

# L'AFFINEMENT DE LA CONSCIENCE

Kalonek © 2009 Astralsight.com  
Tout droit de reproduction réservé.

On se focalise souvent sur les techniques de projection et peu sur la préparation, soit, atteindre l'état de conscience qui les rend efficaces. Elle est pourtant l'un des fondements de la pratique, intégrant tous les éléments nécessaires pour se projeter.

Ce travail préparatoire est une transe que j'ai nommée *l'affinement de la conscience* : celle-ci semble en effet s'amenuiser, en se centrant par paliers de plus en plus intériorisés. La réussite est moins dans la compétence technique, accélérant une expérience déjà en cours, que dans la saisie directe de ce processus.

Pour cette raison, il est indispensable de ne pas se limiter à une compréhension conceptuelle, mais de voir à quoi les consignes se rapportent dans la pratique. J'ai voulu rester simple, comme l'est cette dernière, en évitant de recourir à des explications si détaillées qu'elles en deviendraient intimidantes. Aussi, chaque terme, chaque image a son importance ; on en tirera par extension logique des précisions supplémentaires au besoin. Les éléments non cités n'ont pas d'impact majeur sur l'expérience et sont laissés à la préférence de chacun.

\* \* \*

## I. L'ÉTAT DE CONSCIENCE INITIAL

Avant l'ascension d'un pic ardu, l'alpiniste choisit avec précision son camp de base au pied d'une voie bien délimitée. De la même façon, le paramètre initial pour bien entamer une tentative de projection est le *positionnement* correct de la conscience : on doit se placer en recul par rapport à l'activité mentale et aux sensations physiques. On procède comme suit.

On se détend sur un support confortable, immobile et les yeux fermés. Une agréable torpeur nous envahit ; la conscience s'enfonce en elle-même et dans le corps à mesure que les stimuli s'estompent. Il faut accompagner ce processus passivement par la relaxation physique et mentale, aussi longtemps que nécessaire.

Quand des rêveries commencent à apparaître, on se fait observateur des pensées. On ne s'arrête sur aucune, mais on les observe surgir du néant et s'y évanouir. Il est important de demeurer détaché et paisible : il ne faut pas se concentrer activement sur ce processus, mais simplement en prendre conscience comme si, reposant au fond d'un ruisseau, on voyait scintiller la surface de l'eau au-dessus de soi.

L'esprit devient plus calme. Détendu, on laisse sombrer quelque peu son point de perception dans le corps : on concentre son attention pour ressentir *l'espace* entre son centre de perception et les pensées. Dans l'image précédente, on prend conscience du volume d'eau entre soi et la surface du ruisseau. Souvent étroit au début, cet espace s'élargit avec la pratique. On a alors l'impression de ressentir l'envers de son visage, d'être quelques centimètres sous la surface

de son crâne, un léger voile de torpeur entourant l'esprit. Il faut réellement chercher à percevoir depuis ce point, et non le visualiser. C'est là la position recherchée de l'état initial.

Un moyen très utile de vérifier l'accès à l'état initial est de visualiser quelque chose puis de bouger les yeux de droite à gauche derrière vos paupières closes. Si votre attention suit la direction des yeux et rend instable votre visualisation, vous êtes trop proche de la « surface ». Si par contre vous sentez juste un léger roulement lointain sous vos paupières, mais que votre regard mental reste bien droit et stable, c'est parfait ! Ce test est aussi utile à tout instant de l'affinement si l'on est déconcentré et que l'on souhaite se stabiliser à nouveau.

\* \*

Voici un exercice facile, qui permet de se familiariser avec la position de conscience initiale à atteindre. Il faut juste savoir visualiser, et percevoir son ressenti spatial.

*Visualiser* : fermez les yeux et concentrez vos sens imaginaires pour ressentir avec le maximum de détails (forme, texture, couleur, etc.) la présence concrète d'un objet dans votre esprit.

*Le ressenti spatial* : les yeux fermés, vous avez un vague ressenti de l'existence d'un espace proche extérieur, sans effort ; il ne s'agit pas d'en visualiser la forme (meubles, etc.), juste d'en prendre conscience. Il n'est pas lié aux perceptions sensorielles, c'est un schéma interne qui vous connecte (et vous ancre) au monde extérieur au quotidien, même lorsque vous ne ressentez plus votre corps en transe profonde.

- Fermez les yeux et visualisez quelque chose. Le sujet importe peu. Concentrez toute votre attention sur cette visualisation.
- Ensuite, éloignez votre attention *progressivement* de la visualisation jusqu'à reprendre pleinement conscience de l'environnement extérieur. Vous conservez toujours dans votre esprit l'image visualisée, qui n'a désormais pas plus de force qu'une simple idée passagère.
- À présent, faites *lentement* glisser votre attention du ressenti spatial à la visualisation en lui redonnant de la force, jusqu'à être identique au premier point.
- Recommencez plusieurs fois depuis le début.

Vous devez saisir l'instant où votre attention décroche du ressenti spatial et se concentre sur la visualisation, et *vice versa*. Le but est de réduire progressivement l'amplitude du balancement de la focalisation, jusqu'à équilibrer votre point de perception entre ces deux extrêmes ; ils doivent alors vous apparaître stables de façon similaire et simultanée.

Peu de concentration est requise ; au contraire, le lâcher-prise est essentiel : le point d'équilibre produit une légère aspiration de la conscience vers l'intérieur, vers un état d'observateur détendu qui permet de maintenir sans effort ces deux perceptions. On atteint alors la position recherchée.

Maîtriser cet état initial développe les compétences requises tout au long du processus d'affinement. Il ne faut donc pas hésiter à s'entraîner plusieurs semaines sur ce point.

\* \* \*

## II. INTÉRIORISER SON POINT DE CONSCIENCE

Poursuivant sur les acquis de l'état initial, la seconde phase de l'affinement intériorise plus profondément le point de conscience par l'agrandissement de l'espace mental.

On continue de prendre paisiblement conscience de l'espace entre soi et les stimuli intérieurs (pensées et ressenti spatial). Mais on éloigne désormais ces perceptions le plus possible de son point de conscience pour agrandir encore l'espace mental : on cherche simultanément à prendre du recul et à les repousser au loin (à 50 cm environ du point de conscience) dans l'espace intérieur. Les visualisations, par exemple, apparaissent plus petites et à une certaine distance, et non directement face à soi. Cette étape est importante ; on doit prendre le temps de bien la saisir.

Une technique utile est de ressentir que l'on clôt sa vision mentale. On imagine qu'on ferme des paupières psychiques imaginaire dans l'état initial, comme pour couper sa vision intérieure. Inutile de ressentir les choses précisément lorsqu'on fait cela, il s'agit juste d'imaginer l'effet que cela ferait de fermer ses « yeux intérieurs ». La conscience va sembler s'enfouir en elle-même et dans le corps, devenir beaucoup plus petite et instable, alors que les pensées et perceptions seront repoussées au loin dans l'espace mental, derrière un voile nébuleux. On aura souvent un léger vertige en faisant cela.

On s'arrête net dès qu'on atteint le point où l'on va perdre connaissance et l'on s'y maintient ; on reste détendu, sans chercher à focaliser son attention. Il y a là une fine zone de flou mental au sein de laquelle le point de conscience semble vaciller, s'éteindre puis réapparaître. Il est crucial de prendre le temps de bien s'y stabiliser, centré sur soi. Des MOR (mouvements oculaires rapides involontaires) peuvent se manifester à ce stade, mais la sensation est lointaine et n'influe pas sur le regard intérieur, qui semble quelque peu voilé.

Une fois l'état stabilisé, on opère une seconde descente suivant les mêmes modalités, puis une autre et ainsi de suite. Il peut y avoir plus de cinq ou six sauts d'affinement, ce n'est pas un problème, continuez tant que vous sentez pouvoir aller plus loin, et repoussez vos limites progressivement. Avec la pratique, chaque saut d'intériorisation sera plus profond, ce qui en réduira le nombre et accélérera le processus.

La torpeur ressentie dans la zone de transition de chaque étape n'est due qu'à notre faible sensibilité à la conscience. On est habitué à être conscient par réaction passive face aux stimuli internes et externes ; il faut apprendre ici à l'être activement, en se reposant dans sa présence et non en cherchant à l'extérieur de son centre de conscience un support de manifestation.

L'intérêt de descendre par étapes légères consiste justement dans l'éducation progressive de cette sensibilité à la conscience, jusque dans des niveaux très intériorisés. Ainsi, en prenant le temps de se stabiliser dans ces paliers, on constate que l'on est tout aussi conscient, mais d'une façon moins focalisée et plus omniprésente, ce qui est le but recherché pour accéder à la suite du processus d'affinement. Ne craignez pas de vous aventurer proche du sommeil, au risque de vous maintenir sinon dans un état de conscience trop superficiel.

\* \* \*

### III. AU SEUIL DE LA PROJECTION

On finit par atteindre un nouveau palier après plusieurs sauts d'affinement. Il survient souvent suite à la sensation d'être emporté quelques secondes par un intense tourbillon mental.

On est soudain plus calme, comme en stase ; toute notion de limite semble floue, on flotte au sein d'un vaste espace interne nébuleux et tranquille. La perception du corps n'est plus qu'un élément imprécis : on peut ressentir vaguement certains membres, mais ils semblent disparaître à nouveau au loin dès qu'on relâche son attention. Le ressenti spatial peut s'orienter dans diverses directions de façon stable.

Il est plus aisé de se maintenir dans ce stade, grâce à une certaine inertie de l'esprit, et le point de conscience est moins facilement influencé par le mental. On pourrait se croire en transe légère sur le moment, car la conscience semble subjectivement fonctionner « normalement » à nouveau ; en fait, on est à la porte du rêve, dans un état de transe très profond.

Ce palier pourrait être vu comme une aire de repos intermédiaire. Mais le calme apparent est trompeur : c'est ici que le principal semble se jouer entre une projection réussie et une projection onirique, c'est-à-dire une « fausse » projection où le subconscient prend le contrôle sur l'expérience. Toute précipitation est à proscrire impérativement ; il faut se détendre dans cet état et non chercher à se projeter au plus vite. De fait, l'impression d'avoir « touché le fond » de l'affinement est une illusion, on est simplement arrivé à la fin de la première phase majeure du processus, qu'il faut maintenant adapter à un autre mode de fonctionnement pour achever la projection.

C'est ce palier qui marque le véritable départ de l'expérience, les exercices précédents n'étant qu'un moyen de parvenir à ce *starting block*. Or, de nombreux pratiquants ont tendance à y voir le début d'une projection (suite aux sensations intenses puis à la stabilisation dans un nouvel état) et s'empressent d'appliquer une technique pour accélérer les choses. Le résultat est en effet très rapide à ce stade, mais décevant si pratiqué comme souvent avec trop d'empressement : la projection est alors presque systématiquement onirique, donc plus proche d'un rêve lucide.

\* \*

En achevant l'affinement, toutefois, la projection se fera d'elle-même ; on pourra maintenir le centrage sur soi durant le processus, évitant ainsi une bonne partie des influences subconscientes.

Pour ce faire, on s'ouvre au ressenti spatial depuis son point de conscience intériorisé, en maintenant l'état atteint, détendu. Malgré l'affinement profond, on a soudain la sensation de posséder un corps ; il semble presque aussi proche de son point de conscience que si l'on avait simplement fermé les yeux dans son corps physique. Ceci s'accompagne souvent d'un flottement, voire d'un sentiment de vulnérabilité, comme si l'on était nu dans un environnement étranger. On a désormais la nette impression d'être en contact direct avec le monde extérieur.

En général, ce « nouveau » corps s'élève alors de lui-même dans les airs. Ne résistez pas et restez calme, concentré sur vous-même. Ne cherchez pas à influencer le déroulement de la sortie, laissez les choses se produire. Vous vous retrouverez rapidement projeté debout à côté de votre lit, sans phénomène de projection onirique. Le tout sera stable et sans les difficultés de déplacements souvent associées à un environnement proche du corps. Si certains problèmes de vision peuvent demeurer, en général, tout sera très clair et intense. Vous pouvez alors partir en exploration.

Parfois, la projection n'intervient pas automatiquement pour quelque raison. On peut alors employer une méthode de projection classique, ayant atteint un état où elle fonctionnera avec la plus grande efficacité. On peut, sinon, continuer de se détendre et se familiariser avec ce niveau de conscience, en extrayant en général sans problème ses bras pour faire quelques expériences par exemple. Cela aide parfois aussi à débloquer les choses. Mais, ne forcez pas la sortie autant que possible (en roulant sur le côté par exemple) si vous voulez éviter l'influence du subconscient sur l'expérience. La projection doit se faire en douceur et presque sans effort.

\* \* \*

#### IV. TECHNIQUE COMPLÉMENTAIRE : LA JAUGE AUDITIVE

La visualisation n'est pas adaptée à l'exercice de l'affinement pour évaluer la profondeur de sa pratique, car elle tend à nous absorber dans des rêveries, en nous tirant hors du centre de conscience. Mais j'ai découvert par hasard une méthode très efficace pour avoir une « jauge » très claire du niveau d'affinement dans lequel on se trouve : l'audition mentale est un excellent moyen de mesurer exactement notre position le long de la descente intérieure en obtenant un retour précis et en temps réel des moindres soubresauts de notre point de conscience.

La méthode, très simple, requiert juste de penser à une mélodie quand on pratique l'affinement. La musique n'a pas besoin d'exister réellement, elle peut être un assemblage original créé pour l'occasion. Le tout est de ne pas avoir à faire trop d'effort pour la « jouer » mentalement, et une chanson connue sera donc souvent plus facile à « lancer » en arrière-plan de votre esprit.

Procédez alors à l'affinement comme d'habitude, sans trop vous préoccuper de la musique. Vous constaterez toutefois assez vite que plus vous descendez en vous, et plus la musique devient forte, claire et complexe. Dans l'état initial, vous l'entendez comme une simple pensée que vous essayez de maintenir. Mais, à mesure que vous intériorisez votre point de conscience, la musique apparaît réellement, comme dans des écouteurs ; puis, d'un simple instrument, vous percevez progressivement d'autres s'y joindre, avec des harmoniques de plus en plus complexes, des notes à l'octave supérieure et inférieure, des mélodies dans la mélodie etc.

C'est la votre jauge très précise : si des harmoniques disparaissent, si la musique devient moins complexe et moins « solide », c'est que vous remontez à la surface, et *vice versa*. Cela permet de percevoir d'infimes variations de l'état de conscience avec une précision inégalée, souvent avant même d'avoir un changement de perception notable. Ainsi, vous pouvez immédiatement rectifier votre pratique si vous sentez que vous perdez pied par exemple, avant

que l'effet ne se manifeste réellement. C'est un outil vraiment fabuleux une fois qu'on parvient à le maîtriser.

\* \* \*

#### RÉSUMÉ PRATIQUE DE L'AFFINEMENT

1. Se détendre physiquement pour se détacher du ressenti spatial puis se faire observateur des pensées quand des rêveries se manifestent.
2. Ressentir l'espace entre son centre de conscience et les pensées et le ressenti spatial.
3. Agrandir cet espace en repoussant les perceptions au loin dans son environnement mental et en enfonçant son centre de conscience.  
Méthode possible en cas de difficulté : imaginer l'effet de fermer ses « yeux mentaux ».
4. S'arrêter à la limite de la perte de conscience, se stabiliser en se reposant quelques dizaines de secondes, puis recommencer le même procédé autant de fois que possible.
5. Se détendre lorsqu'on parvient à un palier majeur suite à une sensation de tournis intense.
6. Utiliser une technique de sortie après un moment de relaxation, ou laisser la sortie s'opérer d'elle-même en s'ouvrant de nouveau au ressenti spatial dans son intégralité.

\* \* \*