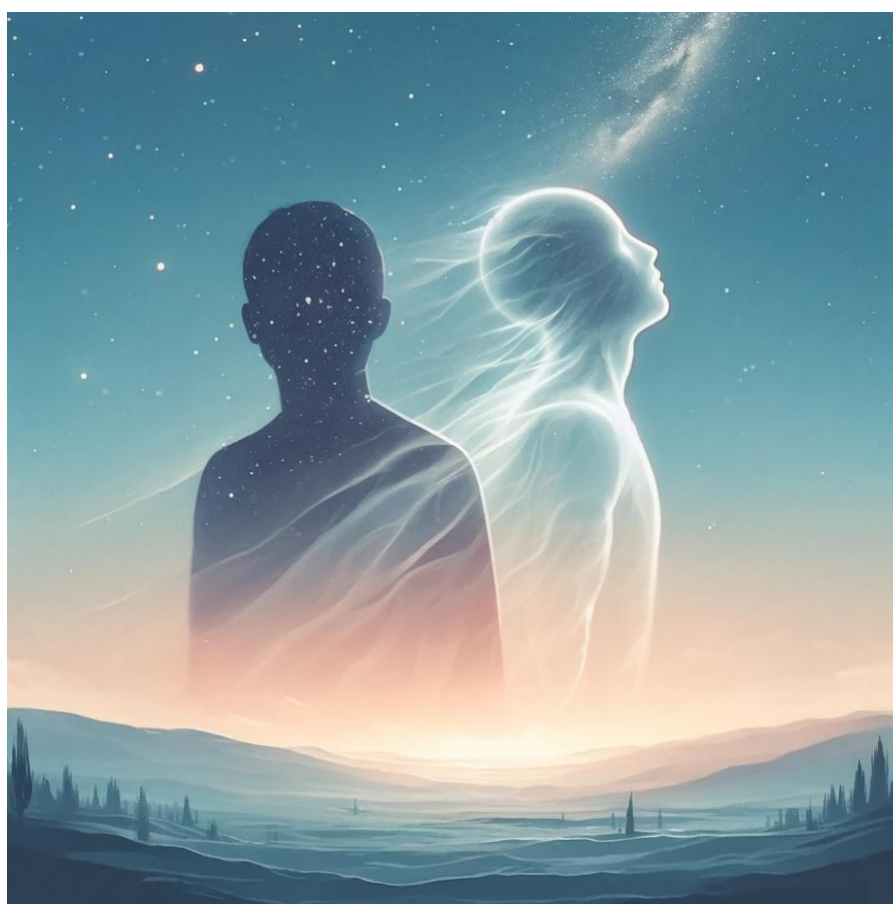


FRANCK LABAT



GUIDE GRATUIT

POUR RÉUSSIR UNE EXPÉRIENCE HORS DU CORPS



www.out-of-body.org
Franck LABAT

Introduction

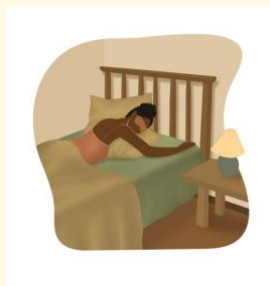
Dans ce petit guide, je vais partager avec vous une méthode très efficace pour vivre ce que l'on appelle une expérience hors du corps (OBE). Voici les essentiels pour réussir cette expérience hors du commun. Si vous appliquez mes instructions à la lettre, vous ne pourrez que réussir. Cependant, votre détermination et votre persévérance seront nécessaires ; une pratique quotidienne est requise afin de maîtriser chaque étape. Prévoyez de pratiquer pendant 30 à 60 jours, sachant que vous pourrez réussir après seulement quelques jours de pratique. Préparez-vous donc à un changement majeur dans votre vie si vous n'avez jamais vécu d'expérience hors du corps. Surtout, n'ayez pas peur ni appréhension car il n'y a rien à craindre ; au contraire c'est une aventure magique.

J'ai divisé ce plan d'entraînement en 3 étapes :

Étape 1



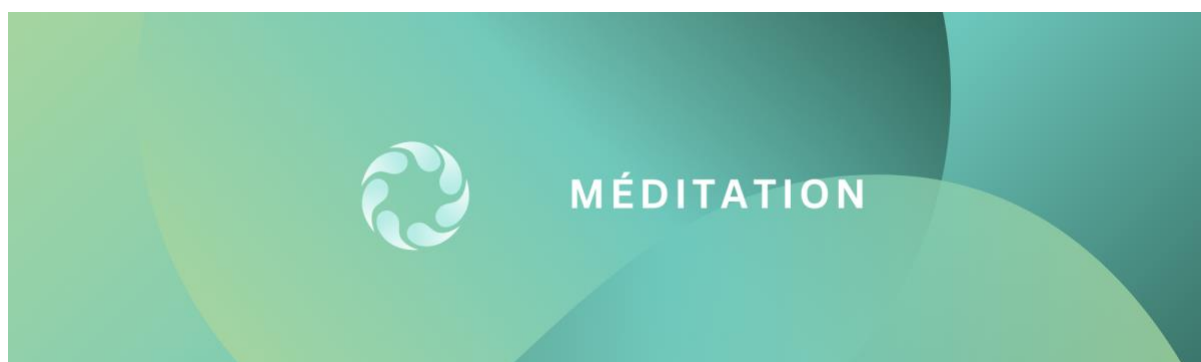
Étape 2



Étape 3



Étape 1



La méditation est le premier élément important, et constitue les fondations de votre pratique. C'est une approche peu développée dans les livres sur le sujet des sorties hors du corps mais elle reste essentielle à mon avis. Voici une liste des bénéfices que l'on peut en tirer :

- Une meilleure concentration, indispensable aux sorties hors du corps.
- Une prise de recul par rapport aux événements que nous vivons dans notre quotidien. Cela nous permet de contrôler nos émotions face aux phénomènes rencontrés pendant ou après la sortie hors du corps.
- Le calme mental, facteur essentiel pour une sortie hors du corps réussie.
- La gestion quotidienne du stress et de l'anxiété.

Pour une efficacité optimale, il est recommandé de méditer 10-15 minutes par jour (plus si vous le pouvez) plutôt qu'une heure par semaine. Cela constitue un entraînement de l'esprit à rester dans le moment présent, d'où la nécessité de pratiquer quotidiennement.



La technique :

La méthode la plus simple et la plus efficace est de se concentrer sur sa respiration.

Pour cela, il y a deux conditions importantes : avoir le dos droit et se détendre physiquement. La relaxation physique initie la relaxation mentale.

Asseyez-vous donc le dos droit sur une chaise, les mains sur les genoux et fermez les yeux. Détendez la tête, le visage, les épaules, les bras et les jambes. Prenez ensuite trois respirations profondes et lentes en visualisant à l'expiration que vous évacuez toutes vos tensions. Fermez ensuite les yeux et concentrez votre attention sur le bout de votre nez et respirez normalement. Sentez l'air frais et frais à l'inspiration et suivez son chemin jusqu'à vos poumons ; expirez ensuite en appréciant l'air chaud qui sort de vos narines. Ne changez pas votre respiration, soyez simplement l'observateur de ce qui se passe.

Si des pensées vous distraient, recentrez-vous sur votre respiration.

L
SEP

Étape 2



C'est la partie la plus importante de la sortie hors du corps. Il faut atteindre un état de conscience où le corps physique est endormi mais l'esprit reste éveillé. Il existe différentes méthodes pour cela. Dans ce petit guide je n'en donnerai qu'une, encore une technique très simple et très efficace. Cependant, si vous voulez aller plus loin je vous renvoie à mon livre, "L'Odyssée de l'âme".

Il faut savoir que sans cet état de relaxation profonde, aucune technique de sortie hors du corps ne fonctionnera.

Sachez également qu'à ce stade de la pratique vous risquez de rencontrer ce que l'on appelle des phénomènes vibratoires, des manifestations qui précèdent la sortie comme des vibrations très fortes, des bruits, une sensation de toucher, etc. Il n'y a ici aucun risque, ce sont simplement des sensations liées au changement de réalité. La pratique de la méditation permet de prendre du recul et de ne pas être surpris par ces phénomènes, car la surprise ou la peur arrêteraient l'expérience avant qu'elle n'ait eu la chance de se dérouler.



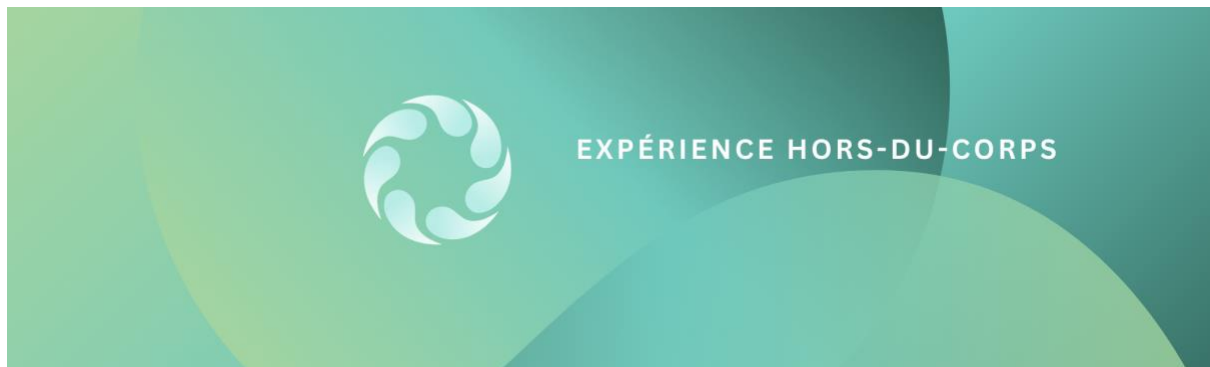
La technique :

Nous utiliserons notre état de sommeil naturel pour nous retrouver dans cet état de conscience idéal, esprit éveillé/corps endormi ; plus précisément, nous utiliserons ce qu'on appelle « l'état hypnopompique », qui se produit entre le sommeil et le réveil. Le but ici sera de se réveiller la nuit sans bouger. Pour cela, vous devrez vous conditionner en répétant, au coucher, une affirmation telle que « Quand je me réveille, je ne bouge pas ! » Si vous vous réveillez et oubliez de ne pas bouger, répétez simplement la méthode tout au long de la nuit. Astuce : Tout en répétant

vosre affirmation, imaginez/visualisez-vous en train de vous réveiller sans bouger. On dit qu'une image vaut mille mots.

Répétez la pratique quotidiennement jusqu'à obtenir le résultat souhaité. Pour certains, cela prend quelques jours et pour d'autres deux à trois semaines. Mais sachez que lorsque vous atteindrez l'état où votre corps est encore endormi mais que votre esprit se réveille, vous serez presque hors de votre corps. Il suffira d'une petite action pour compléter le processus, ce qui est l'étape suivante.

Étape 3



Vous avez fait le plus gros du travail, il ne vous reste plus qu'à vous libérer de votre corps physique. Vous vous êtes donc réveillé sans bouger, profitez maintenant de cette porte ouverte vers l'astral et franchissez-la.

Pour cela vous avez plusieurs méthodes :

Les techniques :

Choisissez une ou plusieurs de ces techniques

- Répétez une affirmation « Maintenant je suis hors-du-corps ! »
- Visualisez-vous en train de vous promener dans votre maison
- Sentez-vous léviter au-dessus de votre corps

- Sentez-vous vous balancer d'avant en arrière
- Imaginez-vous rouler sur vous-même



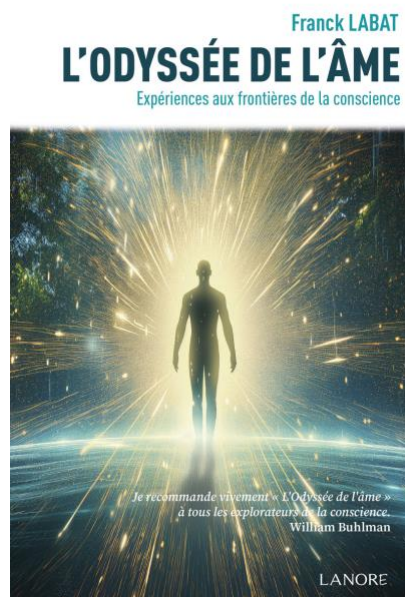
Conclusion

Ce petit guide vous donne l'essentiel pour réussir à vivre une expérience hors du corps. Vous pouvez trouver d'autres informations sur internet pour compléter vos connaissances. Cependant, si vous souhaitez avoir accès à plus de détails, d'astuces et de conseils, je vous invite à lire les livres d'auteurs célèbres comme William Buhlman, Bob Peterson, Robert Monroe, Robert Bruce et Michael Raduga. Bien sûr je vous invite aussi à lire le mien.

En vous souhaitant de connaître de grandes aventures au-delà du corps physique.

Pour aller plus loin

Mon livre: "L'Odyssée de l'âme - Expériences aux frontières de la conscience"



Mon site:

<https://www.franck-labat.com>

Ma page Facebook:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61565333276583>

Mon e-mail : franck@out-of-body.org

Copyright Décembre 2024 - Franck Labat