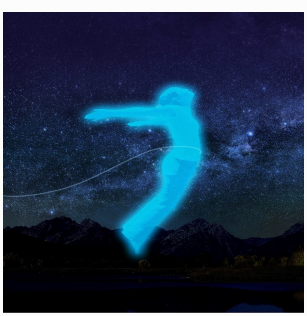
carnet astral
2015



5 janvier 2015

- Ipod: "Orientation A" R. Monroe - mauvaise postur

Sensations diverses de flottements assez doux et de lumières .

---

6 à 14 janvier

- audio book: "Astral voyages : mastering the art o

---

attentats Charlie hebdo : pause .

11 février

Découverte d’Akhéna.

```
- Ipod : "Orientation D" R.Monroe - Moral : Détermi
```

1. **Conscience d’un « véhicule » entre la base du périnée et le haut de la tête . Sensation agréable et douce .**

2. **Mouvements de tourbillons : Je suis pris dans deux tourbillons de mouvements contraires. Je ne peux pas me concentrer sur l’un ou sur l’autre pour basculer .**

---

12 février au 4 mars

```
- Travail assez régulier. (Akhena: SHC2 - R.Monroe
```

Quelques rêves lucides ! ?

---

5 mars

- Ipod: "SHC2" Akhéna

Pendant la phase de silence , je remet en cause toutes les sensations connues travaillées ces dernières semaines . J’accepte ce qui vient .

?

D’un coup les points lumineux qu’on voit quand on ferme les yeux se sont raprochés de plus en plus vite comme si je passais au travers. On aurait dit la vitesse lumière dans « Star Wars ».

Je n ‘ai pas su garder mon calme donc… Retour !

---

6 mars au 13 mars

Travail régulier avec "SHC 2" d'Akhena

Je m’endors souvent avant la fin . Par contre je ressens assez bien le corps astral et arrive à étirer la jambe ou les bras loin dans la pièce .

---

13 mars au 7 avril

Travail assez régulier avec "SHC 2" d'Akena et "Ori

J’arrive assez rapidement à l’état de transe . Mais je

bloque, je ne peux pas « descendre » plus loin qu’un certain point .

C’est comme si la conscience était dans le corps astral , mais que celui-çi ne décollait pas.

Je fais une pause car ça n’avance pas, il faut que je travaille les chakras, mes limitations, et que je fasse plus de recherches.

19 avril

Découverte des sons binauraux !

20 avril

Je vois le corps éthérique des gens et des choses .

---

21 avril

Ipod : " astral projection induction" de Binaural B

Paralysie du corps sévère , M. ouvre les volets mais je ne vois pas tout de suite la lumière. Elle apparait comme une petite tâche rouge dans mon champs de vision qui grandit jusqu’ à en occuper tout l’espace .

---

22 au 27 avril

Rêve lucide ?

---

28 avril

Pendant une méditation, je vois mentalement toutes les pièces de la maison et l’extérieur .

Je ne suis pas « projeté » mais les détails visuels et la sensation d’espace sont très forts .

29 avril au 06 août

- Travail des chakras et de méditations diverses -

---

7 août

- Ipod : "Hands of God" de I doser.

1. **Légère relaxation, le troisième oeil s’active. Sensation d’abandon de l’intérieur de ma tête . Ca fait comme un aimant .**

2. **Visualisation de petites particules bleutées s’évaporant de mon corps physique et l’entourant . Ma conscience est pile au centre de mon cerveau (pas un peu n’importe où comme d’ habitude).**

3. **Apparition sur mon écran intérieur**

de formes géométriques , de mandalas et de … coraux ?! Les couleurs sont faibles .

---

8 août

Par deux fois je sors de ma transe en me rendant compte que je ne vois absolument RIEN !

L’image réapparait de l’extérieur de mon champs de vision jusqu’ à l’intérieur .

13 août

- Ipod: "Hand of God" de Idoser

Même sensation d’aimant dans la tête . Puis vient une sensation agréable et enfantine entre le diaphragme et le coeur .

Elle s’accentue jusqu’à devenir une envie de rire incontrôlable mais je me contient de justesse .

M. est avec moi, je ne veux pas la réveiller .

Au matin M. me dit que je lui ai parlé cette nuit. J’ai dis : » Aller viens, ça sera bien, on fera des galipettes ! »

Aucun souvenir. ?

Remarque : le lendemain, j’ai répondu à une question de M. avant qu’elle me la pose.

J’ai « senti » deux phrases de dialogues d’un film avant qu’elle ne soient dites.

Je suis tombé sur une super promo « flash » d’un truc que je voulais depuis longtemps alors que je consulte le site rarement.

13 au 21 août

Je fais beaucoup de rêves avec des sensations de plus en plus physiques (escalade marche) et avec des épreuves.

Je rencontre souvent des aides extérieures.

20 août

En me remémorant mes rêves de cette nuit, une image me revient.

Je me vois me débattre dans le vide pour décoller, les jambes encore collées à celles de mon corps physique. Exactement comme si j’étais pris dans la vase au fond d’un lac et que je voulais remonter à la surface.

Le seul moyen pour sortir de cette situation était de me jeter à travers un écran noir tout en sachant que ça me conduirais à un rêve et donc à l’oubli.

---

21 août au 19 octobre

Je découvre Steeve G. Jones et fait des montages audios pour me faire une routine régulière .

1. **relaxation et calmer le mental**
2. **nettoyage énergétique**
3. **bulle de lumière protectrice**
4. **ouverture des chakras**
5. **Activation de la kundalini**
6. **hypnose (état de conscience modifié : delta)**
7. **entrainement à l’extraction du corps Astral**

Le rythme de vie me fait souvent m’ endormir avant la fin mais, en général , je m’ accroche.

---

22 octobre

Rêve lucide de vol dans une ville au maisons agglutinées, aux toits en tuiles oranges , construite sur une montagne.

J’adore voler mais je ne contrôle pas bien !

Je cris : « C’est génial ! »

Sans faire exprès, je fonce dans un mur et passe au travers.

Je me retrouve dans une pièce sombre. Je regarde mes mains et vois quelques petits points bleus en forme de main. Je manque d’ énergie et me réveille.

---

23 octobre

Rêve lucide : Je suis dans une ville et je cherche mon corps physique, je ne sais plus ou il est.

Quand je demande de l’ aide aux gens, ils semblent ne pas m’ entendre. Mais si j’insiste, pendant une fraction de seconde , un autre visage se dédouble et me répond : « non ».

?

Plus tard, je tombe sur des fillettes jumelles qui me voient et me répondent qu’elles n’ont pas le temps de m’aider. Mais elles m’amènent voir quelqu’un.

J’ entre dans une pièce, il y a un homme immense à la figure un peu paternelle.

Je lui dis : » On dirait que vous êtes une mosaïque sur le plafond d’ une église ».

Il me répond : » Si tu veux retourner dans ton corps, tu dois juste y penser, mais le voyage sera terminé ».

Effectivement, je comprends que mon corps n’est pas perdu, j’ y pense et me réveille instantanément.

Reve lucide ? Voyage Astral ? Je ne sais pas trop quoi penser.

Je dois réussir une sortie consciente dans le monde physique (ma

chambre) et me voir allongé sur le lit avant de savoir si je peux parler de décorporation véritable pour ces deux expériences.

---

24 octobre au 27 novembre

Le travail régulier de la routine porte ses fruits dans la vie de tous les jours .

Astralement , rien. Trop souvent fatigué le soir mais je n’ aime pas me coucher tôt.

28 novembre

Je me réveille ce matin avec une image. Le hall de la Villette qui se trouve à trois kilomètres de chez moi. Je la vois vue du ciel, au levé ou au couché (je ne sais pas) d' un jour ensoleillé … Sympa !

J' ouvre les yeux, il fait noir. Pour une fois, les volets sont fermés, il doit faire nuit dehors, comme tous les matins aux aurores de novembre. Et puis hier était un jour de pluie.

Bon, je me lève. En fait il est neuf heure passé , ces volets fermés m' ont caché un soleil que je reconnais maintenant. C' est exactement la même teinte que dans mon rêve. Le même soleil. Il fait beau.

Ca me rappelle une phrase du film Tottoro :

« C’est un rêve qui n’était pas un rêve ! »

11 décembre

J’ai fais routine en Français , c’est encore perfectible mais pour l’instant je ne touche à rien .

Ca y est : ma routine personnalisée !

---

21 décembre

Franchement, si j’ avais réussi à faire un voyage astral conscient avant aujourd’ hui . Si j’avais la preuve par l’ expérience que je suis « immortel » et qu’ il y a un monde beaucoup plus beau auquel j ‘ appartiens . Qu’aurais – je fais de ma vie ? Adolescent, ne me serais – je pas suicidé ? Aurais-je une famille , une maison, un métier à l ‘heure qu’ il est ?

23 décembre

Gros coup de fatigue donc je décide de m’allonger et de tenter le coup. J’invente une technique sur le moment. J’imagine une boule lumineuse qui avance dans l’espace que je suis de près (1 mètre max). Le bourdonnement du corps se fait sentir de suite, puis je me sens tanguer comme sur bateau de gauche à droite mais pas d’avant en arrière.

J’entends la fréquence aiguë dans ma tête et me focalise dessus. Je pense à augmenter mon rythme vibratoire en augmentant la fréquence. Là, j’entends que le son vacille comme deux cordes mal accordées ensemble. Je comprends qu’il y a un

son pour la fréquence de mon corps, et un autre qui parait plus fin, légèrement plus aiguë que je décide de suivre.

Tout me parait plus doux, je sens que ce son peut monter à l’infini, je visualise ma chambre, puis ma maison, mon paté de maison puis la ville entière. Pourtant je suis toujours très près de mon corps physique, les images sont très mentales.

Je reste, dans cet état de « déphasage » avec le corps physique pour m’habituer aux sensations de flottements. Ce sont ces sensations qui m’ont souvent fait « revenir » car elle sont flippante. Jouer avec, et m’habituer me parait judicieux pour la suite.

© témoin de l’univers