

« Ce guide pratique est unique. Écrit par un scientifique doué doublé d'un enseignant passionné, il nous montre pas à pas comment dépasser les limites du connu afin de nous créer une vie nouvelle, extraordinaire. »

Tony Robbins, auteur de *Pouvoir illimité*.

« Le Dr Joe Dispenza est un médecin, un scientifique et un mystique contemporain. Dans un style simple, direct et facile à comprendre, il a compilé en un seul volume les découvertes révolutionnaires de la science quantique et les enseignements profonds que les adeptes du passé ont cherché à maîtriser tout au long de leur vie. »

Gregg Braden, auteur de *La Divine Matrice*
et des *Secrets de l'art perdu de la prière*.

« Depuis longtemps, je suis une adepte du travail du Dr Joe Dispenza. Dans cet ouvrage, vous découvrirez comment transcender les limites de votre passé, y compris vos problèmes de santé, et connaître littéralement le renouveau dans votre corps, votre mental et toute notre vie. Les informations dévoilées sont palpitantes, transformatrices et incroyablement pratiques. »

Christiane Northrup, auteure de *La Sagesse de la ménopause*.

« J'ai beaucoup lu dans ma vie, mais l'ouvrage du Dr Dispenza m'a tout bonnement émerveillée. Il est avant-gardiste et constitue une extraordinaire avancée en médecine psychosomatique. Bravo ! »

Mona Lisa Schulz, coauteure de *Soigner l'esprit, guérir le corps*.

Du même auteur

Le placebo, c'est vous !, éd. Ariane.

Rompre avec soi-même, éd. Ariane.

Titre de l'édition originale : *Becoming Supernatural*

Publié pour la première fois aux États-Unis par Hay House Inc.

© 2017, Joe Dispenza

© Ariane édition, 2017, pour la traduction française

Traduit de l'anglais par Olivier Vinet.

Illustration de couverture : John Dispenza

Illustrations des figures 2.1, 2.3, 2.6, 2.8, 2.9, 3.4, 4.3, 4.4 A, 4.4 B, 4.5, 4.6, 5.1, 5.2, 5.5, 5.13, 12.7 : Joe Dispenza

Images des figures 7.3 A et B, 7.4, 7.5 A et B et 13.3 et le graphique 14 du cahier couleurs : permission d'utilisation avec l'amabilité du HeartMath® Institute

Photographies de la figure 12.4 : réimpression autorisée ; Simon Baconnier et al., "*Calcite microcrystals in the pineal gland of the human brain: First physical and chemical studies,*" *Bioelectromagnetics* 23, no. 7 (Octobre 2002) : 488–495.

Photographie de la figure 12.11 : © Steve Alexander

Images des graphiques 1A et 1B, 4A à 4D, 5A à 5D, 15A à 15D du cahier couleurs : permission d'utilisation avec l'amabilité du Dr Konstantin Korotkov

ISBN : 978-2-89626-448-3

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-ariane.com

info@editions-ariane.com

www.facebook.com/EditionsAriane

L'auteur de cet ouvrage ne donne pas de conseil médical ni ne préconise d'utiliser une quelconque technique pour traiter des problèmes physiques, émotionnels ou médicaux, directement ou indirectement. Il est recommandé de demander l'avis d'un médecin en cas de nécessité. L'intention de l'auteur est seulement de fournir des informations d'ordre général pouvant vous aider dans votre quête du bien-être physique, émotionnel et spirituel. Au cas où vous utiliseriez les informations contenues dans ce livre à des fins personnelles, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité au sujet de vos actes.

Note de l'auteur : si les récits de guérison concernant les participants à mes stages sont vrais, leurs noms et certains détails permettant de les identifier ont été modifiés dans cet ouvrage pour préserver leur anonymat.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt

Pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Membre de l'ANEL

Droits d'auteur et droits de reproduction

Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à :

Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022

licences@copibec.qc.ca

Nous reconnaissons l'appui [financier]
du gouvernement du Canada.

Canada

Imprimé au Canada

JOE DISPENZA

DEVENIR SUPER-CONSCIENT

Transformer sa vie
et accéder à l'extra-ordinaire



*À mon frère John,
qui a toujours été un vrai mystique.*

SOMMAIRE

<i>Préface de Gregg Braden</i>	VII
<i>Introduction : Se préparer à la super-conscience</i>	XIII
Chapitre 1 : Ouvrir la porte à la super-conscience	1
Chapitre 2 : Le moment présent	31
Chapitre 3 : Explorer son potentiel dans le champ quantique	71
Chapitre 4 : La bénédiction des centres énergétiques	97
Chapitre 5 : Reconditionner le corps, reconditionner le mental	127
Chapitre 6 : Études de cas : des exemples concrets	161
Chapitre 7 : L' intelligence du cœur	175
Chapitre 8 : Film mental et kaléidoscope	203
Chapitre 9 : La marche méditative	233
Chapitre 10 : Études de cas : pour mieux comprendre	243
Chapitre 11 : Espace-temps et temps-espace	249
Chapitre 12 : La glande pinéale	285
Chapitre 13 : Projet cohérence : pour un monde meilleur	321
Chapitre 14 : Études de cas : pourquoi pas vous ?	343
<i>Postface : Incarner la paix</i>	355
<i>Remerciements</i>	363
<i>À propos de l'auteur</i>	367

PRÉFACE

DE GREGG BRADEN

Tout au long de l'histoire humaine, on trouve des récits de personnes ordinaires faisant des expériences extra-ordinaires les catapultant au-delà des limites de ce que l'on considère comme possible. Si l'on pense à la vie pluriséculaire de Li Ching-Yuen, un pratiquant des arts martiaux né en 1677, ayant eu 14 femmes et plus de 200 enfants avant de mourir en 1933, à l'âge de 256 ans, ou aux guérisons spontanées d'une multitude de maladies documentées notamment par l'Institut des sciences noétiques (IONS) dans 3 500 références réparties dans plus de 800 revues publiées en 20 langues, on comprend clairement que nous ne sommes pas ce que l'on nous a dit, et que ce que nous sommes en vérité dépasse ce que nous nous sommes autorisés à imaginer.

À une époque où, de plus en plus, le grand public découvre que les limites du potentiel humain sont repoussées, la question n'est plus « Qu'est-ce qui est possible dans notre vie ? », mais bien « Comment faire ? Comment réveiller notre potentiel extra-ordinaire dans notre quotidien ? » La réponse à cette question constitue le fondement de cet ouvrage.

Le Dr Joe Dispenza est un médecin, un scientifique et un mystique contemporain. De plus, il sait synthétiser des informations en ayant une perspective qui n'est pas limitée à une seule discipline scientifique. S'appuyant sur diverses sciences rationalistes, telles que l'épigénétique, la biologie moléculaire, la neurocardiologie et la physique quantique, Joe franchit les limites qui ont traditionnellement séparé la pensée scientifique et l'expérience humaine. Il ouvre ainsi une

porte vers un nouveau paradigme courageux tourné vers l'autonomie de l'individu : un mode de vie et de réflexion basé sur ce que nous ressentons comme étant possible dans notre vie, ainsi que sur les faits scientifiques que nous acceptons. Cette nouvelle frontière marquée par l'accomplissement de notre potentiel redéfinit ce qu'est un être en pleine possession de ses moyens. Elle est prometteuse pour tout un chacun, aussi bien pour les femmes au foyer que les étudiants, les ouvriers, les scientifiques, les ingénieurs ou les professionnels de la santé.

La raison d'un tel attrait réside dans le fait que le travail réalisé de nos jours par Joe coïncide avec un modèle prouvé et utilisé avec succès par des maîtres au profit de leurs élèves depuis des siècles. L'idée qui sous-tend ce modèle est simple : une fois que l'on a une expérience directe d'un potentiel supérieur, on se libère et ce potentiel se concrétise dans le quotidien. L'ouvrage que vous tenez entre les mains est un manuel unique qui nous permet de cheminer pas à pas, à notre rythme, vers la réalisation de notre potentiel le plus élevé dans notre corps, dans nos relations, en matière de santé et de but de vie.

C'est sur la paroi d'une grotte, sur le plateau tibétain, que j'ai pu voir de mes propres yeux comment ce même modèle était utilisé par l'un des plus grands maîtres yogis du passé pour libérer ses élèves de leurs croyances limitées. L'héritage de son enseignement demeure aujourd'hui préservé dans la roche de l'époque, qui a constitué à la fois la demeure et la salle de classe du maître, il y a huit siècles de cela.



Au printemps 1998, j'ai animé un pèlerinage de groupe dans les montagnes du Tibet occidental. Nous avons cheminé directement vers la grotte reculée du poète, mystique et yogi du XI^e siècle qu'était Jetsün Milarépa, aujourd'hui connu simplement sous le nom de Milarépa.

J'ai appris l'existence du légendaire yogi alors que j'étais l'élève d'un mystique sikh devenu mon professeur de yoga dans les années 1980. Pendant des années, j'ai étudié les mystères qui entouraient la vie de Milarépa, lui qui provenait d'une famille privilégiée et avait choisi de renoncer à ses biens terrestres, lui qui avait perdu sa

famille et ses proches dans des circonstances brutales et tragiques, à la suite de grandes violences, et lui qui avait choisi de se venger, et qui en avait plus tard subi les conséquences, s'enfermant dans la solitude des montagnes himalayennes où il avait découvert son extraordinaire potentiel de yogi dévoué. Je voulais voir de mes propres yeux l'endroit. Milarépa a transcendé des lois de la physique pour démontrer, à lui-même comme à ses élèves, que dans nos vies, nous ne sommes limités que par nos croyances. Au bout de dix-neuf jours, cette opportunité m'a été donnée.

Après m'être acclimaté à l'humidité et à l'altitude de 4 500 mètres, je me suis retrouvé précisément à l'endroit où Milarépa s'était tenu devant ses élèves neuf cents ans auparavant. Plaçant mon visage à seulement quelques centimètres de la paroi de la grotte, je fixais un mystère que les scientifiques modernes n'ont jamais réussi à résoudre ou à reproduire. Je me trouvais à l'endroit exact où Milarépa avait placé sa main ouverte contre la roche, au niveau de son épaule, en appuyant continuellement sur le mur devant lui, comme si la pierre n'existait pas ! Ce faisant, la roche qui se trouvait sous sa paume était devenue molle et malléable, réagissant à la pression exercée par sa main. Il en avait résulté une empreinte parfaite de la main du yogi conservée dans la roche pour être vue par ses élèves et par les générations futures, de siècle en siècle. En examinant les parois et le plafond de la grotte à l'aide de nos lumières, nous avons pu voir davantage d'empreintes de main montrant clairement que Milarépa avait fait sa démonstration à plus d'une reprise.

En ouvrant la paume de ma main et en la plaçant dans l'empreinte, j'ai pu ressentir que mes doigts épousaient la forme laissée par ceux du yogi neuf siècles auparavant. La correspondance était si parfaite entre ma main et son empreinte que tout doute quant à l'authenticité de cette dernière a rapidement disparu. C'était à la fois une leçon d'humilité et un moment inspirant. Immédiatement, mes pensées se sont tournées vers l'homme. J'avais envie de savoir ce qui s'était passé en lui quand il avait fait cette prouesse. Avait-il pensé ? Et peut-être plus important encore, avait-il senti ? Comment avait-il défié les « lois » de la physique d'après lesquelles une main et la roche ne peuvent occuper le même espace au même moment ?

Comme s'il lisait dans mes pensées, mon guide tibétain a répondu à mes questions avant même que je ne les lui pose : « La méditation du *geshe* (grand enseignant) nous apprend qu'il fait partie intégrante

de la roche et qu'il n'en est pas séparé. Elle ne peut s'opposer à lui. Pour le *geshe*, la grotte représente un lieu d'expérience, plutôt qu'un espace le limitant. Il est libre de se mouvoir comme si la roche n'existait pas. » Les paroles de mon guide tombaient parfaitement sous le sens. Lorsque les élèves de Milarépa voyaient leur enseignant accomplir quelque chose considéré comme impossible d'après les croyances traditionnelles, ils étaient confrontés en leur époque au même dilemme auquel chacun d'entre nous fait aujourd'hui face lorsque nous choisissons de nous libérer des croyances qui nous limitent.

Ce dilemme est le suivant : la famille, les amis et la société au sein desquels vivait l'élève considéraient que le monde était limité et que la paroi d'une grotte était une barrière que ne peut traverser la chair d'un corps humain. Mais lorsque Milarépa exerçait une pression de la main contre la roche, ses élèves s'apercevaient qu'il y avait des exceptions à ce genre de « règles ». Ironie du sort, ces deux visions du monde en apparence opposées sont pourtant tout à fait justes. Chacune dépend de la manière dont nous choisissons de nous percevoir à un moment donné.

En plaçant la main contre l'empreinte laissée là par le yogi pour ses élèves des siècles auparavant, je me suis demandé : sommes-nous aujourd'hui limités par les mêmes croyances que celles qu'avaient les élèves de Milarépa à son époque ? Et si oui, comment parvenir à transcender ces croyances ?

J'ai découvert que la vérité a de multiples facettes. C'est pourquoi il n'est pas surprenant que la documentation scientifique rédigée à la suite des découvertes de Joe permette de tirer les mêmes conclusions auxquelles Milarépa et d'autres mystiques du passé étaient parvenus : l'univers « est » comme il est, notre corps « est » comme il est et il en va de même pour les différentes situations de notre vie, ce qui est lié à la conscience et à notre perception de nous-mêmes dans le monde. Je vous ai conté cette histoire de Milarépa pour illustrer ce principe en apparence universel.

La clé de cet enseignement du yogi est la suivante : lorsque l'on expérimente par soi-même ou que l'on voit chez quelqu'un d'autre quelque chose que l'on croyait auparavant impossible, on devient libre de transcender ces limites dans sa vie. C'est exactement pour cela que le livre que vous tenez entre les mains peut changer votre vie. En vous montrant comment embrasser votre rêve futur dans

votre réalité présente, et ce, de sorte que votre corps croie que cela se produit « maintenant », vous découvrez comment mettre en mouvement une cascade de processus émotionnels et physiologiques qui reflètent votre nouvelle réalité. Les neurones dans votre cerveau, les neurites sensoriels dans votre cœur et la chimie de votre corps s'harmonisent pour réfléchir à ce nouveau mode de pensée, et les possibilités quantiques dans la vie sont transformées pour remplacer les circonstances indésirables du passé par de nouvelles situations acceptées comme étant déjà présentes.

Telle est la particularité de ce livre.

Dans un style simple, direct et facile à comprendre, Joe Dispenza a compilé en un seul volume les découvertes révolutionnaires de la science quantique et les enseignements profonds que les adeptes du passé ont cherché à maîtriser tout au long de leur vie. Il nous montre comment devenir super-conscient.

Gregg Braden,
auteur de *La Divine Matrice*
et des *Secrets de l'art perdu de la prière*.

INTRODUCTION

Se préparer à la super-conscience

J'ai conscience qu'en écrivant ce livre, je prends un risque vis-à-vis de moi-même et de ma réputation. Il y a certaines personnes dans le monde, y compris certaines appartenant à la communauté scientifique, qui pourraient qualifier mon travail de pseudoscience, en particulier dans la phase de lancement de cet ouvrage. Autrefois, j'accordais une attention excessive à l'opinion de ces critiques. En effet, au début de ma carrière, j'écrivais toujours en gardant en tête ce que pourraient bien penser les sceptiques et en essayant de m'assurer qu'ils puissent approuver mon travail. À un certain niveau, je considérais qu'il était important d'être accepté par cette communauté. Mais un jour, alors que j'étais face au public londonien et qu'une femme tenait le micro et racontait comment elle avait triomphé de sa maladie, c'est-à-dire comment elle s'était guérie en appliquant les pratiques que j'ai mises en avant dans d'autres livres, j'ai eu une révélation.

J'ai clairement compris que ces sceptiques et scientifiques rigides, qui ont des croyances très personnelles sur ce qui leur paraît possible ou non, n'apprécieront ni mon travail ni moi-même, quoi que je fasse. Cette prise de conscience m'a permis de me rendre compte que j'avais gaspillé beaucoup d'énergie vitale. Dès lors, je n'ai plus cherché à convaincre ces personnes du potentiel humain, en particulier celles qui étudient ce qui est normal et naturel. Ce qui me passionnait dépassait la normalité, c'était le surnaturel que je voulais étudier. Il fut alors très clair qu'il me fallait mettre un terme à mes efforts futiles

pour convaincre cette communauté et rediriger cette énergie vers un autre segment de la population, qui croit qu'autre chose est possible et qui veut écouter ce que j'ai à partager.

Quel soulagement cela fut d'embrasser cette idée et de renoncer à vouloir influencer cet autre monde ! En écoutant à Londres cette dame douce, qui n'était ni une nonne, ni une universitaire, ni une érudite, j'ai su qu'en racontant son histoire devant le public, elle aidait d'autres personnes à mieux se comprendre. Les personnes entendant son message pourraient alors croire qu'il leur était possible de faire la même chose. J'en suis arrivé à une phase de ma vie où j'accepte tout ce qui est dit à mon sujet (et je ne nie pas que j'ai des défauts), mais je sais maintenant, plus que jamais, que j'ai un impact dans la vie des gens. Je dis cela avec une grande humilité. Pendant des années, j'ai œuvré à vulgariser des informations scientifiques complexes afin que chacun puisse les appliquer simplement dans sa vie.

En fait, au cours des quatre dernières années, mon équipe de chercheurs, mes assistants et moi-même avons réalisé beaucoup de progrès dans les mesures, l'enregistrement et l'analyse scientifiques de ces transformations au cœur de la biologie de ces personnes, pour prouver au monde que les gens ordinaires peuvent réaliser l'extraordinaire. Ce livre dépasse la seule notion de guérison, même s'il inclut, d'une part, des récits de personnes qui ont profondément modifié leur état de santé et ont même inversé le cours de leur maladie, et, d'autre part, les techniques nécessaires que pour que vous puissiez en faire de même. Ces prouesses deviennent très courantes au sein de notre communauté de participants. L'ouvrage que vous êtes sur le point de lire n'a rien de conventionnel et ne pourra pas être compris par une majorité de gens dans le monde. Le contenu de ce livre est la résultante d'une évolution des enseignements et des pratiques, qui a permis à nos élèves d'en voir le côté plus mystique. Et bien sûr, j'espère que cela permettra de dresser des passerelles entre le monde de la science et le monde du mysticisme.

J'écris ce livre pour aller encore plus loin dans ce que j'ai toujours considéré comme étant possible. J'ai voulu démontrer au monde qu'il nous est possible d'améliorer notre vie et que nous ne sommes pas des êtres linéaires menant des vies linéaires, mais bien des êtres dimensionnels menant des vies dimensionnelles. Espérons qu'en le lisant, vous comprendrez que vous avez déjà tout ce qu'il faut en

matière d'anatomie, de chimie et de physiologie pour faire émerger la super-conscience qui est latente en vous et qui attend d'être réveillée et activée.

Par le passé, j'hésitais à évoquer cet aspect de la réalité, par crainte que cela puisse rebuter une partie du grand public en se heurtant de front aux croyances personnelles des gens. Néanmoins, cela fait longtemps que je veux écrire cet ouvrage. Au fil des ans, j'ai vécu des expériences mystiques profondes qui m'ont transformé à tout jamais. Ces événements intérieurs m'ont permis de devenir ce que je suis aujourd'hui. Je voudrais vous présenter ce monde dimensionnel et vous faire découvrir certaines des mesures et études que nous avons réalisées lors de nos stages de niveau supérieur dans le monde entier. J'ai commencé à collecter des données sur nos participants lors de ces stages, parce que nous avons été témoins de changements significatifs au niveau de leur santé et que je savais qu'ils transformaient leur biologie au cours de la méditation, en temps réel.

Nous avons à notre disposition des milliers et de milliers d'exams cérébraux prouvant que ces changements n'étaient pas simplement imaginaires, mais bel et bien physiques. Un certain nombre de participants sur lesquels nous avons fait des mesures sont parvenus à ces changements en l'espace de quatre jours (la durée de nos stages). Les équipes scientifiques que j'ai montées ont procédé à des mesures à l'électroencéphalogramme (EEG) quantitatif avant et après les stages, ainsi qu'à des mesures en temps réel au cours des méditations et des pratiques. Et je dois dire que j'ai été impressionné, et même ébahi, par les changements spectaculaires qui ont eu lieu.

Les cerveaux de nos participants fonctionnent de manière plus synchronisée et cohérente après avoir pris part à nos stages dans le monde entier. Cette harmonie accrue au sein de leur système nerveux leur permet de voir clairement quel avenir ils peuvent se créer et de rester concentrés sur cette intention, indépendamment des circonstances dans leur environnement extérieur. Et quand leur cerveau est optimisé, c'est tout leur être qui est optimisé. Je vous présenterai des données scientifiques qui montrent à quel point leurs cerveaux se sont améliorés en l'espace de seulement quelques jours, ce qui signifie que vous-même pouvez faire la même chose sur le plan cérébral.

Fin 2013, un phénomène mystérieux a commencé à se produire. Nous avons pu observer des examens cérébraux qui ont stupéfié les

chercheurs et neuroscientifiques qui assistaient à nos événements pour étudier mon travail. Nous n'avions encore jamais mesuré une quantité aussi élevée d'énergie dans le cerveau des participants lors de certaines méditations. Pourtant, ces relevés hors norme étaient récurrents.

Lorsque nous avons interrogé les participants, ils nous ont indiqué que leur expérience subjective au cours de la méditation était très réelle et mystique et que soit cela modifiait profondément leur vision du monde, soit c'était leur état de santé qui connaissait une amélioration spectaculaire. Dans ces moments-là, je savais que ces personnes vivaient des expériences méditatives transcendantales qui étaient plus réelles que tout ce qu'elles avaient pu connaître dans le monde extérieur. Et nous étions en train d'obtenir des éléments objectifs à l'appui de leurs expériences subjectives.

Ce phénomène est devenu une nouvelle norme pour nous et, à vrai dire, nous sommes souvent à même de prédire à quel moment ces niveaux élevés d'énergie cérébrale vont se produire, en fonction de certains indicateurs et signes que nous avons constatés depuis maintenant des années. Dans cet ouvrage, je voudrais démystifier les expériences interdimensionnelles, ainsi qu'expliquer les éléments scientifiques, biologiques et chimiques qui y participent au sein des organes, systèmes et neurotransmetteurs.

Nous avons également enregistré des changements incroyables au niveau de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC). Cela nous permet de savoir qu'un participant a le cœur qui s'ouvre et vit des émotions supérieures, telles que la gratitude, l'inspiration, la joie, la bienveillance, l'appréciation et la compassion, ce qui permet au cœur de battre de manière cohérente, c'est-à-dire de manière rythmée, ordonnée et équilibrée. Nous savons qu'il faut une intention claire (un cerveau cohérent) et une émotion supérieure (un cœur cohérent) pour que la biologie personnelle soit modifiée et que l'individu cesse de vivre dans le passé, pour vivre dans l'avenir. Cette association du corps et de l'esprit, des sentiments et des pensées, semble également influencer la matière. Et c'est ainsi que l'on crée la réalité.

Aussi, si vous voulez croire sincèrement en un avenir que vous imaginez de tout votre cœur, assurons-nous que ce dernier soit ouvert et pleinement activé. Pourquoi, grâce à la pratique et à la rétroaction quantitative, ne deviendriez-vous pas doué en la matière ?

C'est ainsi que nous avons élaboré un partenariat avec le Heart-Math Institute (HMI), un groupement de chercheurs de pointe basé à Boulder Creek, en Californie, qui nous a aidés à mesurer les réactions de milliers de nos participants. Notre désir est que l'ensemble d'entre eux parviennent à réguler leur état intérieur, quelles que soient les circonstances dans leur environnement externe, et sachent à quel moment ils créent une cohérence cardiaque et à quel moment ce n'est pas le cas. En d'autres termes, en mesurant ces changements internes, on peut indiquer à une personne qu'elle a créé un schéma plus équilibré dans les mesures cardiaques, qu'elle fait du très bon travail et qu'elle doit continuer dans ce sens. Ou alors, nous pouvons indiquer à nos participants qu'il n'y a eu aucun changement biologique, leur donner les instructions appropriées et leur permettre de s'améliorer. C'est à cela que sert la rétroaction : elle nous permet de savoir à quel moment ce que nous faisons est bon et à quel moment ce n'est pas le cas.

Quand nous parvenons à modifier certains sentiments et certaines pensées intérieurs, il en résulte des changements extérieurs et en ayant conscience que nous avons agi comme il fallait, nous nous souviendrons de ce que nous avons fait et le reproduirons. Cela crée une habitude constructive. En montrant comment d'autres réalisent ce genre de prouesses, je veux vous révéler que vous avez un grand pouvoir d'action.

Nos participants savent influencer leur système nerveux autonome (SNA), le système qui maintient la santé et l'équilibre en s'occupant automatiquement de toutes nos fonctions corporelles, pendant que nous jouissons du libre arbitre dans notre vie. Il s'agit de ce système subconscient qui est à l'origine de notre santé et donne vie à notre corps. Une fois que l'on sait comment accéder à ce système, nous pouvons non seulement améliorer notre santé, mais également transformer les comportements, croyances et habitudes limitatifs et indésirables en comportements, croyances et habitudes plus productifs. Je vous présenterai certaines des données que nous collectons depuis des années.

Nous avons également appris à nos participants que, quand ils créent une cohérence cardiaque, leur cœur produit un champ magnétique mesurable qui se projette au-delà de leur corps. Ce champ magnétique est une énergie, une fréquence, toute fréquence véhiculant des informations. Il peut s'agir d'une intention ou d'une pensée

pouvant influencer le cœur de quelqu'un se trouvant à un autre endroit et le faire devenir cohérent et équilibré. Je vous montrerai des éléments qui indiquent qu'un groupe de personnes assises ensemble dans une même salle peuvent influencer d'autres personnes se trouvant plus loin dans la même salle afin que celles-ci entrent en état de cohérence cardiaque exactement au même moment. Les éléments dont nous disposons montrent clairement que nous sommes reliés par un champ de lumière et d'information invisible qui influence nous-mêmes et autrui.

Cela étant dit, imaginez ce qui peut se passer si nous procédons tous ainsi dans l'optique de changer le monde. C'est exactement ce que cherche à faire notre communauté, qui aspire avec passion à influencer l'avenir de notre Terre, ainsi que des personnes et autres formes de vie qui y résident. Nous avons ainsi créé le Projet cohérence, grâce auquel des milliers de personnes se réunissent exactement au même moment, le même jour, pour augmenter la fréquence de cette planète et de tous ses habitants. Cela vous paraît impossible ? Absolument pas. Plus de 23 articles évalués en comité de lecture et plus de 50 projets de rassemblement pour la paix montrent que ce genre d'événement peut diminuer le nombre d'actes de violence, de guerre, ainsi que le nombre de délits et d'accidents de voiture, tout en augmentant la croissance économique. Mon souhait est de vous révéler les éléments scientifiques qui montrent que vous pouvez contribuer à changer ce monde.

Nous avons également mesuré l'énergie dans la salle durant nos stages et observé les changements qui se produisent quand une communauté constituée de 550 à 1 500 personnes élève son énergie et crée une cohérence cardiaque et cérébrale. Nous avons été témoins à de multiples reprises de changements significatifs. Bien que l'appareil dont nous nous servons pour faire ces mesures ne soit pas approuvé par la communauté scientifique aux États-Unis, il l'est dans d'autres pays, en particulier en Russie. Dans chaque événement, nous sommes merveilleusement surpris par le niveau d'énergie que certains groupes arrivent à produire.

Nous avons également évalué le champ invisible d'énergie vitale entourant le corps de milliers de participants pour déterminer s'ils parviennent à augmenter leur propre champ lumineux. Après tout, tout ce qui existe dans notre univers matériel émet toujours de la lumière et des informations, y compris vous. Quand les hormones du

stress (telles que l'adrénaline) sont sécrétées et induisent en vous un état de survie, vous puisez dans ce champ d'énergie invisible, qui agit sur votre chimie : le champ qui entoure votre corps se rétrécit. Nous avons découvert un appareil très avancé pouvant mesurer l'émission de photons (particules de lumière) pour déterminer si une personne augmente ou diminue le champ de lumière qui l'entoure.

Quand davantage de lumière est émise, il y a davantage d'énergie et, donc, davantage de vie. Quand une personne a moins de lumière et d'informations autour de son corps, elle est plus dans la matière et émet par conséquent moins d'énergie vitale. Des recherches approfondies prouvent que les cellules et différents systèmes du corps communiquent non seulement grâce aux interactions chimiques que nous connaissons, mais également par l'intermédiaire d'un champ d'énergie cohérent (lumière), véhiculant un message (des informations) amenant l'environnement intra- et extra-cellulaire à donner des instructions à d'autres cellules et systèmes biologiques. Nous avons mesuré la quantité d'énergie vitale émise par les corps de nos participants suite aux changements internes qu'ils effectuent pendant les méditations et je veux vous montrer à quels changements ils peuvent parvenir en seulement quatre jours, voire moins.

D'autres centres corporels, outre le cœur, sont également contrôlés par le système nerveux autonome. Je les appelle « centres énergétiques ». Chacun a une fréquence, une conscience, des glandes, des hormones, une chimie, un petit cerveau individuel et donc un esprit unique qui lui sont propres. Vous pouvez influencer le fonctionnement de ces centres afin qu'ils soient plus équilibrés et intégrés. Mais pour ce faire, vous devez d'abord apprendre à modifier vos ondes cérébrales afin d'entrer dans ce système de fonctionnement subconscient. En fait, il est fondamental de passer des ondes cérébrales bêta (qui indiquent que le cerveau pensant analyse constamment le monde extérieur et se focalise dessus) aux ondes cérébrales alpha (qui indiquent que votre attention est calmement tournée vers votre monde intérieur). En ralentissant consciemment vos ondes cérébrales, vous pouvez plus facilement programmer votre système nerveux autonome. Les participants qui ont effectué mes différentes pratiques méditatives au fil des ans ont appris à modifier leurs ondes cérébrales, ainsi qu'à améliorer la qualité de leur attention, de sorte à être présents suffisamment longtemps pour produire des effets mesurables. Nous avons découvert un instrument qui peut mesurer

ces changements et, encore une fois, je vous montrerai certaines des recherches que nous avons réalisées.

Nous avons également mesuré différents marqueurs biologiques indiquant une modification de l'expression génétique (processus connu sous le nom de « changements épigénétiques »). Dans ce livre, vous apprendrez que votre patrimoine génétique n'est pas irrémédiable et que l'expression des gènes est modifiable, dès lors que l'on commence à penser et agir autrement. Au cours de nos événements, les participants mettent de côté leur vie habituelle pendant quatre à cinq jours et choisissent de passer du temps dans un environnement qui ne leur rappelle pas qui ils pensent être. Ainsi, ils se séparent de leur entourage, de leurs biens, des comportements automatiques du quotidien et des lieux où ils se rendent habituellement, et commencent à transformer leur état intérieur par l'intermédiaire de quatre formes de méditation, assise, allongée, debout et en marchant. Ainsi, ils apprennent à devenir quelqu'un d'autre.

Nous savons que c'est vrai, car nos études montrent des changements significatifs au niveau de l'expression génétique de nos participants, qui nous ont par la suite fait part de changements importants en matière de santé. Une fois que l'on peut montrer à quelqu'un des résultats mesurables prouvant que la personne a véritablement agi sur ses neurotransmetteurs, ses hormones, ses gènes, ses protéines et ses enzymes par la seule pensée, elle est mieux à même de justifier ses efforts et d'être convaincue de sa transformation.

Tout au long de ce livre, dans lequel je vous exposerai ces idées, vous accompagnerai dans ce processus et vous expliquerai les éléments scientifiques qui sous-tendent le travail que nous faisons et les raisons pour lesquelles nous le faisons, vous découvrirez beaucoup d'informations assez détaillées. Mais pas d'inquiétude : certains concepts clés seront passés plusieurs fois en revue dans différents chapitres. Je fais cela intentionnellement, pour faciliter votre mémorisation et aller plus loin dans notre modèle de compréhension. À certains moments, le contenu de ce livre pourra vous poser des difficultés. Je le sais pour l'avoir transmis au grand public depuis plusieurs années. Je vous rappellerai ce que vous avez déjà appris pour vous éviter d'avoir à le rechercher dans le livre, bien que vous puissiez toujours passer en revue les chapitres précédents si vous pensez en avoir besoin. Bien sûr, toutes ces informations vous prépareront pour votre transformation personnelle. Aussi, mieux vous pourrez

comprendre ces concepts, plus vous aurez de la facilité à accepter les méditations proposées à la fin de la plupart des chapitres et à les utiliser pour vous faire votre propre expérience.

Qu'y a-t-il à l'intérieur de ce livre ?

Au **chapitre 1**, vous découvrirez trois histoires qui vous donneront une compréhension basique de ce que j'appelle la super-conscience. Dans la première, vous ferez la rencontre d'une femme dénommée Anna, qui a contracté plusieurs pathologies graves à la suite d'un traumatisme qui l'ancrait constamment dans son passé. Son stress chronique a affecté ses gènes et les hormones correspondantes ont créé des maladies très difficiles à surmonter. C'est un récit très dur. J'ai délibérément choisi cette histoire et mentionné tous les détails, car je voulais vous prouver que, même si vous êtes dans une situation désespérée, vous avez le pouvoir de vous changer, comme l'a fait cette femme extra-ordinaire. Elle a appliqué nombre de méditations proposées dans ce livre pour transformer sa personnalité et se guérir. Pour moi, elle est un exemple vivant, une incarnation de la vérité. Mais elle n'est pas la seule à avoir réussi à triompher de ses difficultés au quotidien et à devenir quelqu'un d'autre. Elle n'est qu'une participante parmi beaucoup d'autres à avoir fait ce même travail. Et s'ils ont pu le faire, vous le pouvez aussi.

Je raconte également deux histoires personnelles, deux expériences qui m'ont métamorphosé. Ce livre aborde tout autant le mysticisme que la guérison et la manière d'ouvrir de nouvelles portes dans votre vie. Par l'intermédiaire de ces histoires, mon idée est de vous préparer au champ des possibles qui s'ouvre à nous dès lors que nous quittons cet espace-temps (l'univers newtonien que nous avons appris en cours de sciences dans le secondaire) et activons notre glande pinéale (ou épiphyse) afin de pouvoir pénétrer dans le monde du temps-espace (le monde quantique). Un bon nombre de nos participants ont vécu des expériences mystiques interdimensionnelles similaires à celle-là, qui leur ont paru tout aussi réelles que cette réalité matérielle.

La seconde moitié de cet ouvrage explore la physique, les neurosciences, la neuroendocrinologie et même la génétique qui sous-tendent ces phénomènes. J'espère donc que ces histoires piqueront

vos curiosités et ouvriront votre appétit, et par la même occasion votre esprit à ce qui est possible. Vous avez un moi futur qui existe déjà dans l'éternel moment présent et qui fait déjà appel à vous alors que vous lisez ce livre. Et ce moi futur est plus aimant, plus évolué, plus conscient, plus présent, plus bienveillant, plus exubérant, plus volontaire, plus connecté, plus extra-ordinaire et plus complet. Voilà ce qui vous attend, pourvu que vous transformiez votre énergie et l'aligniez quotidiennement sur celle de votre moi futur, qui vit en réalité dans l'éternel moment présent.

Au **chapitre 2**, nous aborderons l'un de mes sujets préférés. Il devrait vous permettre de comprendre vraiment ce que signifie être dans le moment présent. Puisque tous les potentiels au sein de la cinquième dimension quantique (ou champ unifié) existent dans l'éternel instant présent, le seul moyen de vous créer une vie nouvelle, de guérir votre corps ou de changer votre avenir prévisible est la transcendance.

Ce moment magique, dont nous avons été témoins par l'intermédiaire de milliers d'examenés cérébraux, survient quand une personne renonce enfin au souvenir qu'elle a d'elle-même pour embrasser un principe bien plus grand. Tant de personnes passent la majorité de leur vie à choisir inconsciemment de vivre dans la routine ; ou alors, elles idéalisent automatiquement leur passé, de jour en jour. Par voie de conséquence, elles programment leur cerveau et leur corps à vivre un avenir prévisible, c'est-à-dire un passé familier, sans jamais connaître l'instant présent. Il faut de la pratique pour se poser dans l'instant présent, mais le jeu en vaut la chandelle. Pour entrer dans la bienveillance et la générosité du moment présent, il vous faudra faire preuve d'une volonté dépassant n'importe lequel de vos programmes automatiques ; mais je vous encouragerai tout au long du processus.

En début de chapitre, nous passons brièvement en revue certains principes scientifiques afin de pouvoir établir une terminologie commune qui nous permettra de mettre en place des modèles de compréhension tout au long du livre. Je simplifierai au maximum. Pour arriver à destination, il est nécessaire d'évoquer les fonctions cérébrales (c'est-à-dire le mental), les neurones et les réseaux nerveux, différentes parties du système nerveux, les substances chimiques, les émotions, et notamment le stress, les ondes cérébrales, l'attention et l'énergie, ainsi que quelques autres sujets. Il me faut poser clairement

le jargon qui permettra d'expliquer ce que nous allons faire avant de pouvoir vous donner des instructions claires pour les méditations tout au long du livre. Si vous souhaitez des informations plus explicites et détaillées, je vous invite à vous reporter à n'importe lequel de mes précédents ouvrages (en particulier *Rompre avec soi-même* et *Le placebo, c'est vous !*).

Au **chapitre 3**, je vous présenterai le monde quantique, que j'appelle la cinquième dimension. Je veux que vous compreniez qu'il existe un champ invisible d'énergie et d'information qui se trouve au-delà de l'univers spatio-temporel tridimensionnel et auquel vous avez accès. En fait, une fois que vous êtes dans l'instant présent et que vous vous trouvez dans cet univers qui transcende vos sens, vous êtes prêt à créer votre réalité en fonction de votre intention. Quand vous parviendrez à tourner toute votre attention, non plus vers votre corps, vers votre entourage, vers vos possessions, vers les lieux que vous fréquentez et même vers le temps lui-même, mais vers l'éternel instant présent, vous oublierez littéralement votre identité superficielle, qui est la résultante de votre vie dans un corps au sein de l'espace-temps.

C'est là que, devenu conscience pure, vous entrez dans un plan de la réalité appelé « champ quantique », qui existe au-delà de cet espace-temps. Vous ne pouvez pénétrer dans cet espace matériel en étant identifié à vos problèmes, à votre nom, à votre emploi du temps, à vos habitudes, à votre souffrance et à vos émotions. Vous ne pouvez y pénétrer en étant quelqu'un ; vous devez être *personne*. Et même, lorsque vous savez comment tourner votre conscience non plus vers le connu (le monde physique matériel), mais vers l'inconnu (le champ immatériel des possibles) et que vous vous y sentez à l'aise, vous pouvez transformer votre énergie et l'aligner sur la fréquence de n'importe quel potentiel du champ quantique existant déjà (pour être précis, tous les futurs potentiels y existent, vous pouvez donc créer absolument tout ce que vous voulez). Lorsqu'il y aura correspondance vibratoire entre votre énergie et l'énergie du potentiel de votre choix, vous attirerez cette expérience à vous. Je vous montrerai comment tout cela fonctionne.

Le chapitre 3 se termine par une brève description d'une méditation que j'ai conçue pour vous aider à vraiment expérimenter le monde quantique. Les chapitres suivants se terminent également par une brève description d'autres méditations. Si vous souhaitez que ce

soit moi qui vous guide pendant que vous pratiquez, vous pouvez vous procurer un CD ou télécharger un enregistrement audio de ces méditations sur mon site Internet, drjoedispenza.com. Bien sûr, vous pouvez également essayer n'importe laquelle de ces méditations par vous-même, sans écouter d'enregistrement. Si tel est votre souhait, j'ai mis en accès libre des descriptions détaillées des différentes étapes de chaque méditation sur mon site Internet. Tapez l'adresse suivante : drjoedispenza.com/bsnmeditations.

Si vous méditez seul, je vous recommande d'écouter de la musique pendant votre pratique. L'idéal est qu'il n'y ait pas de parole, que la musique soit lente et favorise la transe, qu'elle vous sorte de vos pensées et qu'elle n'évoque pas de souvenir du passé. Vous trouverez une liste de suggestions musicales sur mon site.

Au **chapitre 4**, je vous présenterai l'une des méditations les plus populaires au sein de notre communauté. On l'appelle la « bénédiction des centres énergétiques ». Chaque centre est sous le contrôle du système nerveux autonome. Je vous expliquerai comment, scientifiquement, vous pouvez programmer ces centres en méditation afin d'optimiser votre santé, et ce, dans votre intérêt supérieur. Si vous avez déjà pratiqué les méditations préliminaires, qui vous ont amené à placer votre attention sur différentes parties de votre corps et sur l'espace qui l'entoure, sachez que tout cet entraînement a préparé le terrain pour cette méditation. Ces pratiques vous ont aidé à mieux focaliser votre attention et à modifier vos ondes cérébrales afin de pouvoir pénétrer dans le « système d'exploitation » de votre système nerveux autonome. Une fois là, vous pouvez lui donner les ordres appropriés afin qu'il vous guérisse, qu'il équilibre votre état de santé et qu'il améliore votre énergie et votre vie.

Au **chapitre 5**, je vous présenterai une technique de respiration que nous utilisons au début de bon nombre de nos méditations. Cette respiration permet de modifier votre énergie, de faire parcourir un courant électrique le long de votre corps et de créer un champ électromagnétique plus puissant autour de vous. Comme je vous l'expliquerai, chez la plupart des gens, l'énergie est stockée dans le corps, parce qu'ils ont conditionné leur organisme, par des années de pensées, de sentiments et d'actions récurrents, à devenir le mental. C'est ce processus, amenant à vivre en état de survie, qui provoque un enracinement de la plupart de l'énergie créative dans le corps. Par conséquent, il faut trouver un moyen d'extraire cette énergie du

corps et de la transmettre au cerveau, où elle pourra être utilisée dans un but plus élevé que la seule survie.

Je vous expliquerai également la respiration du point de vue physiologique afin que vous puissiez intensifier votre intention quand vous commencerez à vous libérer de votre passé. Une fois que toute cette énergie commencera à être redirigée vers le cerveau, vous apprendrez à reprogrammer votre corps en fonction d'un mental nouveau. Je vais vous montrer comment enseigner à votre organisme à vivre émotionnellement dans la réalité d'un futur présent à défaut de la réalité d'un présent passé, dans lequel nous passons la plupart de notre temps. La science nous dit que l'environnement envoie des signaux aux gènes. Dans la mesure où les émotions sont les produits chimiques finis d'un certain nombre d'expériences dans notre environnement, quand, lors de nos méditations, nous vivons des émotions supérieures, cela ne peut qu'élever l'énergie corporelle, ainsi qu'envoyer de nouveaux signaux à de nouveaux gènes, qui prennent le pas sur ceux envoyés par l'environnement.

Rien ne vaut une ou deux bonnes histoires. Au **chapitre 6**, je vous donnerai quelques exemples de participants qui ont pratiqué avec diligence les méditations expliquées aux chapitres précédents. Ces récits devraient servir d'outils d'apprentissage pour vous aider à pleinement comprendre les informations et les techniques que vous aurez découvertes jusque-là. La plupart des personnes dont vous lirez l'histoire ne sont en rien différentes de vous. Ce sont des personnes ordinaires qui ont réalisé l'extra-ordinaire. Autre raison pour laquelle je partage ces histoires : afin que vous puissiez nouer des liens personnels avec ces personnes. Car une fois que vous penserez : « S'il l'a fait, moi aussi, je peux y arriver », vous croirez davantage en vous, et ce, naturellement. Je dis toujours à notre communauté : « Quand vous avez fait le choix de vous prouver à quel point vous étiez des individus puissants, vous ne saviez pas qu'à l'avenir, vous aideriez des gens. » Ces personnes sont la preuve vivante que c'est possible pour *vous*.

Au **chapitre 7**, j'aborde la notion de cohérence cardiaque. Comme dans le cas de la cohérence cérébrale, le cœur fonctionne de manière organisée quand on est vraiment présent, quand on se trouve dans des états émotionnels élevés et durables et quand on se sent suffisamment en sécurité pour s'ouvrir pleinement au champ des possibles. Si le cerveau *pense*, le cœur, lui, *sait*.

Il est le centre de l'unité, de la complétude, de la conscience unitaire. C'est là que les opposés se rencontrent, que les polarités se rejoignent. C'est ce centre qui vous relie au champ unifié. Quand il est activé, les états égocentriques laissent place aux états altruistes. Quand vous parvenez à maintenir des états internes indépendants des circonstances extérieures, alors vous maîtrisez votre environnement. Il faut de la pratique pour réussir à garder le cœur durablement ouvert, ce qui le préservera.

Au **chapitre 8**, vous découvrirez une nouvelle activité parmi nos préférées que nous faisons pendant nos stages de niveau supérieur : il s'agit de combiner l'utilisation d'un kaléidoscope à celle de vidéos, appelées « films mentaux », que nos participants conçoivent pour leur avenir. Nous nous servons du kaléidoscope pour induire une transe, car dans cet état, on est plus influençable aux informations reçues. L'influençabilité est la capacité à accepter, à accueillir et à croire des informations sans la moindre analyse. Si vous y parvenez, vous pourrez programmer votre subconscient. Il est donc logique, quand vous vous servez du kaléidoscope pour modifier vos ondes cérébrales (les yeux ouverts et non fermés, comme en méditation), que vous puissiez diminuer le brouhaha occasionné par l'esprit analytique afin d'ouvrir la porte qui sépare la conscience du subconscient.

Et quand, dans cet état, vous visualisez un film mental de votre avenir, avec des scènes ou des images représentant dans le présent le futur de votre choix, vous vous programmez à vivre ce nouveau futur. Tant de nos participants ont réussi à se créer une vie nouvelle et des opportunités extra-ordinaires en prenant le temps de faire leur film mental, puis de le regarder à l'aide du kaléidoscope. Certains participants en sont déjà à leur troisième film mental, tous les aspects de leurs deux premiers films s'étant réalisés !

Au **chapitre 9**, je vous présenterai la marche méditative. Cette méditation se fait debout, immobile, puis en marchant. Je trouve que cette pratique est très précieuse pour nous aider à littéralement prendre la bonne direction dans notre vie. Souvent, on peut faire une méditation assise merveilleuse et se connecter à quelque chose qui nous dépasse, mais dès que l'on ouvre les yeux et que l'on revient à la réalité des sens, on retombe dans l'oubli et un certain nombre de programmes inconscients, de réactions émotionnelles et d'attitudes automatiques reprennent le dessus. J'ai mis au point cette méditation, car je veux que notre communauté soit en mesure

d'incarner l'énergie de l'avenir, et ce, les yeux ouverts comme les yeux fermés. Quand on fait cette pratique, on se met naturellement à penser comme une personne riche, à agir comme un être illimité et à ressentir une extra-ordinaire joie de vivre, parce qu'on a mis en place les circuits correspondants et qu'on a conditionné le corps afin qu'il devienne cette personne.

Le **chapitre 10** vous propose une nouvelle série d'études de cas pour développer votre compréhension des choses de manière comparative. Ces histoires fascinantes vous aideront à faire le lien afin que vous puissiez entendre ces mêmes informations, mais sous un autre angle, et lire les témoignages de personnes qui en ont fait l'expérience directe. J'espère qu'ils vous inspireront et vous aideront à pratiquer avec davantage de conviction, de certitude et de confiance, afin que vous puissiez par vous-même faire l'expérience de la vérité.

Au **chapitre 11**, vous découvrirez ce qui est possible dans le monde interdimensionnel, au-delà des sens. Dans les moments de sérénité, je constate souvent que mon esprit dérive vers le mysticisme, l'un de mes sujets préférés. J'adore ces expériences transcendantales qui sont si lucides et réelles qu'il m'est impossible de reprendre un travail normal, car j'en sais trop. Lors de ces expériences intérieures, le niveau de conscience et d'énergie est tel que, quand je reviens à moi, je me dis souvent : « Je me suis trompé sur toute la ligne », en faisant référence à la réalité véritable et non à la réalité telle que je la perçois à travers le prisme de mes conditionnements.

Dans ce chapitre, vous passerez du monde de l'espace-temps, dans lequel l'espace est illimité et notre expérience du temps est fonction de notre déplacement dans l'espace, au monde du temps-espace, dans lequel le temps est éternel et où notre expérience de l'espace (ou des espaces, ou de différentes dimensions) est fonction de notre avancée dans le temps. Votre compréhension de la nature de la réalité va être sérieusement remise en question. Mais si vous tenez bon, vous comprendrez. Il vous faudra peut-être relire plusieurs fois ces informations pour véritablement les cerner, mais votre lecture et les réflexions qui en découlent mettront en place des circuits cérébraux qui vous prépareront à l'expérience.

Une fois que vous aurez transcendé votre identification à ce monde matériel et que vous serez dans le champ unifié, où les possibilités sont absolument infinies, sachez qu'il existe des systèmes biologiques qui se serviront de cette énergie qui est au-delà de la vibration

de la matière et la transformeront en images cérébrales. C'est là qu'intervient la glande pinéale, qui fait l'objet du **chapitre 12**. Pensez à votre glande pinéale, cette petite glande perchée à l'arrière et au centre de votre cerveau, comme à une antenne capable de transduire des fréquences et informations et de les convertir en images vibrantes. En activant votre glande pinéale, vous accédez à un domaine d'expériences sensorielles *sans faire appel à vos sens*. C'est le genre d'événement intérieur qui est plus réel mentalement, les yeux fermés, que toute autre expérience extérieure du passé. En d'autres termes, afin de vous perdre totalement dans l'expérience intérieure, cette dernière doit être si réelle que *vous vous y trouvez*. Alors, cette petite glande transmute la mélatonine en métabolites très puissants qui provoquent ce genre d'expérience. Nous étudierons les propriétés de cette glande et vous apprendrez à l'activer.

Au **chapitre 13**, vous découvrirez l'une de nos entreprises les plus récentes : le Projet cohérence. Lorsque nous avons vu que les mesures réalisées sur tant de participants montraient qu'ils entraient en cohérence cardiaque exactement au même moment, exactement le même jour, pendant exactement la même méditation, nous avons su qu'ils avaient un impact réciproque, non local, et énergétique plutôt que physique. L'énergie qu'ils émettaient sous forme d'émotions supérieures était tellement porteuse de leur intention que le bien le plus élevé de chaque personne présente dans la pièce se réalisait. Imaginez un grand groupe d'individus qui élèvent tous leur énergie et qui ensuite posent l'intention que la vie de chacun soit enrichie, que le corps de chacun soit guéri, que les rêves de chacun deviennent réalité, que chacun ait un avenir radieux. C'est ainsi que le mysticisme devient monnaie courante dans notre vie.

En voyant que nos participants étaient en mesure d'ouvrir le cœur d'autrui, nous avons su qu'il était temps de commencer à faire des méditations mondiales pour contribuer à changer la planète. Des milliers et des milliers de personnes du monde entier se joignent à nous et participent au changement et à la guérison planétaire et humaine. Après tout, ne faisons-nous pas tout cela pour créer un monde meilleur ? Je vous expliquerai le fonctionnement scientifique de tout cela, et je parle de vraie science. Il a été publié, dans des magazines à comité de lecture, suffisamment d'études sur l'impact des projets de rassemblement pour la paix pour prouver que cela

fonctionne. Aussi, plutôt que de se contenter d'étudier l'histoire, pourquoi ne pas la *marquer de notre empreinte* ?

Ce livre se termine par le **chapitre 14**, dans lequel nous reviendrons sur certaines études de cas témoignant d'expériences mystiques extra-ordinaires vécues par nos participants. Une nouvelle fois, mon but, en les partageant, est que vous puissiez saisir que vous aussi, *vous* pouvez vivre les aventures les plus mystiques, à condition de fournir le travail nécessaire.

Et maintenant, dites-moi, êtes-vous prêt à devenir super-conscient ?



Chapitre 1

OUVRIR LA PORTE À LA SUPER- CONSCIENCE

En cette fin de printemps, l'été se profilait déjà. C'était un dimanche après-midi ordinaire de juin 2007, mais qui, finalement, n'allait rien avoir d'ordinaire dans la vie d'Anna Willems.

Les portes-fenêtres séparant le salon du jardin étaient grandes ouvertes et les rideaux blancs dansaient dans la brise, laissant entrer les senteurs du jardin. Des rayons de soleil scintillaient tout autour d'Anna, qui se prélassait confortablement. Des oiseaux chantaient en chœur et lançaient leurs trilles. Anna distinguait par ailleurs, au loin, les sons mélodieux d'enfants en train de rire et de s'amuser à s'éclabousser dans la piscine d'un voisin. Le fils d'Anna, qui avait 12 ans, était allongé sur le canapé, en train de lire, et elle entendait sa fille de 11 ans, qui se trouvait dans la chambre juste au-dessus d'elle, jouer tout en chantant.

Psychothérapeute de profession, Anna travaillait en tant que directrice et membre du conseil d'administration d'une grande institution psychiatrique d'Amsterdam, dont le bénéfice se montait à plus de 10 millions d'euros par an. Souvent, le week-end, elle avait des

lectures professionnelles et, en ce jour particulier, elle était installée sur son siège en cuir rouge, en train de lire un article dans une revue. Mais Anna ignorait que ce monde apparemment parfait pour toute personne s'immisçant dans son salon ce jour-là allait virer au cauchemar en quelques minutes.

Anna se sentit quelque peu distraite et remarqua que son attention n'était pas complètement tournée vers l'article qu'elle tentait d'étudier. Elle posa sa revue et fit une pause, se demandant soudain où son mari était parti. Il avait quitté la maison tôt ce matin-là, pendant qu'elle prenait sa douche. Sans rien dire de l'endroit où il allait, il avait tout bonnement disparu. Les enfants lui avaient dit que leur père leur avait dit au revoir et leur avait fait à chacun un gros câlin avant de partir. Elle avait plusieurs fois essayé de le joindre sur son téléphone portable, sans qu'il la rappelle. Elle essaya une nouvelle fois. En vain. Il y avait quelque chose d'étrange.

À 15 h 30, on sonna à la porte et, quand Anna alla ouvrir, elle découvrit deux policiers :

« Êtes-vous Mme Willems ? », demanda l'un d'eux. Quand elle lui confirma que c'était bien elle, les policiers lui demandèrent s'ils pouvaient entrer pour lui parler. Préoccupée et quelque peu confuse, elle les laissa entrer. C'est alors qu'elle apprit la nouvelle : plus tôt ce matin-là, son mari avait sauté depuis l'un des plus grands immeubles du centre-ville. Sans surprise, la chute lui avait été fatale. Anna et ses deux enfants, sous le choc, n'en croyaient pas leurs oreilles.

Anna cessa momentanément de respirer et, haletant, elle se mit à trembler de manière incontrôlable. Ce moment lui parut figé dans le temps. Alors que ses enfants, choqués, restaient paralysés, Anna tenta de dissimuler sa douleur et son stress, pour leur bien. Une douleur intense apparut dans sa tête et en même temps, elle sentit une douleur profonde dans ses intestins. Son cou et ses épaules se raidirent instantanément, tandis que son mental, frénétique, se mit à fonctionner à toute allure. Les hormones du stress avaient pris le contrôle. Anna était désormais en mode survie.

Quand les hormones du stress prennent le contrôle

Du point de vue scientifique, vivre stressé revient à survivre. Quand on perçoit une circonstance stressante qui nous menace d'une

manière ou d'une autre (dont on ne peut ni prédire ni contrôler le résultat), un système nerveux primitif appelé système nerveux sympathique intervient et le corps mobilise une quantité énorme d'énergie en réaction au facteur de stress. Physiologiquement, le corps puise automatiquement dans les ressources dont il a besoin pour faire face au danger.

Les pupilles se dilatent pour que l'on puisse mieux voir ; la fréquence cardiaque et respiratoire augmente afin de nous permettre de courir, fuir ou nous cacher ; davantage de glucose est libéré dans le sang pour fournir un surcroît d'énergie aux cellules ; enfin, la circulation sanguine est écartée des organes internes et déviée vers les extrémités pour permettre de faire des mouvements rapides en cas de besoin. Au départ, le système immunitaire s'active, avant de ralentir : l'adrénaline et le cortisol inondent les muscles et leur apportent un surcroît d'énergie pour nous permettre soit de fuir, soit de repousser le facteur de stress. La circulation sanguine se retire du cerveau antérieur, rationnel, pour se concentrer dans le cerveau postérieur, afin de nous permettre de moins penser créativement, mais surtout de nous fier davantage à notre instinct pour réagir instantanément.

Dans le cas d'Anna, l'annonce stressante du suicide de son mari a déclenché l'apparition d'un état de survie à l'intérieur de son cerveau et de son corps. À court terme, tous les organismes peuvent tolérer des situations contraires en combattant ou en fuyant un facteur de stress imminent, ou alors en se cachant. Nous sommes tous faits de sorte à pouvoir gérer des montées à court terme de stress. Une fois l'événement terminé, le corps retourne à un fonctionnement normal dans les heures qui suivent, retrouvant de l'énergie et reconstituant ses ressources vitales. Mais quand le stress ne prend pas fin au bout de quelques heures, le corps ne se rééquilibre pas. À vrai dire, aucun organisme dans la nature ne peut supporter de vivre dans l'urgence pendant longtemps.

Notre cerveau nous permet de réfléchir à nos problèmes, de revivre des événements passés, voire d'anticiper de futures situations très délicates, sécrétant ainsi par la seule pensée un torrent de substances chimiques associées au stress. Nous pouvons déséquilibrer la physiologie normale de notre cerveau et de tout notre corps simplement en pensant à un passé trop familier ou en essayant de contrôler un avenir imprévisible.