe ou lorsque le sujet est sous l'influence de certaines drogues ou juste avant la mort etc.

Les messages sont reçus plus facilement à ces moments car l'esprit conscient est endormi ou absent, ce qui laisse la place à ce qu'on appelle les "visions", que ce soient des visions de la mort, de l'extase, ou encore de la transe, de la révélation, etc.

## **Les messages télépathiques des esprits**

Il est probable que les esprits communiquent les uns avec les autres par le biais de la télépathie, tout en comprenant la pensée de l'autre comme si la phrase était prononcée entièrement. C'est le chercheur Swedenborg qui affirmait cela, en rajoutant que les pensées télépathiques transmises par un esprit apparaissent à l'esprit ou au médium qui les reçoit aussi claires et "sonores" que des mots prononcés à voix haute.

Si des personnes en chair et en os peuvent communiquer parfois entre elles par télépathie, si les esprits peuvent communiquer entre eux par ce moyen, nous pouvons supposer que c'est aussi le moyen de communication utilisé entre êtres corporels et esprits. D'ailleurs, tous les médiums qui pratiquent la transe le confirmeront...

## **Expériences pratiques de télépathie**

Les exercices pratiques suivants vous permettront de vous assurer de l'existence de la télépathie ; vous verrez également qu'il s'agit finalement d'un processus assez simple, si vous persévérez dans la pratique.

Choisissez, pour commencer, un ami avec qui vous avez un lien de sympathie physique, mentale ou morale. L'un d'entre vous sera le "transmetteur" (ou "l'émetteur") et l'autre le "récepteur" (ou le "receveur du message").

Supposons que vous êtes l'émetteur.

Le récepteur doit être assis confortablement, à l'autre bout de la pièce ; cette pièce doit être assez grande et suffisamment aérée.

Pour les premières expériences, il serait souhaitable qu'il ait les yeux bandés ou alors qu'il ferme les yeux. Il vous tournera le dos et aura un crayon et une feuille de papier sur ses genoux. Le coin de la pièce où il est assis ne devrait pas être très éclairé.

Quant à vous, vous devez être également assis à une table, le regard tourné vers lui (vers son dos), une feuille de papier et un crayon à la main. Votre feuille de papier devrait être suffisamment éclairée, alors que le reste de la pièce serait plongé dans une semi-obscurité.

Maintenant, vous allez dessiner sur le papier un symbole, cela peut être une figure géométrique, un triangle, un cercle, un carré, etc. Regardez votre dessin intensément, avec l'intention d'imprégner l'esprit de votre ami avec cette image. Vous ne devriez pas prolonger ces premières expériences plus d'une minute.

## **Comment réussir ces expériences**

Votre état d'esprit durant ces expériences est d'une importance capitale.

Vous devez souhaiter intensément que le récepteur reçoive l'image que vous lui présentez, mais vous ne devez pas vous crispier ce faisant, ni froncer les sourcils, ni contracter vos muscles, etc. Votre crispation ne contribue pas à ce que l'image soit transmise plus efficacement, bien au contraire.

Aussi, vous devez être complètement confiant que votre message sera reçu. Ne vous accordez pas une seule seconde de doute. Dites-vous que votre récepteur a déjà réussi cette expérience auparavant. Ne vous angoissez pas, ne vous inquiétez pas qu'il pourrait ne pas réussir.

Visualisez votre pensée en train de voyager vers lui, soit sur la forme de l'objet dessiné, soit sous la forme du mot qui le représente : "cercle", "carré", etc. Dans ce

cas toutefois, faites attention à ne pas chuchoter involontairement le mot, sinon le récepteur pourrait l'entendre.

Le récepteur, de son côté, devrait faire le vide dans sa tête autant que possible et dessiner chaque image qui lui vient à l'esprit, aussi absurde qu'elle paraisse.

Ne vous laissez surtout pas décourager par l'absence de résultats durant les premières expériences, ceci est très fréquent.

## **Expériences plus compliquées**

Une fois que vous aurez réussi les expériences télépathiques avec des représentations géométriques, vous pouvez essayer des images plus compliquées, comme des cartes de jeu.

Elles s'y prêtent très bien car le jeu de cartes peut être rebattu entre chaque expérience ; en plus, vu le nombre total des cartes, la chance de deviner une carte par hasard est facile à calculer (et toujours la même), c'est-à-dire de 1 à 51.

Après cette étape, vous pouvez passer à des expériences visant la transmission des sensations, de la douleur plus précisément. Vous pouvez vous piquer légèrement avec une aiguille ou vous pincer à différents endroits de votre corps, et constater si le récepteur localise sur lui-même l'endroit douloureux. S'il s'agit d'un bon récepteur, il localisera la douleur très précisément, comme si c'était lui que vous aviez pincé.

Vous pouvez aussi tenter des expériences de transmission d'odeur et de goût.

Voici comment : munissez-vous de plusieurs substances plus ou moins odorantes comme la muscade, le clou de girofle, la moutarde, le sel, le poivre, le sucre etc. et sentez-les (puis goûtez-les) à tour de rôle, tout en étant assez éloigné de votre récepteur pour qu'il ne puisse pas les sentir directement.

Bon nombre de récepteurs peuvent identifier immédiatement une substance, dès que vous l'avez mise dans votre bouche, par exemple.

Si ces premières expériences donnent de bons résultats, vous pouvez les rendre plus complexes en augmentant la distance entre vous et le récepteur, jusqu'à ce que vous puissiez transmettre vos messages à de très grandes distances.

## **Comment éviter que les transmissions négatives vous affectent**

Toutes ces expériences simples vous fourniront la preuve – à vous et à vos amis sceptiques - que la télépathie existe. Vous deviendrez plus sensible à la réception de messages venant d'autres personnes ou des esprits immatériels.

Ceci sera bénéfique pour vous, à condition que vous ne poussiez pas ces pratiques trop loin et que vous n'orientiez pas votre sensibilité dans la mauvaise direction.

Dans des circonstances normales et saines, votre esprit ne risque pas d'être affecté par des transmissions négatives de pensées, puisque généralement, vous ne les recevrez pas. L'esprit humain se protège toujours contre les influences extérieures négatives. Il est en effet très rare que des sujets reçoivent des messages contre leur volonté.

C'est vrai, certains croient que d'autres personnes les "influencent à distance" et les forcent à faire certaines choses. Ils s'imaginent être hypnotisés, etc.

Mais dans presque tous les cas, ces impressions sont fausses. Ils n'ont aucun fondement. Après analyse, elles se révèlent être entièrement le fruit de l'imagination du sujet et sont la plupart du temps l'indice d'un esprit déséquilibré.

Bien sûr, cela ne suffit pas pour remettre en question la santé mentale de ces personnes, à moins qu'elles persistent à croire ces messages que leur imagination leur inspire, malgré les nombreuses preuves contraires qu'on leur apporte. Cette volonté de croire à tout prix quelque chose qui n'est pas vrai, peut être même une cause d'aliénation.

Celui ou celle qui pratique la télépathie dans les limites du raisonnable et qui respecte les indications données, pour s'assurer une protection de son esprit, n'a aucune raison de craindre qu'une influence négative puisse un jour l'atteindre contre sa volonté.

Dans presque tous les cas, ces soi-disant "influences" sont imaginaires.

Même si elles devaient exister, une personne qui a la maîtrise de soi et la préoccupation de renforcer son âme sera toujours capable de repousser et d'éviter n'importe quelle force extérieure. Aucune influence télépathique ne pourra l'atteindre contra sa volonté, qu'elle provienne d'une autre personne ou du monde des esprits.

## **Chapitre III :**

# **Les pouvoirs du subconscient**

Nous allons essayer d'expliquer dans ce chapitre la nature et le fonctionnement du subconscient.

Ceci est un point essentiel de l'étude des phénomènes médiumniques. Les possibilités et les limitations du subconscient devraient être claires dans l'esprit de toute personne qui s'intéresse au phénomène médiumnique. Sinon, cette personne risque des problèmes plus tard, non seulement avec elle-même et les phénomènes qu'elle étudie, mais aussi dans ses échanges avec tous ceux qui essaieront de la persuader que le subconscient est responsable de tout un tas de phénomènes étranges.

### **Qu'est-ce que le subconscient ?**

Tout d'abord, que signifie le subconscient ? Nous ne pouvons pas l'affirmer avec exactitude, mais les recherches sur le subconscient ont beaucoup avancé ce dernier quart de siècle. 20 ans auparavant, à l'époque où Thomson J. Hudson a écrit son célèbre ouvrage "Les lois des phénomènes médiumniques", on ne connaissait que peu de choses sur le subconscient.

Quasiment tout ce qu'on sait aujourd'hui là-dessus a été découvert après la parution de cet ouvrage. Son point de vue est certainement connu de la majorité de nos lecteurs. Il consiste à dire que l'esprit humain est composé de deux parties : le conscient et le subconscient. Ou encore, comme l'auteur aimait l'exprimer : l'esprit "objectif" et l'esprit "subjectif".

Le premier est donc le conscient, l'esprit rationnel, qu'on utilise tous les jours. Le second est un espace très vaste dans lequel se produisent entre autres des phénomènes tels que les rêves hypnotiques, l'aliénation, l'hystérie, la clairvoyance, la télépathie et autres phénomènes similaires.

L'auteur plaçait la partie objective dans le "cerebrum" - ou télencéphale, constitué des deux hémisphères, et le subjectif dans le "cerebellum", ou "cervelet", situé sous les hémisphères cérébrales, à l'arrière du cerveau.

## **Deux cerveaux, ou un seul?**

Mais cette conception du cerveau composé de deux parties a été abandonnée aujourd'hui par la plupart des chercheurs en psychologie.

Ceux-ci admettent dans une certaine mesure la dualité du cerveau, mais ils pensent qu'en réalité les deux cerveaux n'en forment qu'un, dont une partie est le conscient, quant à l'autre partie, elle demeure pour la plupart inconnue.

On évoque souvent l'analogie de l'iceberg. Un petit pourcentage d'un iceberg émerge de l'eau : c'est ce que nous voyons. Mais la plus grande partie de l'iceberg se trouve sous la surface de l'eau, elle nous est invisible.

Pourtant, les deux parties forment un seul iceberg.

Nous pouvons affirmer la même chose de notre esprit, car lorsque nous analysons certaines parties de notre conscient, celui-ci devient plus explicite, en revanche tout le reste demeure dans une quasi-obscurité – c'est le grand inconnu de l'esprit subconscient.

## **Les pouvoirs du subconscient**

L'esprit subconscient perçoit et stocke une plus grande quantité d'information que le conscient, et ceci est très facile à prouver.

Voici une simple expérience qui nous le démontrera : emmenez une personne dans une pièce qui lui est inconnue et demandez-lui de regarder autour d'elle et de mémoriser un maximum d'objets qui s'y trouvent.

Au bout de cinq secondes, faites sortir cette personne de la pièce, et refermez la porte. Maintenant, demandez-lui de vous énumérer les objets qu'elle a vus. Elle pourra vous en citer probablement 10 ou 15. En revanche, sous hypnose, cette personne serait à même d'énumérer 40 ou 50 objets présents dans la pièce !

Cette expérience montre que l'esprit subconscient (auquel nous accédons par l'hypnose), a été en effet capable de percevoir et d'enregistrer beaucoup plus de choses que l'esprit conscient. Et ceci se reproduit sans cesse dans notre vie de tous les jours.

## **Les rêves**

Le même phénomène est observable dans le cas des rêves. Ainsi :

Supposons que pendant une balade, il nous arrive de faire tomber une pièce de notre poche, sans qu'on s'en aperçoive. Le subconscient, lui, enregistre néanmoins l'évènement.

Plus tard, dans la nuit, nous pourrions faire un rêve dans lequel une personne apparaisse devant nous et nous dise que tel objet a été perdu et qu'il serait facile de le retrouver à tel ou tel endroit. Le lendemain, vous pouvez être sûr que la pièce de monnaie se trouverait exactement à l'endroit indiqué !

On constate donc que le subconscient a perçu un événement que notre conscient n'a pas du tout remarqué !

Pendant longtemps, on a cru que ce pouvoir était la preuve d'une faculté paranormale du subconscient.

Mais dans la plupart des cas, cette supposition n'est pas juste, car, comme nous l'avons vu dans notre précédente expérience, le subconscient ne fait qu'enregistrer simplement des objets et des événements qui passent inaperçus pour le conscient.

Seulement les faits les plus marquants et les plus intéressants remontent jusqu'au niveau du conscient.

Sur les milliers d'événements et de choses qui nous entourent chaque jour, nous n'en percevons qu'un petit nombre. Nous ignorons tous les autres, pourtant ceux-ci sont stockés dans l'espace très vaste de notre subconscient.

## **La mémoire du subconscient**

Les pouvoirs du subconscient sont en effet très grands. Il n'oublie rien, et il est capable de stocker des informations qui ont échappé complètement à notre esprit conscient. Celles-ci peuvent ressurgir des années après, ou apparaître soudainement comme un flash, dans votre mémoire.

Ces informations peuvent surgir sous la forme d'une simple pensée ou d'un souvenir, tout comme n'importe quelle pensée ou souvenir le ferait.

Mais elles peuvent aussi nous apparaître d'une manière plus étonnante.

Suite à ce qu'on appelle une "externalisation", elles peuvent être brusquement projetées du subconscient vers l'esprit conscient, de manière bruyante, comme une

détonation. Dans ce cas, la pensée pourrait nous frapper brusquement, et semblerait venir vraiment de l'extérieur et non pas de l'intérieur, de nous-mêmes.

Voici quelques exemples pour illustrer ceci :

Supposons que vous avez perdu un livre. Impossible de vous souvenir où vous l'avez laissé. La chose la plus logique et de tenter de se remémorer cet endroit.

Mais dans le cas d'une personne qui a des capacités médiumniques, "l'externalisation" pourrait se produire sous une forme plus surprenante.

Cette personne pourrait entendre une voix qui lui indiquerait de regarder sous tel ou tel meuble, et c'est exactement là que le livre serait retrouvé. Ou bien il pourrait soudainement se revoir lui-même en train de poser le livre à un endroit précis. Ou encore, il pourrait voir une autre personne devant lui, qui montrerait du droit le livre caché.

Dans tout ces cas, il est peu probable que la voix, le personnage, l'image qu'il voit soient réels, ou qu'ils soient envoyé par un esprit de l'au-delà. Cela pourrait être ainsi, mais dans la plupart des cas, il s'agit simplement d'une méthode par laquelle le subconscient externalise ou reproduit sous une forme spectaculaire des souvenirs cachés, tels qu'ils pourraient aussi être représentés dans une vision ou dans un rêve.

## **Le diaphragme psychique**

Voilà pourquoi nous pourrions nous représenter le subconscient comme étant composé de plusieurs *couches*, un peu comme un mille-feuilles.

Ces couches sont séparées normalement les unes des autres par une sorte de membrane psychique ou "diaphragme" imperméable.

Parfois ce diaphragme psychique devient plus fin, ou se fragilise. Nous sommes alors capables de nous remémorer les rêves de la nuit précédente, ou encore nous devenons très créatifs, nous produisons des œuvres artistiques de génie, etc.

L'esprit subconscient trouve la solution à un questionnement, et le produit final est projeté vers le conscient dans une forme parfaitement achevée. C'est la raison pour laquelle ce produit final nous semble si merveilleux.

En revanche, quand une partie de notre subconscient est souffrante ou déséquilibrée, cela peut mener à l'hystérie, à l'obsession, ou à l'aliénation.



Comme vous pouvez le constater, la fragilisation ou la perforation du "diaphragme psychique" peut provoquer des conséquences positives aussi bien que négatives.

Si la santé mentale est préservée, seulement des résultats positifs peuvent être attendus. Les capacités psychiques se développent et la personne en question bénéficie tous les jours du conseil précieux de son subconscient.

En revanche, si une pathologie quelconque affecte l'esprit, des conséquences négatives peuvent surgir, et la personne pourrait regretter d'avoir percé la fine membrane, au lieu de la préserver intacte.

Encore une fois, il est très important de préserver son équilibre, et de surveiller sa santé psychique, mentale et physique.

Une fois que cette membrane psychique a été, pour ainsi dire, percée il est très difficile de la reconstruire, et il faut agir avec beaucoup de prudence.

Nous devons faire de notre mieux pour transformer le subconscient en allié et non pas en ennemi. Nous devons l'entraîner attentivement, car il est un bon serviteur, mais un très mauvais maître. Tant qu'il reste sous le contrôle et la maîtrise de notre esprit conscient, tout se passe très bien.

## **Comment notre subconscient perçoit le temps**

Notre subconscient a la faculté, entre autres, de percevoir le temps d'une manière tout à fait remarquable.

Peut-être que vous avez fait vous-même cette expérience, comme beaucoup de mes lecteurs :

Avant d'aller vous coucher, vous vous dites : "*J'aimerais bien me réveiller demain matin à 7 h, car je dois prendre ce train*". Aucun réveil ne sonne le lendemain matin, pourtant vous vous réveillez exactement à 7 h !

Ce phénomène n'a rien d'une coïncidence, ou d'un hasard, et ceci a été prouvé à plusieurs reprises, au cours d'expériences hypnotiques. Ainsi :

On a suggéré à des personnes sous hypnose que, disons, 9750 secondes après leur réveil, elles effectueraient une certaine action. Ensuite on a réveillé ces personnes. Bien sûr, elles n'avaient aucune idée de la suggestion qu'on leur avait faite.

Pourtant, précisément 9750 secondes après leur réveil, elles réalisaient l'action suggérée.

Notre esprit subconscient a donc la capacité de percevoir et enregistrer le temps d'une manière tout à fait étonnante, et ceci n'est qu'un de ses mystérieux pouvoirs.

## **Le subconscient gouverne notre corps**

Voici une autre manifestation étonnante de notre subconscient : le pouvoir qu'il possède sur notre corps.

En utilisant des suggestions, nous pouvons faire en sorte que le pouls s'accélère ou ralentisse, que la température du corps augmente ou descende, que les différentes sécrétions du corps se modifient, ainsi que d'autres phénomènes similaires, généralement connus de ceux qui s'intéressent à ce sujet.

Mais le cas de Mlle Ilma X. reste sans doute un des plus frappants.

Au cours de cette expérience, on a posé sur sa poitrine des ciseaux froids, et on lui a suggéré que ceux-ci étaient brûlants et qu'ils brûleraient sa peau. En quelques secondes, une marque rouge est apparue à l'endroit où les ciseaux avaient été posés ; le lendemain, on a vu apparaître des cloques qui ont persisté plusieurs jours...

C'est l'illustration parfaite de la capacité du subconscient d'agir sur le corps, jusque dans le tissu de la peau.

À partir de ce constat, si le subconscient peut nuire au corps de cette manière, il peut certainement aussi le guérir. C'est le principe sur lequel s'appuient la suggestion et la psychothérapie.

## **Comment faire des suggestions à votre subconscient**

Une des meilleures manières de vous guérir d'un trouble est de vous suggérer certaines choses au moment de vous endormir.

Si vous avez une quelconque souffrance physique, mentale, ou encore spirituelle, suggérez-vous, juste avant de vous coucher, que tout ira pour le mieux, que le trouble en question disparaîtra pendant la nuit, que vous vous réveillerez revigoré et en pleine forme, que toute douleur ou sensation désagréable disparaîtra à votre réveil etc.

Vous devez en fait vous suggérer toute chose que vous souhaitez obtenir, et vous constaterez que durant la nuit, le subconscient travaillera pour vous et que votre trouble (physique ou autre) disparaîtra suite à l'autosuggestion.

Voilà une autre démonstration claire de l'influence remarquable du subconscient sur le corps.

## **Les messages des esprits et le subconscient**

Ces propriétés étonnantes du subconscient expliquent aussi certains "messages des esprits", reçus au cours des "séances de spiritisme".

Voici comment : supposons que vous allez rejoindre une réunion de spiritisme et que juste avant de sortir de chez vous, vous feuillotez rapidement et distraitement le journal.

Votre attention est attirée seulement par les titres principaux, et vous ne semblez enregistrer aucune autre information.

Plus tard, pendant la séance, le nom d'une personne que vous connaissez est prononcé, et vous apprenez que cette personne est décédée ce jour-là, en faisant une chute du quatrième étage de son immeuble.

En apparence, ceci ressemble à un message reçu d'un esprit. Mais lorsque vous rentrez chez vous et que vous regardez à nouveau le journal, vous trouvez un petit article, caché parmi tant d'autres, et qui relate exactement cet événement.

Voilà donc ce qui s'est réellement passé : votre subconscient a perçu et enregistré l'événement, sans éveiller l'attention de votre esprit conscient. Ensuite, pendant la séance, l'information a été révélée, soit par vous-même, soit par le médium - qui l'a décelé dans votre subconscient par la télépathie.

C'est ainsi qu'on peut expliquer bon nombre de messages supposés provenir des esprits, mais qui étaient dus en réalité à l'intervention du subconscient.

Il faut donc toujours avoir à l'esprit cette possibilité lorsque vous vous intéressez à des phénomènes comme le spiritisme.

## **La structure de l'esprit humain**

On considérait autrefois que l'esprit humain représentait une seule et unique entité, une sorte de "sphère" incapable d'être divisée.

Ceci était, par ailleurs, un des arguments de Platon pour démontrer "l'immortalité de l'âme". Hélas, la science moderne a détruit cette illusion.

Nous savons aujourd'hui que l'esprit humain a plusieurs composantes. Pour utiliser une comparaison simple, il a été prouvé que l'esprit humain ressemble à une *corde*, composée de plusieurs couches ou fils, tressés ensemble.

Dans des conditions normales, cette corde forme un tout, les fils sont solidaires, attachés les uns aux autres.

Mais dans certaines circonstances anormales, ces fils peuvent être séparés en différents groupes, et ils prennent alors des directions différentes.

Qu'est-ce qui empêche ces fils de se dissocier ?

Tout d'abord, un bon état de santé. Ensuite, un esprit positif, l'attention, la concentration, la volonté, et l'intérêt pour des choses concrètes et objectives.

Et qu'est-ce qui favorise le processus de "désintégration" ou cette dissociation de l'esprit pour ainsi dire ?

Eh bien, tout ce qui est à l'opposé, c'est-à-dire l'épuisement, un état de fatigue extrême, l'introspection exagérée, des pratiques subjectives continuelles et une passivité excessive de l'esprit.

Si nous perdons l'intérêt et le contact avec le monde objectif, si nous explorons notre monde intérieur de manière excessive, en cherchant l'illusion, en cultivant le rêve éveillé trop souvent, si nous restons longtemps le regard perdu dans le vide, sans diriger notre pensée, alors nous permettons à notre esprit de rentrer dans une attitude passive. Nous n'utilisons pas notre intellect d'une manière saine et normale et c'est à ce moment-là que cette "désintégration" pourrait se produire.

Les différents fils qui forment la corde de notre esprit se sépareraient, l'esprit se diviserait en plusieurs parties, et cela pourrait mener à l'apparition de l'obsession, voire d'une certaine aliénation.

## **Comment guérir un esprit malade**

L'image de la "corde" n'est bien sûr qu'une analogie. L'esprit humain n'est pas une corde et ne peut pas être physiquement dissocié en plusieurs fils, mais cet exemple nous sert d'illustration.

La seule manière d'aider un esprit qui a souffert une telle "désintégration" est de "rassembler" à nouveau les différents fils et de reconstituer la corde solide qu'ils formaient avant.

Ceci peut être obtenu par l'hypnose, mais elle nécessite beaucoup de prudence, car si elle n'est pas effectuée par un spécialiste, les effets peuvent être plus dévastateurs que bénéfiques.

Maintenant, considérons que ces différents "fils" de l'esprit (pour reprendre l'analogie de la corde) représentent plusieurs "soi" différents.

Chaque "soi" possède une certaine identité et individualité et s'oriente dans une direction différente, c'est-à-dire que chacun exerce ses fonctions et produit ses propres pensées. Il n'y a plus de "soi" seul et unique, il a "éclaté en morceaux".

Ces différents "soi" alternent alors au sein d'un même individu, ce qui produit ces cas étranges de "personnalités alternées". Lorsqu'il y en a deux, nous parlons de double personnalité. S'il y en a trois ou plusieurs, nous parlerons de personnalités multiples. Parfois il y a jusqu'à cinq ou six personnalités différentes et il existe même un cas où l'on a observé 10 personnalités différentes chez un même individu.

Chacune de ces personnalités possède ses propres pensées, préférences, intérêts, points de vue et connaissances des personnes et des choses.

Bon nombre de ces cas ont été guéris en rassemblant à nouveau les différents "soi", par la suggestion hypnotique.

## **Le subconscient et les images**

Une des propriétés les plus étonnantes du subconscient est celle de reconstruire les images mentales des personnes situées à distance ou imaginaires.

Votre esprit contient toute une galerie d'images de vos amis, que vous pouvez visualiser avec les "yeux de votre esprit". Ceci ne se limite pas uniquement à vos amis et à vos proches, mais s'applique également aux personnages des livres que vous avez lus, par exemple, et même aux personnages imaginaires.

Ces images ne sont pas inertes et immobiles, mais animées et mobiles. Nous plaçons les personnages dans des situations diverses et nous les faisons parler et bouger comme le feraient de vrais êtres humains.

Ainsi, par exemple, lorsque vous pensez que votre ami A., ou David Harum, ou n'importe quel personnage imaginaire est en voyage, vous l'imaginez dans différentes situations. Vous le voyez se déplacer et parler avec les gens autour de lui, etc.

Cette faculté de l'esprit est très particulière et ces fonctions sont connues sous le nom de "fonctions spiritoïdes". Ceux qui s'intéressent au spiritisme leur accordent une grande importance.

### **On nous parle dans nos rêves**

Tous ces phénomènes nous montrent à quel point il est facile pour notre subconscient d'imaginer différents personnages qui agissent et se déplacent avec nous, alors qu'ils ne sont pas présents, mais inventés par notre esprit.

Par conséquent, si lors d'une séance de spiritisme, un personnage fait son apparition et semble vouloir communiquer avec nous, nous devons nous assurer tout d'abord que celui-ci n'est pas une création de notre subconscient ou semi-conscient et nous devons exiger la preuve de son identité.

Cette faculté de l'esprit se manifeste aussi dans les rêves.

Pendant un rêve, nous créons des situations, et nous imaginons des personnes en train de nous parler. Nous pouvons même avoir de longues discussions contradictoires avec ces personnes ; parfois, ce sont elles qui l'emportent.

Vous voyez donc à quel point il est important de s'assurer qu'une "entité intelligente" qui communique avec nous pendant une séance de spiritisme n'est pas une création du subconscient, mais bel et bien l'individu qu'il prétend être.

### **Comment distinguer le vrai du faux**

*"Mais comment peut-on prouver ceci et faire la distinction entre les deux ?"*, vous pourriez me demander.

Voici la première méthode :

Toutes nos informations et connaissances, qu'elles soient conscientes ou subconscientes, nous parviennent par le biais d'un de nos 5 sens. Le subconscient se construit entièrement sur la base de faits et d'informations obtenues par le biais de l'ouïe, de la vue, du toucher, etc.

Maintenant, si l'intelligence qui communique avec nous énonce des faits que le médium n'a jamais connus, ceci est une assez bonne preuve de son identité, ou du moins la preuve que l'information annoncée par le médium provient d'une source surnaturelle.

Mais la preuve décisive n'est pas là.

Nous savons qu'il existe d'autres méthodes d'obtenir des informations, par exemple par la télépathie, la clairvoyance etc. Si nous ajoutons ces moyens aux propriétés extraordinaires du subconscient du médium, alors il nous sera difficile de prouver que l'entité intelligente avec laquelle nous communiquons est réellement la personne qu'elle prétend être.

Il faudrait pour cela poser de multiples questions, pour obtenir une preuve absolue de son identité. C'est le seul moyen d'être sûr que nous avons dépassé les limitations du subconscient du médium, et que le message nous provient effectivement du monde des esprits.

## **Pourquoi et comment les esprits prouvent leur identité**

La question de l'identité d'un esprit doit vraiment être soulevée en premier.

Je m'explique. Supposons qu'un de vos cousins est décédé 12 années auparavant. Un jour vous recevez un appel téléphonique et une voix au bout du fil vous dit : *"Je suis ton cousin Untel, etc, je demande ma part de l'héritage de ton oncle."*

Vous lui répondriez bien sûr :

*"Comment je sais que tu es vraiment mon cousin ?"*

Dans la vie réelle, ce serait relativement facile de prouver ceci : cette personne se présenterait devant vous et vous pourriez l'identifier.

Mais imaginez qu'il se trouve dans des circonstances telles que vous ne pouvez pas le voir en personne. Comment peut-il alors vous prouver son identité?

Il devrait pour cela vous énumérer plusieurs événements ou anecdotes de sa vie, qu'il serait le seul à connaître. Ou bien, des choses que seulement vous et lui connaissiez. Ou encore, des choses que vous ne connaissez pas, mais que vous pourriez vérifier par la suite.

S'il vous fournissait un nombre suffisant d'informations telles que celles-ci, vous seriez alors forcé d'admettre qu'il s'agit véritablement de votre cousin.

C'est exactement de cette manière que les esprits pourraient, eux aussi, vous prouver leur identité. Mais avant qu'ils ne vous fournissent de telles preuves, vous ne pouvez jamais être sûrs de leur message. Si un esprit réussit à vous prouver son identité vous pourriez alors accepter son message et le recevoir comme étant fiable, car cette personne était fiable pendant sa vie - et il n'y a pas de raison qu'elle ne le soit plus.

## **Comment nous recevons des messages des esprits par notre subconscient**

Dans presque tous les cas, le subconscient fournit le "canal" par lequel les messages des esprits nous parviennent. Cela veut dire qu'un message passe par notre subconscient, celui-ci sert en quelque sorte de support de communication à l'esprit qui entre en contact avec nous.

Un esprit peut tenter de manipuler ou d'agir sur le subconscient, mais il ne peut avoir aucune influence sur notre esprit conscient.

Nous pouvons nous en convaincre de la manière suivante :

Beaucoup d'entre nous ont déjà constaté que parfois, juste avant de nous endormir, un souvenir longtemps oublié revient à notre esprit. Ce souvenir ne pouvait pas "remonter à la surface" alors que notre conscient était occupé avec ses activités quotidiennes, mais dès que celui-ci se met au repos et devient passif, le subconscient prend le relais et il peut envoyer le souvenir ou le message en question.

La même chose se produit dans le cas des esprits qui communiquent avec nous. Ils peuvent seulement le faire lorsque notre conscient est passif, dans un état de calme plus ou moins total, comme dans une transe. C'est à ce moment-là que l'esprit est à même d'agir sur le subconscient du médium et - par son intermédiaire - délivrer son message. C'est donc le subconscient qui est le véritable moyen qui permet aux esprits de se manifester.



## Chapitre IV : Cultivez votre sensibilité

Nous entendons par "sensibilité" la réceptivité médiumnique, c'est-à-dire la capacité de percevoir ou de ressentir d'une manière subtile des auras, des impressions, ou des influences provenant soit d'une autre personne, ou d'un objet, soit d'un esprit.

Dans la mesure où une personne est capable de ressentir ces influences, on peut dire que cette personne a des capacités médiumniques. Cultiver cette sensibilité représente l'essence du développement d'un pouvoir médiumnique. Ceci est, par conséquent, une des choses les plus importantes que vous devez apprendre, si vous souhaitez développer vos capacités dans ce sens.

Ce livre ne suffit pas pour vous donner toutes les clés de cet apprentissage, mais il vous donnera une orientation qui vous permettra certainement de progresser, à travers des exercices spécifiques.

### **Sachez reconnaître le vrai du faux**

Une des plus grandes difficultés dans le développement de votre sensibilité est celle de distinguer entre le vrai et le faux, entre l'hallucination et la réalité. Au début, ceci est quasiment impossible, et vous ferez probablement beaucoup d'erreurs avant de pouvoir différencier, par votre propre expérience, le vrai du faux.

Mais au fur et à mesure que votre sensibilité se développe, vous constaterez non seulement qu'elle vous apporte de nouvelles connaissances, mais qu'elle vous permet également de voir les choses dans une lumière nouvelle.

A ce moment, vous aurez acquis une certitude ; elle vous sera propre, et vous ne pourrez pas la communiquer aux autres. En effet, il est souvent impossible de prouver à quelqu'un ce que vous avez ressenti à travers une vision intime de la réalité.

M. Charles Brent écrivait, dans son ouvrage "Le sixième sens" :

*"Le véritable défi est de distinguer, dans le domaine du spirituel et de l'intangible, entre le réel et illusoire, entre le vrai et le faux. C'est le propre du Sens Mystique, renforcé par le développement des pouvoirs intérieurs.*

*Dans une certaine mesure, le sens mystique, comme nos cinq sens, agit automatiquement. Mais tout comme ces derniers, il a besoin d'un entraînement spécial afin de pouvoir distinguer l'illusoire de la réalité. Il doit pouvoir classer des idées jusqu'à ce que celles-ci deviennent claires, bien que mystérieuses".*

Voilà pourquoi un entraînement sérieux est nécessaire au développement des pouvoirs psychiques ; il est impossible d'avancer trop vite ou de sauter des étapes.

## **Le premier pas**

La première chose à faire pour cultiver votre sensibilité intérieure est de stimuler au maximum vos sens physiques.

Cherchez à percevoir, à ressentir des vibrations que les autres ne ressentent pas, car les vibrations sont très importantes. Poussez vos sens à recueillir un maximum d'information.

Entraînez-vous à voir les auras des autres.

Essayez de voir et de ressentir ce que les personnes que vous rencontrez dégagent. Observez-les attentivement et essayez de voir si elles dégagent une sorte d'ambiance chaleureuse ou si une émanation vaporeuse apparaît autour de leur corps.

Une fois que vous aurez réussi ceci, commencez à analyser vos émotions et vos sentiments, et à les interpréter.

Faites-le au moment où (1) vous touchez une personne, (2) vous recevez une lettre manuscrite de quelqu'un, (3) vous écoutez parler une personne, (4) vous regardez une personne tout simplement.

Tous vos sens devraient être "à l'écoute" pendant que vous faites ceci, et vous devriez respirer lentement et profondément. Toutefois, ne concentrez pas toute votre attention sur votre respiration. Essayez d'être aussi détendu(e) que possible, vous plaçant au début dans l'obscurité ou la semi-obscurité, qui favorise votre sensibilité.

## **L'atmosphère psychique**

Entraînez-vous à ressentir et à voir l'aura des personnes croisées dans la rue. Bientôt, vous devriez pouvoir ressentir une sorte d'atmosphère qui entoure chaque individu, tout comme une certaine atmosphère caractérise une maison ou une ville.

Par exemple, une ville industrielle a une atmosphère différente d'une ville où l'industrie est absente. Entraînez-vous à ressentir ces différentes atmosphères qui dégagent de chaque individu.

Vous devriez ensuite tenter de détecter des blessures, des plaies, ou des bleus présents sur le corps d'une personne.

Au début, vous devriez faire ceci en passant lentement vos mains au-dessus de son corps. Dès que vous arrivez à l'endroit blessé, vous devriez sentir une légère douleur sur votre propre corps, à l'endroit correspondant.

Toutefois, ceci nécessite de passer par certains exercices psychométriques, comme ceux-ci :

Prenez de petites quantités de sel, poivre, sucre, clous de girofle, ou autres épices que vous avez à portée de main. Enveloppez chacune d'entre elles dans des morceaux de papier de la même taille, puis mélangez les petits paquets ainsi obtenus, de manière à ce que leur contenu ne puisse pas être deviné.

Entraînez-vous ensuite à détecter le contenu de chaque petit paquet, en touchant simplement le papier. Lorsque vous aurez réussi à faire ceci, vous pouvez passer à des exercices plus complexes.

Vous pourrez vous entraîner par exemple à faire des diagnostics expérimentaux sur d'autres personnes. Passez vos mains sur le corps d'une personne (qui est couverte de plusieurs couches de vêtements), et si votre sensibilité a commencé à se développer, vous allez ressentir une douleur ou une sensation quelconque dans votre main, dans votre bras ou dans une autre partie de votre corps, au moment où vous arrivez à un endroit malade.

Continuez à vous entraîner ainsi jusqu'à obtenir des résultats plus ou moins précis. Plus vous vous entraînez, plus vos résultats seront fiables.

Une fois que vous vous serez exercé à localiser un trouble, vous pourrez commencer à tenter la guérison.

Une attitude réceptive totale est nécessaire durant cette étape. Vous devriez bientôt être capable de ressentir une sorte d'impression que vous devez faire quelque chose pour cette personne, mais que vous ne savez pas encore quoi. Cette impression deviendra ensuite plus claire, et vous dira l'action à entreprendre, par exemple de faire certaines manipulations, d'appliquer un traitement local etc. À partir de là, vous êtes en bonne voie pour commencer à apporter aux autres une guérison spirituelle, et votre pouvoir ne cessera de se développer.

## **Exercices progressifs pour votre développement**

Mais peut-être que vous ne souhaitez pas orienter vos pouvoirs psychiques dans cette direction. Vous souhaitez peut-être augmenter vos pouvoirs uniquement pour votre propre développement, et non pas pour guérir d'autres personnes.

Dans ce cas, vous devrez suivre une méthode de développement légèrement différente, bien que les exercices précédents vous soient également très utiles.

Pour cultiver votre sensibilité intérieure, entraînez-vous à l'aide des exercices suivants.

1. Analysez vos émotions lorsque vous êtes en présence d'une très grande assemblée, puis d'un petit groupe de gens. Vous trouverez probablement que vos ressentis sont très différents, et qu'en présence d'une foule nombreuse, votre esprit est plus dispersé. Vous commencerez petit à petit à détecter "l'état d'esprit de la foule". C'est une notion qui existe réellement, car il est bien connu qu'une foule accomplit des actions qu'une personne toute seule ne ferait pas.

Si vous ressentez cet état d'esprit de la foule, c'est que votre sensibilité intérieure est en voie de progresser.

2. Placez-vous devant un miroir. Entraînez-vous à percevoir une influence en provenance de l'image reflétée dans le miroir. Beaucoup de personnes à haute sensibilité y arrivent. Plus votre sens est aiguisé, plus vous ressentirez cette influence comme un fluide magnétique qui émane de votre image dans le miroir.

3. Si vous avez un partenaire avec qui vous dormez habituellement, entraînez-vous à analyser et à ressentir l'aura que son corps émane. Essayez de détecter si cette aura est positive ou négative. Une aura positive est plutôt chaude alors qu'une aura négative est plutôt froide.

### **Autres tests de sensibilité**

4. Placez votre main droite au-dessus d'un miroir, puis la main gauche. Essayez de déterminer si vous ressentez qu'une main est plus froide que l'autre ou si les deux ont à peu près la même température.

La main qui vous semble plus chaude correspond à la partie positive de votre corps.

5. Procurez-vous plusieurs métaux, par exemple du cuivre, de l'acier, du fer, de l'étain, du zinc, etc. Placez vos mains sur chacun d'entre eux et analysez les impressions que vous ressentez en provenance de chacun.

Ensuite enveloppez-les chacun dans des morceaux de papier identique et essayez de deviner quel métal se cache dans chaque paquet de papier.

Pour les premières tentatives, placez votre paume ouverte juste au-dessus du papier, sans le toucher. Ensuite, éloignez de plus en plus votre main du papier et essayez de voir si vous pouvez toujours deviner le métal en question.

Au bout de plusieurs entraînements, vous devriez être capable d'identifier le métal à une bonne distance. Ceci est le pouvoir utilisé par exemple par les sourciers pour détecter l'eau qui se trouve sous la terre, par la simple utilisation de leurs mains.

6. Ayez toujours des fleurs dans votre chambre à coucher. Elles ont une influence positive. Essayez d'analyser vos ressentis lorsque les fleurs ne sont plus dans la pièce par rapport aux moments où elles y sont.

## **Couleurs et émotions**

7. Procurez-vous des peintures à l'eau et dessinez de larges bandes de couleurs sur des feuilles de papier blanc.

Sur chaque feuille, dessinez avec une seule couleur une bande verticale de plusieurs centimètres de large. Dessinez une bande de rouge sur une feuille, une autre bande de bleu intense sur une autre feuille, etc. Couvrez vos yeux, mélangez les papiers (une fois que la peinture est sèche), et étalez les feuilles devant vous.

Placez votre main sur chacune d'entre elles et essayez de ressentir quelle couleur vous êtes en train de toucher. Le rouge vous donnera une sensation de chaleur, le bleu clair une sensation de fraîcheur etc.

8. Cultivez ce qu'on appelle la sensibilité à la "contagion psychique". Rappelez-vous que les pensées et les émotions sont tout aussi contagieuses qu'une maladie. Vous pouvez en être contaminé de la même manière.

Lorsque vous êtes en compagnie de différentes personnes, essayez de détecter leurs émotions et leurs sentiments. Au début, vous serez probablement à même de détecter les pensées qu'ils sont en train d'exprimer ; ensuite, ce qu'ils s'appêtent à exprimer – vous leur "enlèverez les mots de la bouche".

Ensuite, vous commencerez à ressentir les émotions de l'orateur bien avant qu'il ne les exprime.

Pour finir, vous serez en mesure d'apprécier son "soi" émotionnel et dans son intégralité, par une sorte d'intuition.

Essayez "d'extraire" cette impression de la personne en face de vous, n'attendez pas qu'elle vous parvienne sans aucun effort de votre part. Ayez une démarche active et non pas passive.

## **Exprimez les impressions et les intuitions "reçues"**

9. Pour finir, vous devrez vous entraîner à exprimer ce que vous ressentez. Ceci est souvent très difficile.

Vous pouvez ressentir une chose, avoir envie de l'exprimer, mais en même temps, quelque chose vous retient. Essayez de dépasser ce sentiment d'empêchement, d'entrave. Ceci est très important si vous souhaitez vraiment développer vos pouvoirs médiumniques. Lorsque vous arrivez à exprimer vos impressions vous serez déjà bien avancé sur le chemin du progrès.

Tous ces exercices et entraînements vous aident à cultiver votre sensibilité et vous préparent au développement de vos vrais pouvoirs médiumniques. Ils ne présentent aucun danger. Pratiquez-les avant de passer à tout autre entraînement médiumnique, car ils vous assurent un développement certain et sans danger de vos pouvoirs spirituels.

**Merci d'avoir lu ce livre !**

**Vous êtes visiblement sensible à l'extrasensoriel et à tous les pouvoirs cachés de notre esprit.**

**Alors j'aimerais faire encore quelque chose pour vous : vous aider à découvrir 7 pouvoirs surnaturels qui se cachent... **en vous !****

Lisez ceci :

**[Les 7 pouvoirs surnaturels qui se cachent en vous](#)**

©2019 [www.Pouvoirs-Magiques-De-LEsprit.com](http://www.Pouvoirs-Magiques-De-LEsprit.com)

*Ce livre est un extrait du livre "Your psychic powers and how to develop them" de Hereward Carrington, traduit et adapté par Richard Armand. Le traducteur ainsi que la société d'édition et de distribution n'assument aucune responsabilité pour la nature de son contenu. Le lecteur assume entièrement la responsabilité pour la réalisation des expériences, exercices ou autres actions conseillées dans ce livre.*

*En aucun cas, ce livre ne devrait être utilisé comme source d'information légale ou personnelle. Tous les résultats présentés dans ce livre électronique sont des exemples de ce qui peut être accompli à des fins de divertissement. Cela n'implique pas que toute personne obtiendra les mêmes résultats. Le traducteur ainsi que le site de distribution de ce livre déclinent toute responsabilité liée à l'usage que vous en faites et ne peuvent être tenus pour responsables.*