

# Lecon 5

Écrit par: Zelda



**Attention:**

La maîtrise complète de la Leçon 4 est nécessaire pour avancer à la Leçon 5.

**L'Intuition**

Pour commencer, il y a l'instinct, comme instinct primaire ou animal, qui est le réflexe pour rester en vie, soit manger, boire, dormir, et protéger sa vie du danger.

L'intuition primaire est un peu plus évoluée. C'est une intuition qui provient de l'apprentissage, du conditionnement. Une expérience passée ou une erreur passée nous conditionne inconsciemment à agir d'une façon pour ne pas reproduire cette erreur dans le futur et nous pousse aussi à juger prématurément une situation.

Cette intuition est le fait de savoir sans comprendre pourquoi. Elle est intimement liée aux préjugés et nous pousse vers une paresse mentale qui nous place dans un état propice à se faire manipuler par les autres. Elle provient de nos expériences passées et de nos possibles vies antérieures, car chaque expérience nous amène à apprendre et à agir conséquemment. L'intuition primaire est la première idée que l'on a en faisant face à une personne ou une situation. Une personne, par exemple, ayant eu une mauvaise expérience très forte avec un ou plusieurs noirs deviendra intuitivement raciste et aura des intuitions négatives quand elle en rencontrera par la suite.

Cette intuition est avant tout une idée préconçue établie sur des bonnes ou mauvaises expériences vécues par le sujet. Ce qui donne une possibilité de vérité de 50%. Donc pas très fiable...

On pourrait dire que l'intuition primaire est le fait de se « souvenir » de nos expériences antérieures, aussi loin qu'elles peuvent être, et ce autant le bon côté (connaissances acquises, bonnes habitudes ou précautions sages) que le mauvais (mauvaises habitudes, réflexes dangereux autant pour sa vie que pour celle des autres, apprentissage par des expériences traumatisantes).

On doit éviter d'écouter cette intuition trop rapidement, car elle est très souvent fausse, et elle nous met en position de paresse mentale.

La paresse mentale est le fait de ne pas réfléchir sur une question. Le cerveau est de nature paresseux et il a tendance à toujours suivre le chemin le plus court, le plus facile. Nous devrions réfléchir vite au lieu d'accepter notre première idée.

Les manipulateurs (conscient de l'être ou non), envoient un message télépathique à la personne visée, avec une idée ou une proposition d'agir. En recevant ce message, la victime le ressent comme une intuition et agit très souvent sans réfléchir, accomplissant, en pensant agir par intuition, les désirs de son manipulateur.

Voici quelques exemples de paresse mentale :

– Dites «fait» cinq fois. Épelez « fait ». Les vaches boivent quoi ?

Les vaches font du lait, elles boivent de l'eau.

Cette phrase montre votre réceptivité à la manipulation mentale. Si vous avez répondu «lait», c'est que vous n'avez pas réfléchi. Par intuition, vous vous êtes laissé influencer par le mot « fait » qui ressemble beaucoup au mot « lait », qui est associé à la vache. Par paresse mentale, vous avez accepté l'idée, mais, c'est une forme de manipulation mentale.

Une autre :

– Si une maison rouge est faite de briques rouges, qu'une maison bleue est faite de briques bleues, qu'une maison rose est faite de briques roses et qu'une maison noire est faite de briques noires, une serre verte est faite de quoi?

Les serres sont fait de vitres, et non de briques vertes.

Pour la plupart, vous avez appris de votre dernière expérience et vous vous êtes méfié. Vous saviez qu'il y avait un piège ici et vous avez réfléchi. Mais sachez qu'une personne qui vous manipule, ne vous dira jamais qu'elle a réussi pour vous laisser la chance de vous méfier.

Il faut toujours se méfier et réfléchir sur ce qu'on lit, pense ou sur ce qu'on entend. Même une sensation peut être envoyée par un manipulateur. Il vous donne le goût de vous lever, de manger quelque chose, de dire quelque chose, il peut vous envoyer une émotion positive ou négative (pour que vous ayez intuitivement confiance en lui par exemple), etc.

Sachez que beaucoup de manipulateurs le font inconsciemment (sans s'en rendre compte). Comme par exemple les personnes qui utilisent la manipulation pour voler de l'énergie à ses interlocuteurs. Ces « vampires » comme on les appelle dans le domaine de la magie, sont des personnes d'une extrême négativité qui cherchent à s'attirer la pitié des autres. En écoutant une personne se plaindre, vous lui donnez une partie de votre énergie (et c'est pire si vous tentez de l'aider et de la convaincre qu'elle peut s'en remettre parce que c'est exactement ce qu'elle veut que vous fassiez pour vous voler plus d'énergie).

On a tous besoin d'énergie pour se sentir bien et certaines personnes sont trop paresseuses pour aller la chercher eux-mêmes par le biais de la méditation ou par la technique de ressourcement. Elles préféreront opter pour la solution facile en puisant l'énergie des autres. Et la manipulation par les émotions leur est très utile. Elles (je dis « elles » parce que « personnes » est un mot féminin, mais c'est tout aussi bien les hommes que les femmes qui font cela) vous poussent à avoir de la pitié pour eux et à se faire reconforter.

Quand on donne de l'attention à une personne, on lui donne une partie de notre énergie. Ces « vampires psychiques » vous en volent tellement que vous vous sentez toujours épuisé après une rencontre avec une de ces personnes. Épuisé parce que vous lui avez donné de votre énergie vitale.

Pour ce protéger de ce type de manipulation, il est important de se créer une bulle d'énergie qui protège votre énergie vitale, qui empêche la personne de traverser votre bulle. Pour faire cette bulle, vous n'avez qu'à visualiser une bulle (une bulle de savon, un ballon, etc.) autour de vous. Bulle qui laisse entrer l'énergie, mais qui empêche votre énergie vitale d'en sortir. Vous saurez très vite si vous avez bien réussi. Vous allez tout d'abord vous sentir au chaud (psychiquement)... comme si vous étiez physiquement recouvert d'une couverture. Et vous remarquerez que les « vampires psychiques » ne vous approcheront plus. Il ne ressentiront pas d'énergie de vous et ne perdront pas leur temps avec vous. Une personne qui s'attire les confidences est une personne qui émane l'énergie. Ceux qui coupent tout (pas seulement leur énergie vitale, mais toute leur énergie), se font voir souvent comme étant insensible et font « peur ». Vous devez aussi savoir que ce n'est pas toutes les personnes qui demandent de l'aide qui vampirisent. Il ne faut pas généraliser.

Vous pouvez aussi, en même temps, faire votre bulle miroir. C'est à dire, qu'elle ne laisse entrer que l'énergie positive et reflète la négative vers son envoyeur. Vous pouvez créer des variantes ayant le même principe que la bulle que je propose. Certains seront plus à l'aise de visualiser un champ de force par exemple. L'important est le principe de repousser l'énergie négative, la façon de faire importe peu.

Un manipulateur peut aussi utiliser la technique du « je-vais-pleurer-dans-ma-chambre-parce-que-vous-ne-faites-pas-ce-que-je-veux ». C'est une bonne technique de manipulation, car cette personne compte sur le fait que vous ne voulez pas lui faire de mal et la voir en peine pour vous manipuler et ainsi avoir ce qu'elle veut.

Il y a plusieurs autres techniques de manipulation... comme la divination par exemple. On vous prédit un accident, votre cerveau accepte sans réfléchir et vous provoquez vous-même l'accident par manque de concentration sur ce que vous faites ou par manque de conviction pour l'empêcher.

Si vous croyez profondément pouvoir jouer de la musique, vous vous rendrez vite compte que c'est beaucoup plus facile. L'esprit est puissant... très puissant... c'est le même principe pour la divination. Si vous croyez réussir ou échouer comme on vous l'a prédit, votre esprit fera en sorte que ça arrive. On évite de réfléchir et on accepte l'idée sans effort... Prenez le temps de réfléchir, vous garderez le contrôle de vos agissements!

Il y a finalement l'intuition supérieure qui est le summum. Il s'agit de savoir par l'énergie environnante (incluant les courants d'énergie). Mais avant tout, vous devez ouvrir votre 3<sup>e</sup> oeil.

Mais qu'est-ce vraiment ce 3<sup>è</sup> oeil ?

C'est en réalité une façon de parler. Le 3<sup>è</sup> oeil est notre esprit et ouvrir son 3<sup>è</sup> oeil est donc une ouverture vers son esprit, son subconscient. Connecter son conscient à son subconscient. C'est une ouverture qui est très difficile à atteindre, car c'est nous en fait qui nous ouvrons. Nous ouvrons notre esprit au monde qui nous entoure. On oublie ce qu'on voit, ce qu'on sent (l'odorat et le toucher). On doit ressentir. Ressentir les courants d'énergies qui nous entourent. On doit sentir, toucher, voir, entendre, goûter avec l'esprit et non le corps.

La méditation est une façon de faciliter cette connection et, avec de la pratique, de la rendre innée. Mais cette connection ne doit pas se terminer. On doit se laisser guider, vivre et agir toujours dans cet état. Ça nous fait réfléchir sur ce que nous voyons, les raisons qui poussent les gens à agir d'une certaine façon, réfléchir sur la façon dont les gens pensent et réfléchissent... Et surtout se comprendre et se connaître. Ça doit nous permettre de réfléchir sur ce que l'on vit, sur soi-même, sur les autres et sur ce qui se passe autour de nous. Pour comprendre. C'est une façon de maîtriser ce qui nous entoure et de maîtriser notre vie.

Le conscient est ce qu'on se rend compte de façon active tandis que le subconscient est ce que notre esprit sait, mais qu'on ne se rend pas compte. En élevant notre vibration énergétique, on « rejoint » notre subconscient et ces informations deviennent conscientes. On peut comparer ceci à l'informatique. Le subconscient est la mémoire vive où les programmes en cours d'utilisation se trouvent, mais ne sont pas enregistrés de façon permanente. Le conscient est la mémoire morte (le disque dur), les informations s'y enregistrent et y restent...

La connection conscient-subconscient et la méditation ne sont pas seulement une façon de se calmer et de comprendre. On doit se sentir dans cet état toute notre vie. Être calme, serein et surtout patient... Car l'agitation et les émotions intenses nous empêchent de ressentir les mouvements énergétiques qui nous entourent. En restant calme et en bien-être, on reste en contact avec notre subconscient qui nous permet de savoir ce qui se passe par l'énergie qui coule autour de nous. Se laisser couler par cette énergie qui déborde d'informations utiles ou non.

Dans un état de méditation, notre esprit est plus clair, plus propice à trouver les réponses à des problèmes, aux grands questionnements de la vie et à garder un esprit vif pour comprendre ce qui se passe autour de nous. On peut ressentir l'énergie autour de nous et même trouver la personne qui tente de nous manipuler en suivant, tel un chemin parsemé de petits cailloux blancs, le parcours de l'énergie que cette personne vous envoie.

Laissez notre 3<sup>è</sup> oeil ouvert nous aide dans beaucoup de domaine, comme la divination, la pratique de la magie, l'élévation de notre vibration énergétique pour atteindre des paliers supérieurs, acquérir une sagesse et élever notre esprit vers des niveaux de consciences supérieures.

## Les Rêves

Les rêves sont très importants dans la vie d'un individu. Se refusant à perdre du temps lors de notre sommeil, notre esprit utilise les rêves pour nous permettre d'apprendre, d'expérimenter et d'améliorer nos capacités. Il est très fréquent de rêver du travail ou d'études. Ces rêves permettent à notre cerveau d'améliorer nos connaissances, nos réflexes ainsi que notre habileté face à un exercice physique ou mental que nous demandons à notre corps et notre cerveau.

Le cycle du sommeil dure environ 90 minutes et se divise en 5 phases. Les deux premières phases sont le sommeil léger et la troisième et la quatrième le sommeil profond (il est difficile de réveiller quelqu'un dans ces dernières phases). Ces quatre premières phases correspondent au sommeil à ondes lentes, le sommeil réparateur. En début de sommeil, ces phases sont prédominantes et plus longues. La cinquième phase est le sommeil paradoxal qui prend plus d'importance vers la fin de la nuit. L'activité électrique du cerveau lors de cette phase et dans le corps est la même que lorsqu'il est éveillé. C'est lors de cette dernière phase que les rêves apparaissent.

Nous rêvons tous, sans exception, et ce même si on ne s'en souvient pas. Il faut nous exercer à nous souvenir de nos rêves pour ne pas qu'ils tombent dans l'oubli le matin venu. Il faut se conditionner à rester éveillé le matin et éviter de se retourner et s'endormir à nouveau. Il faut se conditionner à réfléchir 5 à 10 minutes le matin pour se remémorer nos rêves de la nuit et non se lever aussitôt et commencer notre quotidien. Se souvenir de ses rêves nous permet de réfléchir sur cette expérience vécue et d'en tirer les leçons qui nous seront très utiles dans notre vie courante.

Les rêves nous avertissent, nous aident à nous remettre de traumatismes ou d'événements passés et nous préparent aux prochaines épreuves de la vie. Tous les rêves ont une interprétation précise. Ils ont une signification pour nous aider à nous comprendre et à comprendre le déroulement de notre vie. Ils représentent nos sentiments envers ce qui est arrivé dans le passé, au présent ou ce qui vous attend dans le futur. Ils reflètent nos peurs, nos espoirs, nos ambitions, notre personnalité. Il faut bien faire attention à ne jamais prendre un rêve au pied de la lettre, car ils sont codés, imagés. Le message est caché à l'intérieur des images et des sensations que nous voyons et éprouvons dans le rêve et il faut interpréter le tout.

Une mortalité dans un rêve, par exemple, ne veut absolument pas dire qu'il va y avoir une mortalité dans votre entourage, c'est l'image qu'il va y avoir du changement dans les prochains jours ou que ce changement a déjà débuté. La mort est en fait la fin d'une chose et le commencement d'une autre. Que ce soit un travail, un emploi, un projet, etc.

Un rêve dont le déroulement semble très logique et réel est très rarement prémonitoire au sens propre.

Par exemple : une jeune fille rêve qu'elle est adulte, a un mari, des enfants et une maison et que sa meilleure amie est morte. Dans son rêve, elle avait beaucoup de peine. En fait, son rêve voulait seulement dire qu'elle allait être séparée de sa meilleure amie bientôt si elle ne faisait rien pour la voir plus souvent et pour encourager cette amitié. Que les chemins qu'elles étaient en train de prendre, allaient se séparer bientôt.

Le subconscient perçoit ce qu'il se passe dans votre vie que votre conscient ne perçoit pas toujours. C'est ce subconscient qui interprète l'énergie autour de vous et émanant de vous pour en faire des images. Les rêves sont symboliques et seul 1% de ceux-ci sont la réplique même de la réalité future.

Voici les types les plus courants de rêves :

– Un événement futur. C'est alors un rêve prémonitoire. On peut reconnaître ce type de rêve par notre âge et l'âge de notre entourage. Il ne faut cependant pas se fier à notre âge et notre situation lors de ce rêve, c'est toujours imagé, il faut seulement prendre en compte le fait que vous avez pas votre âge actuel au moment du rêve. L'exemple que j'ai donné plus haut est ce type de rêve. Ce rêve est utile pour une chose, nous permet de nous préparer à ce qu'il va arriver. Nous préparons psychologiquement. Le futur étant en éternel mouvement, il est impossible de dire que c'est ce qui arrivera pour sûr. Ce rêve se réalisera dans les 10 jours environ le suivant.

– Une réplique imagée d'événements passés, déjà vécus. Ces rêves nous permettent de nous pencher de nouveau sur ces événements, car nous n'en avons pas compris toute la signification pour nous permettre de continuer à évoluer.

– Rêve où tout est de travers, sans aucun sens ni logique. Prenez en note tous les détails : couleurs, sensations, sentiments, formes, gestes, paroles, etc. (même ce qui semble anodin). Comparez ces informations à la vie que vous vivez présentement. Prenez compte de vos peurs (pas les phobies, mais de ce qui vous stress dans les derniers jours avant le rêve) de vos espoirs (encore là c'est ceux des derniers jours), du monde qui vous entoure et de la relation que vous avez avec eux, etc. Ainsi vous pourrez faire des relations directes ou indirectes (impressions, sentiments vécus dans le rêve, signes) à votre rêve et pouvoir interpréter ce qui se passe et quelle attitude prendre. Habituellement, c'est pour vous faire prendre conscience que les apparences sont trompeuses et qu'un événement est passé et que vous devez passer à autre chose. Vous en avez besoin pour votre futur, car vous devez évoluer.

– Rêve assez banal dont vous pourriez confondre avec votre vie à l'exception près de ce qui vous entoure. Ici c'est ce que je parlais au début de ce chapitre, ça vous permet de vous améliorer, de mieux performer. Rêver de conduire une voiture quand vous êtes en train d'apprendre à conduire dans la réalité, vous permettra d'éviter des erreurs lorsque vous serez vraiment au volant. Cependant, vous devez méditer sur ce rêve pour conserver cette expérience dans votre mémoire active pour bien en assimiler les leçons.

– Les cauchemars sont des liens directs entre les monstres qui vous pourchassent en rêve et les « monstres » qui vous côtoient dans votre vie éveillée. Vous êtes confronté directement à vos peurs et ce n'est pas nécessairement vos phobies. Ce sont les peurs psychologiques de ce que vous vivez ou de ce que vous avez vécu (travail, projet, vie sociale, vie familiale, etc.). Il se peut que votre cauchemar vous pousse à trouver des solutions à un problème que vous aurez à résoudre à la hâte dans le présent-futur. Cela vous aide à les confronter et à y faire face. Ces rêves vous poussent à penser à des solutions et à des portes de sorties. Ces monstres sont des représentations de véritables personnes physiques de votre vie. Des personnes qui ont un lien de près ou de loin à ces peurs : peur de se faire juger, de décevoir, qu'elle nous fasse du mal physiquement ou psychologiquement, etc. Les rêves où vous êtes pourchassé sont liés à un événement où vous désirez vous enfuir, une situation que vous ne voulez absolument pas vivre au point d'avoir envie de courir à toutes jambes pour vous en sauver.

– Les rêves où l'on rencontre une personne décédée ou un esprit sont très importants. Tout d'abord, cet esprit doit avoir une aura blanche ou être en blanc. Vous serez, dans le rêve, confiant avec cet être et vous aurez l'impression que c'est un proche, un ami que vous connaissez très bien. S'il est en gris ou en noir, cela signifie que c'est un mauvais esprit qui s'est soit accroché à nous ou qui tente de nous influencer d'une façon ou d'une autre. Dès que la peur ou le stress accompagne une rencontre de ce type, il s'agit de mauvais esprits ou des esprits tourmentés. C'est soit qu'il y en a un accroché à vous ou accroché à l'endroit où vous êtes. Les personnes décédées et un esprit (blanc) nous parle directement pour nous mettre en garde de quelque chose, de faire attention. Ils parlent souvent en parabole ou nous dicte une phrase qu'il nous est impossible pour le moment de comprendre. Il est important pour vous de méditer pour l'incruster dans votre esprit pour que le moment venu, vous soyez vigilant et évitiez de faire une erreur fatale que vous auriez fait sans cet avertissement. Beaucoup connaissent l'histoire de la jeune fille de moins de 10 ans qui rêve être à l'extrémité d'un pont et qu'un esprit se trouve dans le milieu de celui-ci. Il lui dit de ne pas avancer sur le pont, que c'est dangereux. La jeune fille trouvait pourtant que le pont semblait très fort et solide. Le rêve se termina ainsi. Le jour où ses amis ont proposé de placer une planche au dessus d'un puit et de le traverser, elle s'est souvenu de son rêve et son tour venu elle a refusé de le faire, la planche a en effet cassé quand le suivant a passé dessus et il est mort.

Vous pouvez vous concentrer et poser une question à votre guide avant de vous endormir. S'il croit que sa réponse ne changera pas drastiquement votre chemin de vie et que vous n'éviterez pas une expérience importante pour votre développement, vous aurez la réponse dans un rêve de ce type dans la nuit qui suit votre question. Le rêve peut être aussi du type sans sens ni logique ou du futur.

– Un rêve réaliste est signe que l'on doit tirer une leçon du rêve. Une leçon de vie qui nous aidera dans les jours à suivre.

Les rêves sont les images de nos sentiments et de nos points de vue sur ce qui se passe dans notre vie. Nous devons lire en eux et transposer les images à ce que nous vivons. Il est primordial de méditer sur chacun de ces rêves pour nous permettre d'en comprendre le sens caché. Cette connaissance nous permettra ainsi d'évoluer

et nous permettre de faire face à la vie quotidienne de façon plus aisée et réfléchie, de comprendre ce qui se passe.

Une bonne façon de se souvenir clairement de son rêve est de prendre du temps pour l'écrire sur papier. Lors de son écriture, concentrez-vous et revivez votre rêve lentement pour vous laisser la chance de l'écrire. De cette façon, certains détails vous reviendront en mémoire et vous pourrez ainsi écrire l'histoire de votre rêve au détail près. N'oubliez pas de détails... ils ont tous une signification et ont tous de l'importance. Il est bon aussi d'écrire le rêve trois fois : une fois le matin ; encore une fois le midi ; et finalement une fois le soir. Vous aurez alors trois versions bien différentes. Sachez qu'en écrivant plusieurs fois vos rêves, vous forcez votre cerveau à l'analyser et les changements par rapport à la première version sont des interprétations très importantes et souvent correctes.

Pour interpréter un rêve, il est important qu'il ne soit pas trop vieux, vous devez vous souvenir de ce que vous viviez dans les jours entourant ce rêve. Autant les gros détails que les petits, que les sentiments ou émotions que vous avez eu avant ce rêve. Ils sont importants, car souvent ils se reflètent dans le rêve. Connaître les problèmes ou stress qu'on avait les derniers jours avant le rêve peut nous donner un indice de l'origine du rêve. Ensuite vous devez transposer ce que vous avez vécu sur les différentes images et scènes de votre rêve. Souvent le rêve propose une solution en continuant la logique selon ce que vous avez découvert de son origine et de son déroulement.

Le rêve est important, car il vous permet de mieux vous comprendre et de mieux comprendre votre entourage. C'est une façon aussi de savoir ce qu'on ressent et qui n'est pas nécessairement mis au premier plan au moment où il est ressenti, on abandonne très souvent cette pensée sans trop s'y attarder.

Un rêve très réaliste ou un rêve où un esprit ou un ami (ou famille) décédé apparaît ou discute avec vous doit être interprété d'une autre façon. Vous devez méditer sur ce qui s'est passé et il est même bon de se rappeler ce rêve souvent pour le garder en mémoire. Souvent les rêves de ce type ne prennent pas plus de quelques jours avant de se concrétiser. Vous comprendrez la raison de ce rêve assez vite, mais l'important est de savoir ce qui s'est passé pour bien réagir le moment venu.

Il y a rien de divinatoire dans un rêve, tout est calculé, selon les événements en cours dans votre vie ainsi que votre façon de voir et de ressentir ce qui se passe. Le reste est une suite logique, qui vient d'une probabilité assez fiable étant donné le cours délai entre le rêve et sa réalisation.

Ayez une attention particulière à vos rêves, ils racontent plus qu'une simple histoire...

Si on nous empêchait de dormir, on ne pourrait pas vivre.  
Si on nous empêchait de rêver, on deviendrait fou!

## L'Empathie

L'empathie est la capacité de ressentir ce qu'un être vivant ressent. Certaines personnes ont cette capacité de façon innée. On peut dire de l'empathie que c'est le fait de se mettre dans la peau des autres. Nous pouvons créer un lien empathique avec une personne qui nous permettra de rester en contact avec elle et ce peu importe la distance.

Contrairement à la croyance populaire, l'empathie peut s'apprendre. On ne peut pas savoir ce que la personne pense, on le ressent avec elle, comme si nous étions cette personne. C'est la meilleure façon de vraiment comprendre ce qu'une personne vit.

L'empathie peut être utilisée dans plusieurs types de situation :

- Pour comprendre ce que notre interlocuteur essaie de nous dire.
- Pour connaître la personnalité de la personne en établissant une connection empathique avec elle.
- Pour savoir si la personne ment ou exagère.

Tel qu'expliqué dans les leçons précédentes, l'énergie est modelable et a aussi une polarité. Techniquement, une personne empathique capte les émotions d'une autre personne et l'analyse à l'aide de la vibration et de la polarité de l'énergie.

Les vibrations basses sont des émotions primaires, telles la colère, la haine, la peur, la jalousie, etc., et la polarité permet de savoir plus précisément le niveau de cette émotion.

Les vibrations hautes sont les émotions supérieures, telles l'amour, l'amitié, la passion, la compassion, etc., et la polarité permet d'être plus précis sur le niveau de l'émotion.

Mais, en fait, ce qui nous permet de savoir ce que ressent une personne est notre expérience dans le domaine de l'empathie. En ressentant ce que la personne ressent, nous pouvons comparer avec ce qu'on a déjà senti et déterminer le type et la force de l'émotion ressentie par la personne.

L'empathie est une façon de comprendre ce que les autres ressentent, mais est aussi une façon de savoir comment une personne réagirait face à certaines situations. C'est cette connaissance qui nous permet de pouvoir utiliser l'empathie pour faire de la divination. Cela semble compliqué, mais la technique est simple, cependant l'expérience dans ce domaine est essentielle pour améliorer nos connaissances et être plus précis. Une émotion étant très difficile à expliquer, on ne peut malheureusement pas faire autrement.

*(Je prends en considération que rendu à la leçon 5, vous êtes amplement capable de vous concentrer très rapidement, de manier l'énergie tout aussi rapidement et d'être capable de modifier votre vibration. Je rappelle que les leçons sont en ordre de difficulté et si vous ne maîtrisez pas les leçons précédentes, ça sera exactement comme si vous tentez de monter sur le toit d'une maison sans utiliser les marches de l'échelle.)*

Pour les premières tentatives, la personne sur laquelle vous tentez l'expérience doit être réceptive, c'est à dire qu'elle ne se protège pas des intrusions par une bulle d'énergie. D'autres personnes ont une capacité innée à se protéger des intrusions. Dès qu'elles ressentent une autre présence dans son énergie personnelle, elles ont le réflexe de l'éjecter hors d'elles et ce sans même y réfléchir et s'en rendre compte.

Cette personne, pour les premiers temps, devra être près de vous pour un laps de temps assez long pour vous permettre de mettre la technique en pratique sans précipiter les étapes. Sachez que si la personne sait ce que vous allez faire, elle risque de vous bloquer sans le vouloir. Pour une bonne pratique, la personne doit être en état de méditation et vous laisser volontairement entrer.

Pour commencer, concentrez-vous sur cette personne.

Ressentez son énergie, sa vibration.

Commencez par modifier votre vibration pour la faire vibrer au même niveau que la personne.

Déplacez votre esprit de la même façon que vous pouvez le faire lors de vos méditations, pour le joindre à celui de la personne, vous entrez en elle, dans son linge, dans sa peau.

Calmez-vous et laissez les sentiments et émotions de cette personne vous envahir.

Vous devez être très attentif et silencieux psychologiquement.

Tout ce qu'elle ressent, vous le ressentez aussi.



Tout ce qu'elle pense, vous le pensez aussi.

Vous êtes devenu cette personne et vous réfléchissez avec « son cerveau ».

La personne, si elle est attentive, peut ressentir votre présence et a la capacité de vous faire sortir. Mais tant que votre esprit est en elle, vous pouvez ressentir ce qu'elle ressent et en imaginant des situations vous saurez la façon dont elle réagira à des situations précises et vous pourrez ainsi découvrir sa personnalité.

Tout dépendant de votre sens le plus aiguë, il est possible que vous ayez quelques flash d'images; que vous entendiez des sons discordants ou des mots sans son contexte; que vous sentiez la chaleur humaine ou le froid; ou que vous ressentiez les sentiments de la personne. Mais rien ne sera clair et limpide. Vous devrez analyser et comparer ces sentiments avec ce que vous avez déjà vécu, cela vous donnera une bonne base pour l'interprétation. Avec la pratique et l'expérience, ça deviendra plus facile.

Le contact avec l'esprit peut devenir une technique de divination. Pour ce faire, il est plus facile de toucher la personne comme de maintenir ses mains.

Pour accéder au présent, rester dans cet état.

Pour le passé, visualisez votre esprit reculer un peu vers l'arrière dans le temps, comme si vous rembobinez une cassette.

Pour le futur, visualisez votre esprit avancer un peu vers l'avant, dans le futur, comme si vous avancez une cassette.

Cependant, il n'y a rien de clair et de précis. Seulement des images ou des sensations floues. Vous devez les interpréter, et c'est là que vous pouvez faire des erreurs. N'oubliez surtout pas qu'une image ou une situation vaut mille mots. Expliquez dans les moindres détails ce que vous voyez ou ressentez ; la personne elle-même peut interpréter et souvent elle est la meilleure référence pour le faire. Ne vous attendez pas à voir un film... c'est vraiment des données partielles et l'erreur est facile lors de l'interprétation.

Pratiquez-vous en écoutant une conversation entre deux personnes (pour augmenter la difficulté, écoutez une conversation en ajoutant une ou plusieurs personnes) sans y participer. Connectez-vous empathiquement à un (avec la pratique vous pourrez sentir tous les interlocuteurs). Ressentez les émotions qu'il ressent quand il parle et quand il écoute l'autre. Vous saurez ainsi ce qu'il « pense », s'il exagère, imagine, ment quand il parle ainsi que leur niveau de connaissance du sujet en cours (par la confiance qu'il a en lui et son niveau de confort) de même que savoir s'il comprend vraiment ce qui lui est expliqué, s'il croit son interlocuteur quand il écoute. On peut savoir aussi le niveau d'intérêt au sujet en cours, s'il est fatigué, etc. Tout ce qu'il ressent est disponible pour un empathie s'il ne coupe pas tout par une bulle.

Avec la pratique, vous arriverez à ressentir les gens autour de vous sans le moindre effort. Il faut toutefois faire très attention à ne pas garder ouverte votre empathie, il faut visualiser l'empathie comme un bouton « on/off ». Quand vous ne vous en servez pas, fermez-le.

En public, on perd très aisément le fil de nos idées et on est submergé par les émotions de chacune des personnes dans la foule et ils sont toujours discordantes les uns des autres. On fini par perdre la notion du soi, on en tremble, le stress s'installe et on perd le nord...

Ces symptômes sont normaux, car vous ne savez plus qu'est-ce qui vient de vous ou pas, vous ne savez plus ce que vous voulez faire, vous ne savez plus quoi ressentir, quoi penser, etc.

L'empathie est aussi une porte vers le monde des esprits qui sont des êtres d'énergie du même type que les vivants. Il nous est donc possible d'utiliser l'empathie pour détecter leur présence, savoir qui ils sont, qu'est-ce qui leur est arrivé, pourquoi ils sont là et qu'est-ce qu'ils recherchent. La méthode est la même, mais il est important de ne pas jouer avec eux ou se pratiquer avec eux. L'empathie est la première étape aux dons médiumniques, mais sachez que la majorité des esprits volent l'énergie des vivants qui leur est nécessaire pour continuer à exister. Il faut rester vigilant et ne jamais les laisser entrer en nous.

## Techniques de Divination

La divination n'est pas une science exacte, elle formule une possibilité d'avenir selon les tempéraments et la personnalité actuelle de la personne ainsi que l'énergie environnante (provenant des personnes tierces). Si ces variables changent, la prédiction perd de sa valeur.

L'énergie transporte des informations que notre subconscient décode. Suite à ce que l'on ressent, nous établissons des événements probables de se produire. Ces éventualités sont variables de l'expérience de vie du sujet, de sa façon de réagir face à certains déclencheurs et de son entourage.

L'important ici est d'être réceptif à l'énergie ambiante et d'être capable d'empathie. Et plus on a l'esprit logique... plus on est doué en prémonition.

Pourquoi ?

La logique établit les possibilités... qui deviennent les chemins possibles de vie... en choisissant la plus probable, on fait une prémonition. Pour la divination, vous n'avez pas seulement besoin d'une bonne logique... mais aussi de sensibilité pour « lire » la personne. C'est donc une union de logique et d'empathie.

On peut comparer la divination au fait de prédire la météo... plus la prédiction est près du moment présent, plus la probabilité qu'elle soit vraie est grande. Par la même logique, on peut dire que plus la prédiction est loin dans le futur, plus il est difficile d'établir une prédiction viable.

Il faut savoir, et ceci est très important, que le futur est toujours en mouvement. Ce futur dépend des choix de la personne, de son évolution psychique et psychologique, des choix de son entourage qui ont de près ou de loin un effet sur la vie de la personne, et aussi de la masse qui a un effet, faible certes, mais qui peut avoir de l'importance dans certains cas.

Il y a tellement de variables, qu'il est impossible d'établir une prédiction certaine à 100%. La seule façon d'y arriver est de composer une prédiction imagée... à la Nostradamus. Faire une prédiction floue qui pourrait s'apprêter à tout le monde et ce sans donner de date précise est aussi une façon d'avoir toujours raison, mais franchement, on n'en tire aucune fierté à faire une prédiction qui ressemble à l'horoscope d'un magazine...

Pour faire une prédiction, on doit établir les possibilités selon la personnalité de la personne, par empathie, pour ensuite choisir les plus probables selon son tempérament, son type de comportement et ce qu'on ressent aussi des courants énergétiques environnants.

Sachez qu'il n'est pas recommandé de tenter de faire de la divination pour soi. Vos désirs prendront le dessus et vous ne pourrez pas voir de façon adéquate la différence entre le futur probable et le futur désiré.

La divination est aussi une question de ressentir les courants d'énergie et les vibrations énergétiques.

Voici des exercices pour pratiquer votre aptitude à déceler les différentes vibrations de l'énergie et de les associer. Cela permet de faire en sorte qu'avec la pratique et l'expérience, vous pourrez utiliser votre expérience pour faire de la divination plus aisément et de façon plus précise et détaillée.

**1-** Prenez un jeu de cartes ordinaires. Tirez 10 cartes et essayez de savoir de quelle couleur elle est (noire, blanche). Quand vous aurez un score d'au moins 8/10 passez à l'exercice 2.

**2-** Avec le même jeu de cartes. Tirez 10 cartes et essayez de savoir quel type elle est (pique, coeur, trèfle, carreau). Quand vous saurez un score d'au moins 8/10 passez à l'exercice 3.

**3-** Un jeu de carte. Tirez 10 cartes et essayez de savoir quel est le chiffre de la carte (As, 2 à 10, Valet, Dame, Roi, Joker). Quand vous aurez un score d'au moins 8/10 passez à l'exercice 4.

**4-** Avec un ami en qui vous avez confiance et qui accepte de vous aider, tenez lui les mains et laissez-vous couler dans son énergie (empathie). Ensuite dites-lui ce que vous ressentez, ce que vous voyez, ce que vous entendez. Demandez-lui ce que ça lui fait penser. Avec cet échange, vous prendrez de l'expérience. Vous pouvez aussi, tel qu'énoncé plus haut dans cette leçon, aller vers le passé et le futur.

Vous remarquerez très vite que chacune des couleurs ont leur vibration propre, de même que l'encre est ressentie par une plus forte énergie. Les formes chargées d'énergie varient sur la vibration et la polarité de l'énergie comme sur une personne.

C'est en ressentant inconsciemment ces énergies que la personne « tirée » choisie ses cartes. À vous de bien les interpréter sans oublier de vous connecter à l'énergie de la personne pour les détails plus précis.

Vous pouvez ainsi utiliser des objets que vous choisirez pour faire de la divination (cartes, tarot, etc.). Ces objets sont une aide visuelle, un mode d'emploi, mais vous n'en avez pas un réel besoin. Je vous recommande néanmoins d'utiliser un jeu neuf... pour éviter que la vibration des personnes qui ont joué avec, vous dérange et vous induise en erreur.

Il est très important de faire attention de ne pas tomber dans la manipulation mentale tel qu'expliqué dans la partie Intuition de cette leçon. Vous n'aurez aucun mérite, car c'est la personne qui provoquera ce que vous lui avez prédit. Certains pourraient trouver cela amusant, mais ça peut provoquer une série d'événements qui pourrait emmener jusqu'à la mort prématurée de la personne. Prenez soin de dire que c'est un futur probable parce qu'il est toujours en mouvement. La personne vous sera encore plus reconnaissante, car elle sentira que vous voulez l'aider et que vous vous préoccupez d'elle.