



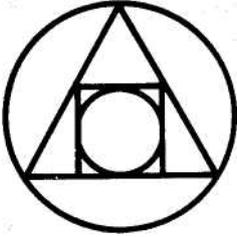
ALPHA INTERNATIONAL

COURS DE SCIENCES PSYCHIQUES

Préliminaire



Leçons 1 - 2 - 3 - 4



ASSOCIATION ALPHA INTERNATIONAL

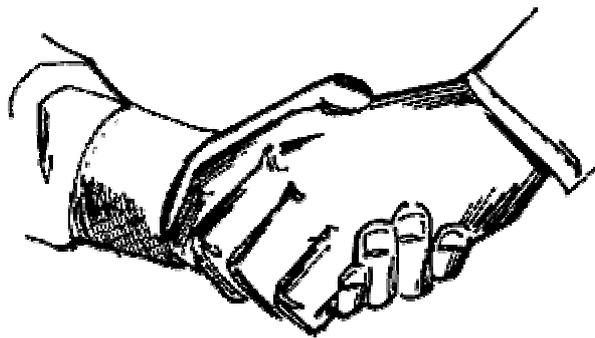
MOUVEMENT PHILOSOPHIQUE ET SPIRITUALISTE , NON SECTAIRE ET NON RELIGIEUX

Niveau Préliminaire Leçon Une

Vous venez d'être admis au sein de l'association *Alpha International*. Un contact personnel va désormais s'établir entre vous et nous. Nous désirions que vous sentiez ce sentiment de fraternité qui va se manifester entre nous et nous vous serrons la main en toute amitié.

Recevoir un nouveau membre est chaque fois pour nous un événement très important. Aussi, en signe de bienvenue, nous voulons vous offrir en cadeau toute une série de monographies que vous pouvez télécharger directement sur notre site internet. Pour cela, allez d'abord dans l'*Espace Membre* en entrant vos login et mot de passe, puis dans la colonne *Documents internes*, choisissez *Accès aux monographies*.

Vous trouverez également dans la même colonne *Documents internes*, un accès à d'intéressantes vidéos en rapport direct avec vos études. Nous avons le plaisir de vous les offrir également, espérant que ces vidéos vous aideront dans vos propres expériences.



Ceci étant dit, votre formation peut maintenant débiter :

SCIENCE ET RELIGION

L'Homme a de tout temps cherché à donner une explication au monde dans lequel il se trouve plongé. Pour le primitif, l'alternance du jour et de la nuit, le cycle régulier des saisons, les nuages, les éclairs et le vent, tout cela représentait un mystère. Devant cette nature qui lui semblait hostile, l'Homme imagina toute une série de systèmes religieux. Ils représentent les premiers efforts de l'humanité en vue d'une interprétation de l'univers. Mais tous poursuivaient le même but: se concilier les forces cosmiques et si possible s'en faire des alliées. Il est stupéfiant de voir le nombre imposant de victimes que l'Homme sacrifia à ses Dieux, et le grand mérite du christianisme a été de mettre fin à ces sacrifices sanglants.

Depuis leur origine les religions remplissent fidèlement leur rôle qui est de répondre aux angoisses de chacun en offrant des dogmes, c'est à dire des certitudes. En d'autres termes, elles permettent au croyant d'obtenir une interprétation globale et immédiate de l'univers.

- Pourquoi sommes-nous venus au monde?
- Quel est le but de la vie?

Voilà des questions auxquelles les religions nous donnent des réponses toutes faites. L'Homme est ainsi fait que son esprit se refuse à admettre sa propre disparition; pour vivre, il a besoin d'espérer. C'est ce qui explique le succès des religions, car dans sa nature profonde, l'Homme est un animal religieux.

Autrefois le lever du Soleil était attribué au Dieu Hélios et à son char de feu. Poséidon était tenu responsable, lorsqu'il se mettait en colère, des tremblements de Terre et raz de marée. Mais la science a ensuite prouvé que c'étaient là de faux dieux en donnant à ces phénomènes leur véritable explication.

Avec le développement de la science, on aurait pu croire que la religion allait passer de mode et amorcer son déclin. Mais il n'en est rien, et l'Homme d'aujourd'hui est même de plus en plus religieux. Il est vrai que les grandes religions traditionnelles voient le nombre de leurs pratiquants diminuer; mais cela signifie seulement qu'elles n'ont pas su s'adapter aux nouvelles conditions du monde contemporain. Ne trouvant plus une réponse satisfaisante aux questions qu'ils se posent auprès de leurs parents, les jeunes de la nouvelle génération préfèrent se tourner vers les sectes. Ils se trouvent ainsi soulagés de leurs craintes devant la vie, et aussi de quelques billets de banque...

La science ne semble pas non plus être capable d'apporter à l'Homme une image du monde qui soit apaisante pour son esprit. Bien au contraire, au fur et à mesure que notre compréhension du monde s'étend, on voit en même temps combien notre ignorance est grande, car chaque découverte appelle de nouvelles interrogations. On est loin de l'explication globale de l'univers propre aux religions. Prenons le cas de la structure de la matière. La science nous révèle que la matière est constituée d'atomes, mais chacun de ces atomes possède un noyau renfermant lui-même des particules élémentaires: les protons et les neutrons, qui se décomposent encore en sous-particules appelées quarks. L'explication scientifique du monde semble ne jamais s'arrêter. De plus, une science qui se veut objective n'a le droit de s'intéresser qu'à l'aspect observable, donc matériel des choses. Mais du même coup elle donne de l'univers une image inexacte, un peu comme un observateur qui décrirait un tapis à l'envers.

Une comparaison vous aidera à saisir pleinement cette pensée. Voici un savant qui étudie du haut d'une tour le trafic automobile d'une grande ville. Il verra la circulation s'arrêter lorsqu'une lumière rouge s'allume et repartir ensuite à l'apparition du vert. De même, il constatera que tout véhicule cède le passage à ceux venus de droite, et il en déduira toute une série de lois. Ces lois restent parfaitement justes, mais elles oublient cependant une chose très importante: Il y a dans chaque voiture un homme pensant qui est aux commandes.



Platon

La science ne sera donc jamais une concurrente de la religion. La science décrit le comment des choses, alors que la religion se préoccupe du pourquoi.

Il y a des siècles, le philosophe Platon soulignait déjà le caractère réduit de l'univers observable à cause de la limitation des cinq sens de l'homme. Il composa pour nous "Le Mythe de la Caverne", une allégorie d'une grande beauté. Pour introduire ce cours de sciences psychiques, nous ne pouvons faire mieux que de citer cette remarquable parabole :

- *"Imagine des hommes dans une sorte de grotte souterraine ayant sur toute sa largeur une entrée ouverte à la lumière. Figure-toi ces hommes comme étant là depuis leur enfance, les jambes et le cou enchaînés, en sorte qu'ils ne peuvent bouger ni regarder ailleurs que devant eux, leurs chaînes les empêchant de tourner la tête. Imagine encore que la lumière*

leur vienne d'un feu allumé sur une hauteur située derrière eux, au loin; entre le feu et ces prisonniers passe une route, le long de laquelle on a construit un petit mur, semblable aux cloisons que les montreurs de marionnettes placent devant eux et au-dessus desquelles ils montrent leurs poupées.

- *Je vois tout cela dit-il.*
- *Alors figure-toi aussi, le long de ce petit mur, des hommes portant toutes sortes d'objets qui dépassent le haut du mur: images d'hommes et d'animaux, en pierre, en bois ou en toutes sortes de matières; certains de ces porteurs parlent, d'autres se taisent.*
- *Voilà bien s'écrivit-il un étrange tableau et d'étranges prisonniers.*
- *Ils nous ressemblent, répondis-je. D'abord penses-tu que dans leur situation ils aient jamais pu voir autre chose d'eux-mêmes et de leurs proches que les ombres projetées par le feu sur le mur de la caverne qui leur fait face?*
- *Comment l'eussent-ils pu, observa-t-il, puisqu'ils sont obligés de conserver la tête immobile pendant toute leur vie?*
- *Et n'en ira-t-il pas de même pour les objets qui défilent devant leurs yeux?*
- *Assurément.*
- *Si donc ils pouvaient s'entretenir ensemble, ne penses-tu pas qu'ils prendraient les ombres qu'ils verraient pour des objets réels?*
- *Nécessairement.*
- *Et si la paroi de la prison produisait un écho chaque fois que l'un des porteurs parlerait, croiraient-ils entendre autre chose que la voix de l'ombre qui passait devant eux?*
- *Non, par Zeus, dit-il... ,*
- *Donc de tels prisonniers n'attribueraient de réalité qu'aux ombres des objets artificiels.*
- *C'est inévitable dit-il.*
- *Maintenant, considère ce qui leur arrivera si, dans le cours de la nature, on les délivre de leurs entraves en même temps qu'on les guérit de leur ignorance. Que l'un de ces prisonniers soit délié, qu'on le force à se dresser tout à coup, à tourner la tête, à marcher, à lever ses yeux vers la lumière; ce faisant, il souffrira et l'éblouissement causé par la lumière vive l'empêchera de distinguer les objets dont il avait jusque là bien vu les ombres. Que penses-tu donc qu'il répondra si quelqu'un vient à lui dire que ce qu'il avait vu jusqu'alors n'était que simulacre et illusion, tandis qu'à présent, plus proche de la réalité et tourné vers des objets plus réels, il voit plus juste? Et si en lui montrant toutes ces choses qui passent, on l'obligeait à force de questions à dire ce que c'est, ne crois-tu pas qu'il serait bien embarrassé, et qu'il tiendrait les ombres qu'il voyait tout à l'heure pour beaucoup plus vraies que les objets qu'on lui montre à présent?*
- *Bien plus vraies dit-il.*
- *Et si on le force à regarder en face la lumière elle-même, ses yeux n'en seront-ils pas blessés? Ne se détournera-t-il pas aussitôt pour fuir vers des choses qu'il peut regarder sans*

peine et ne considèrera-t-il pas celles-ci comme plus nettes et plus claires que ce qu'on veut lui montrer?

- *Et si, dis-je encore, quelqu'un l'arrache de force à sa caverne, l'oblige à gravir la montée rude et escarpée, et ne le lâche pas avant de l'avoir traîné jusqu'à la lumière", ne penses-tu pas qu'il se plaindra de ces violences? Et parvenu à la lumière, les yeux tout éblouis par son éclat, pourra-t-il distinguer une seule des choses que nous appelons vraies?*
- *Non, répondit-il, du moins pas tout de suite.*
- *Il lui faudra je suppose, un temps d'accoutumance pour arriver à voir les objets de la région supérieure. Il commencera par distinguer les ombres, puis les images reflétées dans l'eau, des hommes et des choses. Après cela il pourra contempler plus facilement pendant la nuit les corps célestes et le ciel lui-même, à la lueur des étoiles et de la lune, plutôt que de jour le soleil et sa lumière.*
- *Sans aucun doute.*
- *Finalement, j'imagine, il parviendra à contempler le soleil lui-même et à le voir dans sa vraie nature, non plus ses reflets dans l'eau ou ses vaines images, mais en lui-même et à sa vraie place.*
- *Nécessairement, dit-il.*
- *Après cela il en viendrait à conclure que c'est le soleil qui fait les saisons et ordonne le cours des années, qui gouverne tout dans le monde visible, et qui se trouve être la cause de toutes ces choses vues par lui et ses compagnons.*
- *Evidemment, dit-il ce serait la démarche suivante.*
- *Or donc se souvenant de sa première demeure, de ce que l'on y enseigne comme prétendue sagesse, et de ses anciens compagnons de captivité, ne penses-tu pas qu'il se réjouira du changement et plaindra ces derniers ?*
- *Si, assurément.*
- *Et s'ils se décernaient alors les uns aux autres des honneurs et des louanges, s'ils distribuaient des récompenses pour celui qui saisissait de l'oeil le plus vif le passage des ombres, qui se rappelait le mieux de l'ordre dans lequel elles se suivaient d'habitude, et qui se révélait le plus habile à deviner leur apparition, penses-tu que notre homme s'intéresserait à ces distinctions et jalouerait ceux qui parmi les prisonniers seraient honorés et puissants? Ou ne préfèrera-t-il pas la façon de vivre d'un valet au service d'un autre, pauvre et sans terre, et endurer n'importe qu'elle souffrance plutôt que de revenir aux opinions des autres et de vivre comme il vivait ?*
- *Oui, dit-il je pense qu'il préfèrerait tout souffrir plutôt que de vivre de cette façon là.*
- *Et tente encore d'imaginer ceci, dis-je, que cet homme redescende dans la caverne et revienne s'asseoir à son ancienne place; n'aura-t-il pas les yeux aveuglés par l'obscurité en quittant brusquement le plein soleil ?*
- *Certainement.*

- *Et s'il lui faut entrer à nouveau en compétition avec les prisonniers qui n'ont pas quitté leurs chaînes, pour émettre un jugement sur ces ombres alors que sa vue est encore troublée et avant que ses yeux se soient remis (ce temps de réaccoutumance peut être assez long) ne va-t-il pas provoquer des moqueries? Ne va-t-on pas dire qu'il est revenu de son voyage avec la vue abîmée, et que ce n'était pas la peine d'essayer de monter là haut? Et s'ils pouvaient tenir dans leur main et tuer celui qui tenterait de les délivrer pour les conduire là-haut, ne le tueraient-ils pas?*
- *Sans aucun doute, ils le tueraient, dit-il ».*



Le mythe de la caverne

Le mythe de la Caverne de Platon reflète bien la condition des humains, enfermés dans une certaine vision du monde à cause de la limitation de leurs sens. Richard Dawkins nous l'explique bien dans un passage de son livre *The God Delusion* :

« Nos yeux voient le monde par une fente étroite du spectre électromagnétique. La lumière visible est une raie de lumière dans l'immense spectre obscur, depuis les ondes radio à l'extrémité des ondes les plus longues, jusqu'aux rayons gamma à l'extrémité des plus courtes. Mais il est difficile de définir exactement l'étroitesse de cette fente et d'en expliquer la problématique (...). Nous vivons près du centre d'un profond musée de multiples magnitudes, regardant le monde avec des organes sensoriels et un système nerveux équipés pour ne percevoir et comprendre qu'une petite gamme moyenne de tailles, se déplaçant à une gamme moyenne de vitesses (...). »

LE DEVELOPPEMENT DES POUVOIRS PSYCHIQUES

Le surnaturel n'existe pas. Le pouvoir psychique, si pouvoir il y a, résulte uniquement de l'utilisation des forces présentes dans la nature. C'est ce que voulait dire Saint Augustin lorsqu'il écrivit :

"Un miracle ne se produit jamais en contradiction avec la nature, mais avec ce que nous savons de la nature."

Ces lois de la nature sont étudiées par des sciences telles que la chimie, la physique ou la biologie, et en ce qui concerne le psychisme, par la parapsychologie.

L'homme possède en lui d'étonnantes facultés. Il peut à volonté projeter sa conscience hors de son corps, communiquer avec ses semblables par télépathie sans passer par le canal du langage oral, ou bien encore lire dans la pensée d'autrui grâce à la perception de l'aura humaine que nous irradiions tous. Pourtant, nous ne développons généralement qu'une infime partie de ces pouvoirs. Les hommes de science affirment même que nous n'utilisons que 5 à 10% de la capacité de notre cerveau¹. C'est un peu comme si nous avions à notre disposition un puissant ordinateur² pour l'utiliser seulement pour faire des additions. Il est de fait que le développement de ces facultés n'est pas enseigné dans les écoles, par conséquent on ne doit pas être étonné s'il n'y a qu'un tout petit nombre d'individus capables de telles prouesses. Ces personnes ne doivent pas être considérées comme exceptionnelles ou investies d'un pouvoir quasi surnaturel, car en vérité tout le monde possède à l'état latent ces mêmes facultés.

Nous allons donc travailler ensemble au développement de vos pouvoirs psychiques. La démarche sera certainement assez longue car on ne peut s'attendre à devenir voyant extralucide en l'affaire de 10 jours. Les organismes qui affirment cela ne sont jamais sérieux et promettent à leurs clients des merveilles qu'ils se révèlent par la suite incapables de réaliser. Ici pas de vaines promesses.

Notre méthode va consister à vous donner dans un premier temps une certaine connaissance théorique des lois qui régissent l'univers. L'apparition des pouvoirs psychiques qui s'en suivra ne sera en définitive que le résultat de votre développement spirituel. En d'autres termes, ces pouvoirs ne sont pas à rechercher pour eux-mêmes, à des fins souvent égoïstes ou en tout cas empreintes de curiosité. Ils se révèlent tout naturellement lorsqu'on a atteint un certain niveau mental. Recherchons donc d'abord la sagesse et les pouvoirs viendront ensuite.

L'ETUDE CHEZ VOUS

Nous allons vous demander d'accorder une soirée par semaine à l'étude de nos leçons. Choisissez le jour qui vous convient le mieux. Il est préférable aussi de s'en tenir à une heure précise, par exemple le soir, après le repas. Le lieu dans lequel vous vous retirerez devra être à l'écart des bruits de la maison, vous devez être sûr de ne jamais y être dérangé. Tout cela étant accompli, et une fois bien installé dans votre fauteuil, il vous est conseillé d'effectuer 3 inspirations profondes en retenant chaque fois votre souffle quelques secondes. Cet exercice très simple fait partie de l'art de la respiration et vous aidera à avoir ensuite les idées plus claires.

Maintenant, passons à la lecture. D'abord lisez la leçon normalement, comme si vous étiez en train de lire votre journal. Ensuite fermez les yeux quelques instants sans penser à rien, pour

¹ On prête à Albert Einstein d'avoir parlé de ces 10% de capacités cérébrales pour expliquer les siennes. La théorie freudienne semble avoir également répandue l'idée de 10% du psychisme qui serait conscient tandis que l'énorme inconscient se cacherait dans les 90% restants. Les techniques modernes d'imagerie permettent aujourd'hui de « voir » le cerveau penser en temps réel. Ces techniques démontrent que 100% des neurones sont utilisés. Mais le fait que 100% des neurones soient actifs n'implique pas que nos capacités ne puissent pas être améliorées. Les capacités du cerveau reposent essentiellement sur les milliards de connexions entre les neurones. C'est à travers l'activation de nouvelles connexions qu'il est possible de développer nos nouvelles facultés. Les « 10% de capacités cérébrales » dont on parle doivent être compris, non au niveau des neurones, mais au niveau de leur système de connexion.

De même, l'astrophysicien Hubert Reeves disait : « Les astrophysiciens pensent que nous connaissons à peu près 10% de l'univers et les neuropsychiatres que nous n'utilisons que 10% du potentiel de notre cerveau. »

² Notre cerveau étant la structure la plus complexe de l'univers, pour essayer de le comprendre nous utilisons toujours une comparaison avec la technologie la plus complexe du moment. Il y a un siècle, on le comparait à un central téléphonique. Aujourd'hui on le compare à un ordinateur. Mais cette comparaison a ses limites car, contrairement à un ordinateur l'information dans le cerveau est transmise à la fois électriquement et chimiquement. Cette information n'est pas transmise en mode binaire (le 0 et le 1) mais avec une grande variété de modalités. Un cerveau peut ainsi exécuter des millions d'opérations en même temps. Un cerveau peut survivre à l'enlèvement de quelques neurones alors qu'un ordinateur ne fonctionnera plus si un seul transistor est retiré.

permettre à votre subconscient de bien s'en imprégner. Ce n'est qu'en dernier que vous relirez attentivement la leçon, paragraphe par paragraphe, en prenant des notes de lecture si le besoin s'en fait sentir, et en méditant sur tous les enseignements qu'elle renferme. Napoléon considérait qu'un livre lu tout autrement, ne pouvait être réellement saisi.

Pour faciliter le rangement de vos cours, nous vous conseillons d'acheter un grand classeur, à l'intérieur duquel vous disposerez les unes à la suite des autres les leçons que nous vous envoyons. Il est important en effet d'adopter une certaine organisation dans votre étude, et d'avoir un endroit précis où se trouvent les cours afin de pouvoir facilement les retrouver en cas de besoin.

Ceci dit, au travail, et souvenez-vous que l'on n'a jamais rien sans effort !

EXPERIENCE D'HARMONISATION

Chaque jour à midi (heure locale de votre pays), émettez des pensées positives en direction de tous les membres de l'Association ALPHA, avec la volonté d'aider ceux qui peuvent être en difficulté. Il n'est pas nécessaire de connaître le visage de tous les membres d'ALPHA pour faire cette expérience. L'intention de vous mettre en harmonie avec le groupe suffit pour créer le contact. Toutefois, si cela peut vous aider vous pouvez visualiser mentalement le symbole de notre Association tel qu'il est représenté sur la première page de nos leçons. Sachez en tous cas, qu'étant donné l'importance de notre effectif, il y a au même instant des milliers de personnes qui font la même chose et sont en rapport avec vous.

Ensuite, durant les 2 minutes suivantes, faites le vide dans votre esprit et tout en demeurant passif et réceptif, essayez de capter ce qui a été émis par les autres.

Cette expérience est très importante et les bienfaits que vous en retirerez sont énormes.

SPIRITUALISME

Notre association est spiritualiste, ce qui signifie qu'elle considère que l'esprit n'est pas issu de la matière, mais au contraire que l'esprit est à l'origine de toute chose.

Vos pensées et vos sentiments ne peuvent être réduits à des échanges chimiques qui ont lieu dans votre cerveau. Le cerveau n'est pas l'esprit. C'est un organe adapté pour connecter un esprit au reste de l'univers.

De nombreux savants, osent maintenant remettre en cause les dogmes du matérialisme. Sir John Eccles, neurologue et prix Nobel de médecine écrit :

« Je maintiens que le mystère de l'être humain est incroyablement dévalué par le réductionnisme, qui compte sur le matérialisme de promesse pour finalement se rendre compte de l'ensemble du monde spirituel en terme d'activité neurologique. Cette croyance doit être classée parmi les superstitions... Nous sommes des êtres spirituels dotés d'âmes dans un monde spirituel, mais aussi des être matériels avec des corps existant dans un monde matériel. »

Le matérialisme est une idéologie périmée. Il n'apporte rien d'utile pour comprendre l'esprit humain.

Les matérialistes mènent depuis des décennies une guerre contre les phénomènes psi (télépathie, voyance, télékinésie), car la moindre preuve en faveur de la réalité du psi, serait fatale pour leur idéologie.

« La parapsychologique n'est pas la quête fourvoyée de quelque mystère, ou la recherche

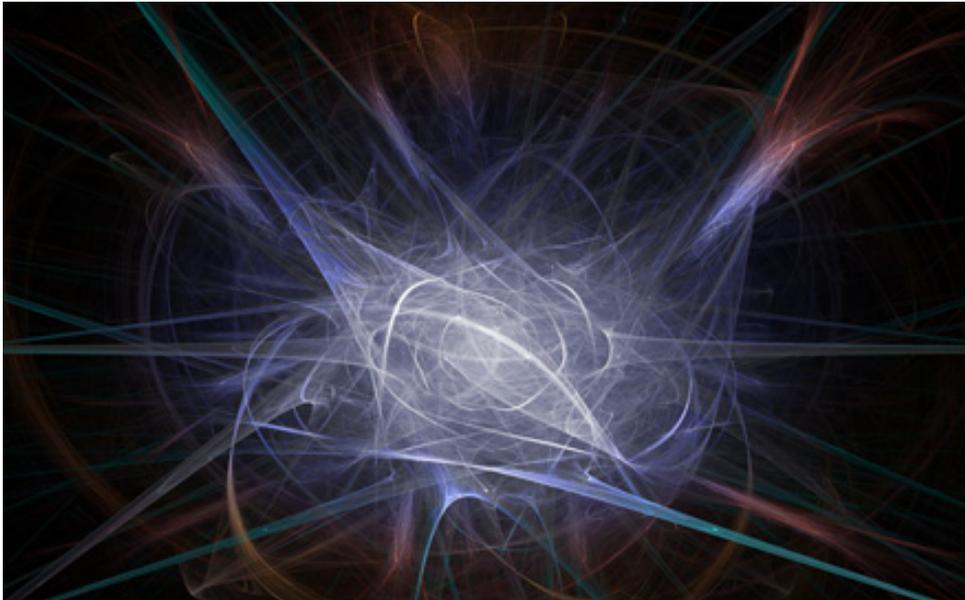
religieuse à peine voilée de l'âme. Au lieu de cela, la recherche psi est l'étude d'une question très ancienne et toujours sans réponse : L'esprit est-il causal ou causé ? Sommes-nous des zombies avec « rien » à l'intérieur, ou bien sommes-nous des créatures automotivées et libres de faire valoir notre volonté ? »

Dean Radin, La Conscience Invisible

Il existe de nombreuses preuves d'un contrôle de l'esprit sur le cerveau. Par exemple nous pouvons exercer un contrôle volontaire sur l'intensité de nos réactions face à des pensées tristes, ou face à un film érotique.

Le spiritualisme s'oppose au matérialisme. Le matérialisme est une philosophie moniste, c'est-à-dire une philosophie qui suppose que tout ce qui existe n'est fondamentalement composé que d'une substance : la matière.

Il suppose que la réalité matérielle de notre univers au niveau fondamental est constituée de petits morceaux de matière. Pourtant, la physique quantique nous montre clairement que les couches profondes de la réalité n'ont rien à voir avec cela. Par exemple, les électrons n'existent pas de façon définie dans l'espace. Ils constituent un nuage de probabilité. Leur existence à un endroit donné est seulement potentielle. Ce n'est qu'en observant un électron en le mesurant que nous le rendons réel. C'est donc la conscience de l'observateur qui provoque l'apparition de la matière.



Les atomes ne sont pas constitués de morceaux de « matière »

Résumé de cette Leçon

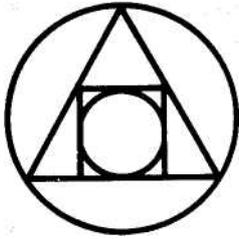
- Il ne faut pas craindre de sortir du cocon douillet des religions qui donnent aux grandes questions de la vie des réponses toutes faites.
- Platon nous signale dans "Le Mythe de la Caverne" la perception limitée que l'Homme a de l'univers.
- Le surnaturel n'est qu'un mot qui cache notre ignorance des véritables lois naturelles en action.
- Voilà comment procéder pour l'étude des leçons :
 - se retirer dans un endroit personnel et calme toujours le même soir et à la même heure.
 - effectuer l'exercice de respiration profonde indiqué.
 - faire une première lecture
 - fermer les yeux pendant quelques instants.
 - relire paragraphe par paragraphe la leçon étudiée.



© copyright 1986 - 2004 Association ALPHA International

Cette leçon ne doit pas être considérée comme vendue en échange de la cotisation. Elle reste la propriété pleine et entière de l'Association ALPHA International qui la prête à ses membres pour consultation. En cas d'exclusion elle sera renvoyée à l'Association sur simple demande. Les leçons sont exclusivement réservées à l'information des membres. Elles ne doivent être ni données, ni prêtées, ni vendues. Toute faute commise à cet égard entraînerait l'exclusion du contrevenant qui ferait l'objet de poursuites judiciaires.

Tous droits réservés (cours déposés)



ASSOCIATION ALPHA INTERNATIONAL

MOUVEMENT PHILOSOPHIQUE ET SPIRITUALISTE , NON SECTAIRE ET NON RELIGIEUX

Niveau Préliminaire Leçon Deux

*« Ne crois rien de ce que je t'enseigne.
Ne rejette rien de ce que je t'enseigne.
Passe tout au crible de ta conscience. »*

Bouddha

Psi, la 23^e lettre de l'alphabet grec, est devenue le symbole des pouvoirs psychiques. Ces facultés extrasensorielles obéissent à certaines lois. Ce sont ces lois que nous vous proposons d'apprendre tout au long de ce cours.

CONDITIONS DE BASE

Il existe deux conditions de base à l'apparition des phénomènes psi :

1. l'accession à un état particulier de conscience;
2. croire en ses pouvoirs paranormaux.

La première de ces conditions, l'établissement d'un niveau élevé de conscience, s'apprend. L'hypnose constitue à cet effet un excellent moyen. Elle est donc à la base de la plupart des phénomènes psi et permet d'obtenir certaines manifestations, même avec des personnes se prêtant à ce genre d'expériences pour la première fois. Dans nos réunions, des exercices d'hypnose ou d'auto-hypnose sont très souvent pratiqués et nous permettent d'explorer le vaste domaine du paranormal. Très prochainement nous commencerons à vous expliquer le maniement des forces qui interviennent dans l'hypnose. Apprendre l'hypnose est indispensable. Un parapsychologue incapable d'hypnotiser qui que ce soit serait un bien piètre parapsychologue. L'accès aux manifestations psychiques lui serait impitoyablement fermé.

Mais nous voulons vous donner la possibilité d'accéder à un haut niveau de conscience sans pour cela être dépendants de la mise sous hypnose. Autrement dit, nous désirons vous apprendre à vous mettre sous hypnose vous-même . Cela à l'avantage par rapport à l'hypnose classique, de rendre l'individu plus autonome, et pouvant utiliser ses facultés paranormales au moment où il le désire, sans avoir recours à un hypnotiseur. Parmi les techniques permettant d'obtenir cela citons l'auto-hypnose, la méditation, et les exercices respiratoires.

En ce qui concerne la deuxième condition, la confiance en ses propres facultés, nous sommes sûrs que dans votre cas vous croyez en l'existence de ces pouvoirs, sinon vous ne seriez pas en train de lire ce cours. La croyance n'est pas nécessaire pour être témoin de ces phénomènes (par exemple pour se faire hypnotiser) mais elle l'est si l'on désire les produire soi-même. En effet, comment voulez-vous obtenir une manifestation si vous-même n'y croyez pas ou doutez? Le doute serait transmis à votre subconscient et bloquerait toute réalisation. Or, on peut très bien croire intellectuellement, mais sub-consciemment être rempli de doutes. Il existe aussi des sujets qui

reconnaissent l'existence de ces phénomènes mais qui ne croient pas en la possibilité de les produire eux-mêmes. Un tel manque de confiance en soi ne peut que nuire aux résultats.

Il faut bien avouer que la société tend à décourager les individus à utiliser leurs pouvoirs psychiques. Elle n'accorde aucune valeur au psi et se moque de ceux qui tentent de s'en servir, allant même jusqu'à les traiter de charlatans. Les rêves, l'imagination, le subconscient, tout cela est négligé pour s'intéresser uniquement à la sacro-sainte raison. Comment voulez-vous ne pas avoir de doutes lorsqu'on est plongé dans une telle ambiance?

LE DOUTE SCIENTIFIQUE

Nous ne voulons pas non plus vous faire croire aveuglément en tout ce qui est dit dans la parapsychologie et l'ésotérisme.

Pareille attitude mentale serait aussi néfaste pour le bon sens que la précédente. Il ne faut rien croire au départ mais tout admettre. Réfléchissez bien sur cette dernière phrase, elle est la clé de toute la démarche scientifique.



Elle signifie que le chercheur ne doit jamais rien systématiquement rejeter.

Il doit considérer les théories proposées comme de simples hypothèses et les soumettre à l'épreuve de l'expérience. Ce n'est qu'après avoir expérimenté qu'il pourra soit croire, soit rejeter l'explication du départ.

Léonard de Vinci disait : « *L'expérience ne trompe jamais, c'est votre jugement seul qui s'égare en se promettant des résultats qui ne découlent pas directement de votre expérimentation.* »

Leonard de Vinci

Dans le domaine de la parapsychologie, nous vous demandons de ne croire en aucun phénomène tant que vous n'en avez pas fait l'expérience vous-même. Après l'expérience seulement, vous pourrez y croire, et à ce moment là d'ailleurs, ce ne sera plus vraiment une croyance, mais une certitude. Surtout, ne niez rien au départ, cela serait une grave erreur et vous passeriez à côté d'un tas de choses très intéressantes sans les voir.

Notre démarche va donc consister à vous faire toucher du doigt certains phénomènes afin de lever les doutes s'il en subsiste et de vous donner pleine confiance en vous-même.

APPLICATION PRATIQUE

Au cours de la semaine qui vient, essayez d'utiliser votre 6^e sens (ou votre intuition si vous préférez) pour obtenir certaines informations :

1. Tournez sans les regarder les aiguilles de votre montre et essayez ensuite de deviner l'heure indiquée;
2. Efforcez-vous de prévoir les spots publicitaires qui passent à la radio ou à la télévision;
3. Lorsque vous recevez une lettre ou un coup de téléphone, exercez-vous à deviner de la part de qui c'est;

4. Demandez à un ami de penser fortement à une personne que vous ne connaissez pas et cherchez ensuite à la décrire (sexe, âge, couleur des cheveux et des yeux, taille...)

Ces quelques expériences sont simples et relativement faciles à réussir avec un peu d'entraînement. Il vous faudra noter par écrit le résultat obtenu à chaque fois, qu'il s'agisse d'un succès ou d'un échec. Ne vous désespérez pas si vos premières tentatives se soldent par des échecs. Une expérience même ratée est quand même réussie dans la mesure où l'on arrive finalement à saisir la cause de l'insuccès. Il faut donc que vous repreniez constamment vos expériences jusqu'à ce que vous "preniez le coup". Au bout de quelques jours, vous constaterez vous-même une amélioration de vos résultats. Vous aurez alors en main la preuve de l'existence des phénomènes dits "paranormaux".

LE 6^e SENS DES ANIMAUX

L'Homme n'a pas l'exclusivité de la perception extrasensorielle. Le monde animal a lui aussi recours au facteur psi, et peut-être même plus fréquemment que le genre humain. Nous allons présenter à votre réflexion quelques cas.

Nous connaissons tous l'exemple des chats pouvant retrouver leur gîte familial parfois à plus de 800 Km de distance. Avec des parcours aussi longs, il n'est guère possible de mettre ces performances sur le compte de l'odorat, d'autant plus que le trajet adopté par l'animal ne suit généralement pas celui de l'homme.



Mais les chats ne sont pas les seuls animaux à posséder ce genre de faculté. On sait que les pigeons déposés dans un lieu pour eux inconnu, s'envolent toujours dans la direction de leur pigeonnier natal. Il faut admettre qu'ils possèdent des moyens d'information que nous n'avons pas, une sorte de 6^e sens.

Voici encore un exemple observé en laboratoire sur des souris. Celles-ci sont placées dans des cages dont le plancher est séparé en deux. Un appareil envoie des décharges électriques dans l'un ou l'autre des côtés, tout à fait au hasard. Une lampe située au milieu de l'appareillage avertit la souris qu'une secousse va arriver. D'une manière tout à fait inexplicable, très souvent la souris bondit du bon côté, comme si elle prévoyait l'endroit de la décharge. Ce phénomène se produit assez souvent, et la souris arrive ainsi à éviter bon nombre de décharges électriques. Ces expériences réalisées dans différents laboratoires ont fait l'effet d'une bombe dans la communauté scientifique car elles prouvent d'une façon incontestable que les souris possèdent la faculté de précognition.

DEUXIEME PARTIE

Notre cours est principalement axé sur trois disciplines : la psychologie, la parapsychologie,

et l'ésotérisme. Nous allons nous intéresser maintenant à la première de ces trois disciplines : la psychologie.

La psychologie nous concerne tous, puisque c'est l'homme, c'est à dire nous-même qui sommes l'objet d'étude. Littéralement, psychologie signifie "science de l'âme"; son étude peut nous donner une meilleure compréhension des autres et de nous-même, et nous faire vivre en meilleure harmonie avec notre entourage. Elle est déjà appliquée dans de nombreux domaines comme la publicité, la politique la pédagogie. Mais dans nos cours, nous allons surtout aborder la psychothérapie, c'est à dire la psychologie pratique destinée à aider les individus dans leur vie quotidienne.

BEHAVIORISME ET PSYCHANALYSE

Il y a principalement deux orientations prises par la psychologie:

1. Le Béhaviorisme (de l'anglais behavior = comportement) qui souligne le rôle déterminant du milieu dans les conduites humaines et explique tous nos agissements par une suite de réactions du type stimulus-réponse.
2. La psychanalyse, technique mise au point par Freud pour le traitement des névroses et permettant également une exploration profonde de la personnalité. Pour Freud, c'est le subconscient qui est capital, car c'est lui qui en définitive détermine notre conduite. La psychanalyse a exercé une grande influence sur la pensée de nos contemporains et tout le monde a aujourd'hui entendu parler du subconscient et des pulsions décrits par Freud.

On a tort de vouloir opposer ces deux disciplines car béhaviorisme et psychanalyse ne sont pas forcément contradictoires. Les automatismes du béhaviorisme ne seraient-ils pas une partie du subconscient Freudien? Il faut plutôt considérer ces deux courants comme des approches complémentaires, chacune éclairant une facette de l'esprit humain. Quant à nous, nous ferons souvent appel dans nos cours à des concepts puisés dans l'une ou l'autre de ces disciplines car il ne faut rien négliger si l'on veut bien comprendre le fonctionnement de notre esprit.

LES LOIS DE LA PSYCHOLOGIE

Beaucoup de gens parlent actuellement de la psychologie, mais très peu cependant, savent de quoi ils parlent réellement.

A travers la presse la radio et la télévision, le public s'est fait une opinion sur la psychologie qui n'a que peu de rapports avec la véritable psychologie. Il est faux de croire que le psychologue détient la solution immédiate de tous les problèmes de la vie. En matière de psychologie, il n'existe aucune recette, et il est nécessaire de bien connaître tous les facteurs d'une situation avant de conseiller une personne.

On entend souvent dire également: "On ne devient pas psychologue, on l'est ou on ne l'est pas". Cela est faux; s'il est certain que l'intuition joue un certain rôle, la psychologie ne peut en aucun cas se résumer à une simple intuition des rapports humains. La psychologie obéit à des lois qu'il est nécessaire de connaître et d'apprendre.

Ce sont ces lois que nous commenceront à étudier dès notre prochain entretien.

Résumé de cette Leçon

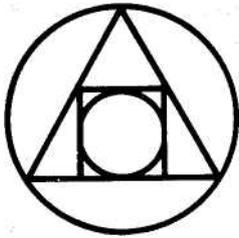
- Les phénomènes psi exigent un niveau élevé de conscience.
- L'hypnose, l'auto-hypnose et la méditation permettent de solliciter nos facultés paranormales.
- Il est nécessaire de croire en ses propres pouvoirs pour être capable de les utiliser.
- Les animaux ont souvent recours à un 6^e sens.
- La psychologie obéit à des lois qu'il faut connaître.



© copyright 1986 - 2004 Association ALPHA International

Cette leçon ne doit pas être considérée comme vendue en échange de la cotisation. Elle reste la propriété pleine et entière de l'Association ALPHA International qui la prête à ses membres pour consultation. En cas d'exclusion elle sera renvoyée à l'Association sur simple demande. Les leçons sont exclusivement réservées à l'information des membres. Elles ne doivent être ni données, ni prêtées, ni vendues. Toute faute commise à cet égard entraînerait l'exclusion du contrevenant qui ferait l'objet de poursuites judiciaires.

Tous droits réservés (cours déposés)



ASSOCIATION ALPHA INTERNATIONAL

MOUVEMENT PHILOSOPHIQUE ET SPIRITUALISTE, NON SECTAIRE ET NON RELIGIEUX

Niveau Préliminaire Leçon Trois

Nous allons essayer de vous donner dans cette étude, certaines notions de neurophysiologie, qui nous le pensons, sont indispensables lorsqu'on s'attaque à l'étude du comportement humain. Le système nerveux de l'homme est très complexe et les étudiants en médecine doivent s'y attarder durant plusieurs années. En ce qui nous concerne, nous allons l'aborder de la manière la plus simple et la plus claire possible.

DIVISIONS DU SYSTEME NERVEUX

L'homme possède en fait deux systèmes nerveux : un système nerveux de relation, et un système nerveux végétatif.

Le système nerveux de relation nous met en rapport avec l'univers extérieur par l'intermédiaire des organes des sens. Ses récepteurs sensoriels sont sensibles aux vibrations (vision, audition), aux substances chimiques (odorat, goût), à la chaleur et à la pression (toucher). En plus des cinq sens classiques il nous faut signaler la sensibilité à la pesanteur qui permet l'équilibration du corps. Tous les organes sensoriels ont pour fonction de transformer les informations brutes en provenance du milieu extérieur en des vibrations (ondes électriques) seules assimilables par notre psychisme.

Le système nerveux de relation permet en outre une action sur le monde extérieur grâce aux fibres motrices qui innervent les muscles de notre corps. Il y a un inter-croisement des nerfs à la sortie du cerveau, si bien que l'hémisphère cérébral gauche est relié à la partie droite du corps, et l'hémisphère droit à la partie gauche. Dans le cas d'un caillot de sang au niveau de l'hémisphère droit, ce sera donc le côté gauche du corps et non le droit qui sera paralysé.

SYSTEME NERVEUX VEGETATIF

Le système nerveux végétatif, encore appelé système nerveux sympathique, règle l'ensemble de la vie organique comme par exemple les rythmes respiratoires et cardiaques. Ce système nerveux se compose lui-même de deux parties : un contingent de fibres orthosympathiques, et un autre de fibres parasympathiques qui ont une action antagoniste.

L'activation de l'orthosympathique prépare l'organisme à l'activité physique ou intellectuelle. Devant un stress important, c'est lui qui orchestre la réponse de fuite ou de lutte. Il dilate les bronches, accélère l'activité cardiaque et respiratoire, dilate les pupilles, augmente la sécrétion de la sueur et de la tension artérielle, mais diminue l'activité digestive.

L'activation du parasympathique amène un ralentissement général des fonctions de l'organisme afin de conserver l'énergie. Ce qui était augmenté, dilaté ou accéléré par le système orthosympathique est ici diminué, contracté et ralenti. Il n'y a que la fonction digestive et l'appétit sexuel qui sont favorisés par le système parasympathique.

Chaque organe recevant une double innervation, cela permet de moduler leur fonctionnement selon les exigences du milieu. Nous trouvons donc déjà une polarité au niveau du

système nerveux de l'homme, polarité qui, nous le verrons plus tard, se retrouve à tous les échelons de la nature.

LE CERVEAU

Le cerveau est dans le corps humain l'organe qui permet la pensée.

Tout le comportement humain dépend de lui. C'est le poste central de commande qui dirige à la fois nos fonctions organiques et nos processus mentaux. Il est contenu dans la boîte crânienne et baigne dans le liquide céphalo-rachidien qui lui assure une suspension hydrostatique amortissant les chocs. Le cerveau humain est probablement la structure la plus complexe de l'univers.



Attention cependant à ne pas confondre : le cerveau ne génère pas directement nos pensées, mais permet à nos pensées de se manifester et d'être exécutées par notre corps. Sa fonction exacte est bien expliquée dans le livre « La Chimie de la Conscience »³ :

« Or, le cerveau se comporte quelque peu comme une traditionnelle télévision hertzienne, diffusant l'émission d'ondes radioélectriques et électromagnétiques grâce à des signaux de bandes de fréquences ou de modulations variables. Comme l'influx nerveux du système nerveux central, ces signaux sont ensuite retranscrits sous forme d'images sonorisées reproduites sur un poste récepteur ou téléviseur, au fur et à mesure de la transmission. »

Néanmoins, même si le cerveau détient un nombre important de neurones à l'origine de protéines et de composés biochimiques, ces cellules nerveuses ne peuvent prétendre générer à elles seules les pensées, les émotions, les intentions, les motivations, les comportements ou même les expériences conscientes. Elles servent de supports, de vecteurs de propagation et de manifestations à ces conditions, un fonctionnement ne pouvant s'énoncer simplement par le biais d'arguments biologiques. »

Le cerveau n'est rien d'autre qu'un récepteur/transmetteur d'informations. Les conclusions du cardiologue, le Docteur Van Lommel, vont tout à fait dans ce sens :

« L'on pourrait comparer le cerveau à un poste de télévision qui reçoit dans des bandes de

³ La Chimie de la Conscience de Ka Ren – Editions Ariane.

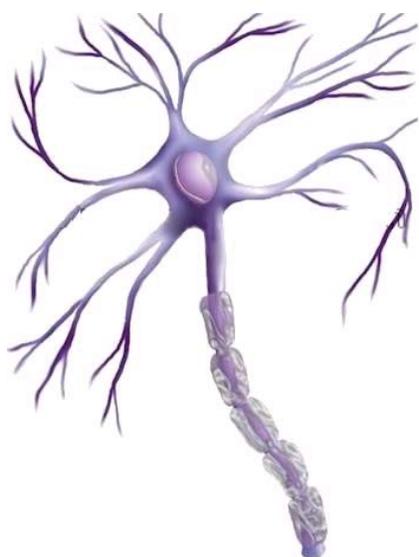
fréquences électromagnétiques spécifiques et convertit les signaux en image et son. Notre conscience de veille, la conscience qui préside à nos activités quotidiennes, réduit toute l'information disponible à une vérité unique que nous vivons comme « réalité ». Au cours des expériences de mort imminente, malgré tout, l'on n'est plus circonscrit à son corps ou à sa conscience de veille, ce qui veut dire que l'on s'ouvre à un nombre bien plus grand de réalités. »

Nous aurons l'occasion de revenir là-dessus lorsque nous aborderons plus loin dans ce cours le problème de la mort...

LES NEURONES

La cellule de base du cerveau est le neurone et il en contient plusieurs milliards. Chaque neurone est une centrale électrique miniature pouvant à la fois produire et transmettre l'excitation.

A la naissance le cerveau d'un bébé possède environ 100 milliards de neurones. Pour vous donner une petite idée de quoi nous parlons, sachez que ce chiffre est comparable au nombre d'étoiles qui composent la Voie Lactée.



Les neurones ont la particularité de posséder de très longs prolongements (dendrites et axones) qui leur permettent de réaliser entre eux de nombreuses associations. Un enfant d'un an possède 2 fois plus de connexions neurales qu'à l'âge adulte. C'est un peu comme un sculpteur qui commence son œuvre avec une quantité de marbre bien supérieure à celle qui sera présente dans son œuvre une fois terminée.

Etant donné le nombre infini de connexions réalisables entre les neurones, les différentes possibilités de comportement sont innombrables.

Le rôle de l'éducation est de créer des associations bien précises entre les divers neurones afin que le comportement soit conforme à ce que désire la société.

L'éducation, si elle apprend à réagir correctement au monde qui nous entoure, nous enferme également à l'intérieur d'un comportement. En effet, d'autres types d'éducation auraient été possibles. En figeant nos combinaisons de neurones, l'éducation réduit les possibilités de notre cerveau.

VOUS POUVEZ ENTRAÎNER VOTRE CERVEAU

Une vieille idée affirmait que, contrairement aux autres cellules de notre corps, les neurones ne peuvent se renouveler. Ainsi nous naîtrions avec un capital fixe de neurones qui ne pouvait décroître avec le temps. Nous savons maintenant que cela est faux et de nouveaux neurones peuvent naître⁴ créant ainsi des milliers de nouvelles connexions. On croyait aussi que le cerveau d'un adulte ne pouvait changer. Pourtant ce vieux dogme a lui aussi été remis en question et récemment une série de découvertes ont prouvé le contraire. Nous vous montrerons dans nos cours comment un entraînement mental peut engendrer des changements positifs dans votre cerveau et vous doter de nouvelles capacités.

« La découverte des transformations précises dont le cerveau est capable est tout aussi

⁴ A la base du cerveau, sur la partie inférieure du système limbique, on a découvert une zone de neurogenèse qui continue à fabriquer des neurones jusqu'au bout de la vie, même chez les personnes âgées.

révolutionnaire. Nos actes peuvent littéralement développer ou rétrécir diverses régions du cerveau, ajouter du jus dans les circuits inactifs ou atténuer l'activité de ceux qui sont débordés. Le cerveau attribuera plus d'immobilier cortical aux fonctions dont son propriétaire se sert plus fréquemment et diminue l'espace consacré aux activités moins fréquentes. Voilà pourquoi le cerveau des violonistes accorde plus d'espace à la région qui contrôle les doigts de la main musicienne. Réagissant aux actions et aux expériences de son propriétaire, le cerveau forge des connexions plus solides dans les circuits qui sous-tendent un comportement ou une pensée spécifiques et atténuera les connexions dans les autres circuits. Et la plupart de ces ajustements résultent de ce que nous faisons et de ce que vivons dans le monde extérieur. En ce sens, la structure même de notre cerveau –la dimension relative des diverses aires, la robustesse des connexions entre une zone et une autre- est le reflet précis de la vie que nous avons menée. Tels des pas se dessinant sur une plage de sable, le cerveau conserve les traces de décisions prises, d'aptitudes assimilées, d'actions commises. Certains éléments indiquent toutefois que cette sculpture mentale peut survenir sans apport du monde extérieur. C'est-à-dire que le cerveau peut se transformer en réactions aux pensées que nous entretenons. »⁵

EXERCICE NUMERO UN

Nous vous avons dit que le cerveau exerce un contrôle sur la vie organique. Pour vous en convaincre nous vous proposons une expérience très simple et strictement sans aucun danger. Prenez votre pouls (le pouls se prend au niveau du poignet en appuyant légèrement sur les veines de manière à percevoir les pulsations du coeur) et tout en sentant battre votre coeur, désirez volontairement ralentir votre rythme cardiaque. Vous vous apercevrez alors que votre pouls se ralentit sur commande. Cela vous prouvera la puissance du mental et le pouvoir qu'il peut avoir sur le corps et la matière.

DEUXIEME PARTIE

N'avez-vous jamais rencontré un de ces êtres supérieurs, dont la personnalité rayonne de mille feux? A ces personnes, tout est permis, car on ne leur résiste pas, et dès les premières minutes d'une conversation la sympathie de tous leur est acquise.

Un tel résultat n'est pas dû à un don quelconque reçu à la naissance, mais à l'application constante de quelques règles simples de psychologie. Une telle connaissance des lois du maniement des hommes est à la portée de tous. L'individu qui possède ce savoir, s'oriente peu à peu vers un nouveau comportement en société et acquiert ainsi une nouvelle "morale".

Une connaissance superficielle des lois du magnétisme exposées par le Dr A.Mesmer a fait penser à certains que le "charme personnel" résultait exclusivement d'une énergie irradiée par le corps, d'où le terme de "magnétisme personnel". Le magnétisme animal existe, et il sera l'objet de notre prochain entretien, mais dans cette leçon nous allons nous limiter volontairement à développer les lois simples de la psychologie qui permettent inmanquablement de s'attirer l'approbation de chacun.

L'ART DE LA SYMPATHIE

Les dix règles qui vont suivre constituent un exposé simple et limpide de l'art de bien vivre et de se faire apprécier en société.

1. La première chose à observer avec des amis est de ne pas imposer sa présence plus que ce qu'il est nécessaire. Sachez discerner le moment où votre présence n'est plus souhaitée.

⁵ Sharon Begley : « Entraîner votre esprit. Transformer votre Cerveau ».

2. Au cours d'une conversation, veillez à ce que l'expression de votre regard ne soit pas en contradiction avec vos paroles. Un regard assuré et franc est bien souvent le meilleur argument qu'il soit pour convaincre les autres. Quand vous regardez quelqu'un intensément, entraînez-vous à ce que vos paupières ne clignent pas, et si cela peut vous aider, au lieu de regarder la personne droit dans les yeux, fixez plutôt la racine de son nez.
3. Lorsque vous rencontrez une personne et que vous lui serrez la main, ne présentez jamais une main molle, sans aucune énergie. Au contraire, que votre poignée de main soit ferme.
4. Ne vous laissez jamais emporter par la colère. D'abord cela est très néfaste pour le cerveau car la colère est un agent destructeur des cellules nerveuses, ensuite cela dénote un manque de maîtrise de soi. Un calme impassible est souvent le meilleur moyen de troubler son adversaire.
5. En prenant un ami, on recherche généralement quelqu'un en qui on puisse se confier et trouver compréhension. Sachant cela, prenez grand soin à écouter les autres, montrez-vous toujours très intéressé par les confidences que l'on peut vous faire, et surtout n'interrompez jamais votre interlocuteur.
6. Evitez de parler trop souvent de vous-même ou de faire étalage de votre savoir
7. La tolérance est toujours le signe d'un esprit supérieur. La vérité est une mais présente de multiples facettes. Celui qui a enfin compris cela évite de critiquer le comportement des autres personnes, car qui peut raisonnablement prétendre détenir la vérité? Un esprit tolérant permet de se concilier rapidement la sympathie de tous.
8. La règle suivante peut se résumer en un mot: l'humilité. Ne cherchez pas à éblouir les autres en faisant étalage de vos connaissances car vous ne passeriez pas pour une personne très cultivée mais pour un pédant. Quand, au cours d'une conversation, il arrive que l'on parle d'un sujet dont vous ignorez tout, ne craignez pas d'avouer votre ignorance.
9. Ne vous prenez pas non plus trop au sérieux; plaisantez et rigolez avec vos camarades. Néanmoins n'abusez pas des jeux de mots, car vous passeriez bien vite pour une personne superficielle. Lorsque vous plaisantez, que ce ne soit jamais aux dépens d'un ami.
10. Variez vos sujets de conversation. Mais évitez de parler de vos opinions politiques ou religieuses car on a vite fait dans ces domaines de se faire des ennemis. L'intolérance et l'incompréhension sont encore de règle dans certains milieux, aussi est-il préférable de ne parler de ses croyances que lorsqu'on est en face d'une personne vraiment sincère et intéressée.

EXERCICE NUMERO DEUX

Effectuez un bref examen de conscience. Quelles sont les fautes et les erreurs que vous auriez pu éviter si vous aviez mis en pratique les principes psychologiques que vous venez de lire? Il est inutile de regretter les occasions loupées. Prenez plutôt dès aujourd'hui la ferme résolution d'appliquer les règles que vous avez apprises.

Ce soir, avant de vous endormir, vous allez penser pendant un quart d'heure au nouveau style de comportement que vous désirez adopter. Voyez-vous en train de mettre en pratique les enseignements de cette leçon, et vous rallier ainsi la sympathie de tout votre entourage. Cette visualisation doit être la plus nette possible, et doit envisager tous les aspects de votre vie: travail, vie familiale, moments de loisir etc. En outre, soyez sincère, ne vous contentez pas d'une simple

rêverie, mais ayez la ferme conviction que tout ce que vous imaginez va réellement se produire par la suite.

APPORTS DE LA PARAPSYCHOLOGIE

Si le magnétisme personnel n'est que le résultat d'une attitude d'esprit et d'un comportement propres à gagner la sympathie de tous, comment se fait-il alors, que, même avant d'avoir énoncé la moindre parole, certains individus provoquent une impression favorable dans le mental des autres personnes ?

Sans pour autant déborder sur le contenu de la leçon suivante, on peut cependant commencer à parler du magnétisme proprement dit, c'est à dire du magnétisme animal. Cette énergie magnétique bien que non visible est perçue immédiatement lorsqu'on se trouve en présence de quelqu'un. Elle forme autour du corps ce que les occultistes appellent l'aura.

L'aura reflète la personnalité de chacun, et il est évident qu'une personne qui adopte dans son mental une attitude pleine de tolérance et de compréhension envers autrui, va modifier favorablement la fréquence vibratoire de son aura. Voilà pourquoi en présence de certains êtres particulièrement élevés mentalement, on peut éprouver une sensation de bien être dès la première rencontre.

Vous comprendrez mieux tout cela dès que vous aurez approfondi les enseignements de nos leçons 4 et 5. Mais dès à présent, vous allez constater une augmentation sensible de votre influence auprès de votre entourage et beaucoup rechercheront désormais votre présence.

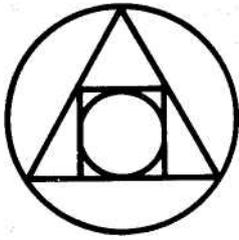
Résumé de cette Leçon

- Le système nerveux assure la communication entre l'organisme et l'univers extérieur.
- Le cerveau sert de support à nos processus mentaux et règle le fonctionnement de nos organes
- On appelle "magnétisme personnel" la faculté qu'ont certaines personnes de s'attirer la sympathie de celles qu'elles fréquentent.
- Le "magnétisme personnel" n'est pas le résultat d'un don reçu au moment de la naissance, mais une application permanente, bien que parfois inconsciente, des règles de bonne vie en société.
- Ces règles sont au nombre de dix, mais peuvent se résumer en deux mots: tolérance et compréhension.
- La parapsychologie complète les données précédentes en indiquant qu'un changement au niveau du mental, se traduit aussi par un changement dans la fréquence vibratoire de l'aura.



© copyright 1986 - 2004 Association ALPHA International
Cette leçon ne doit pas être considérée comme vendue en échange de la cotisation. Elle reste la propriété pleine et entière de l'Association ALPHA International qui la prête à ses membres pour consultation. En cas d'exclusion elle sera renvoyée à l'Association sur simple demande. Les leçons sont exclusivement réservées à l'information des membres. Elles ne doivent être ni données, ni prêtées, ni vendues. Toute faute commise à cet égard entraînerait l'exclusion du contrevenant qui ferait l'objet de poursuites judiciaires.

Tous droits réservés (cours déposés)



ASSOCIATION ALPHA INTERNATIONAL

MOUVEMENT PHILOSOPHIQUE ET SPIRITUALISTE, NON SECTAIRE ET NON RELIGIEUX

Niveau Préliminaire Leçon Quatre

La leçon d'aujourd'hui fait partie d'une série d'entretiens ayant pour but de vous faire maîtriser parfaitement la technique de l'hypnose.

Pour induire la transe hypnotique chez un sujet, l'expérimentateur dispose de 4 moyens d'action :

- les passes magnétiques
- la fascination
- la suggestion
- l'action télépsychique

Nous parlerons uniquement cette fois-ci du magnétisme, réservant les trois autres forces pour de futures leçons.

ORIGINE DU MAGNETISME

L'origine du magnétisme curatif remonte très loin dans le passé. On peut citer par exemple en Egypte les prêtres d'Isis et d'Osiris. On peut lire en effet sur un papyrus trouvé dans les ruines de Thèbes : *"Pose ta main sur la douleur et ordonne que la douleur s'en aille"*. Et dans le Livre des Morts Egyptien : *"Je place les mains sur toi, Osiris, pour ton bien, pour te faire vivre"*.

D'autre part, la Bible nous rapporte de nombreux cas où Jésus guérit des malades, simplement par imposition des mains. Mais le magnétisme moderne remonte au 18^{ème} siècle, avec les travaux du Dr Mesmer.

LES TRAVAUX DU DR MESMER

Lorsqu'on traite du magnétisme, un nom revient sans cesse, celui du docteur Anton Mesmer (1734-1815) de la faculté de médecine de Vienne. Il fut le premier à comprendre qu'il y avait un fluide invisible qui émanait du corps, et il appliqua sa découverte au traitement de certains types de maladies.

Pour Mesmer la maladie était le résultat d'un blocage de la force vitale qu'il fallait remettre en mouvement pour obtenir la guérison. Mais les nouvelles techniques ont souvent du mal à se faire accepter et ses collègues de la faculté se liguèrent contre lui à tel point qu'il dut s'exiler en France.



Le Dr Anton Mesmer

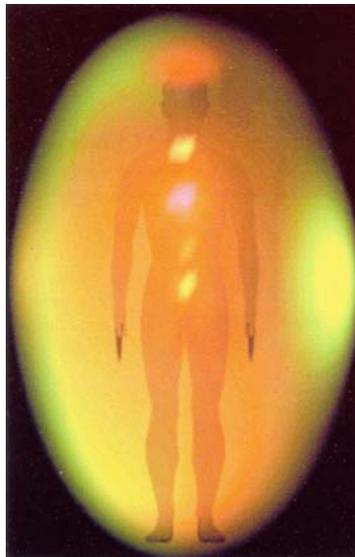
Même si nous ne partageons pas entièrement les conceptions de Mesmer sur le magnétisme, nous le saluons comme étant un précurseur dans ce domaine.

L'ONDULATION MAGNETIQUE

Le magnétisme est une propriété inhérente à certains corps. Dans le sol on rencontre certains minéraux qui sont naturellement magnétiques. Sa nature, tout comme celle de l'électricité, nous est parfaitement inconnue. La physique nous apprend à magnétiser un corps simplement en l'entourant d'une charge électrique. Cette expérience nous montre bien que le magnétisme résulte d'une action électrique et qu'en définitive tous les corps sont susceptibles d'irradier une énergie magnétique.

LA FORCE VITALE

Il y a dans le corps humain une force vitale qui circule. Cette énergie est de nature électrique et on a pu mesurer qu'elle correspondait à un courant électrique de quelques millivolts . Elle arrive en force au niveau des terminaisons des nerfs, et s'irradie de toutes les parties du corps. Cependant, elle se dégage avec une intensité particulière de certains endroits comme les yeux, les mains ou la poitrine, à cause de leur innervation très importante. Cela explique pourquoi les guérisseurs utilisent les mains pour soigner leurs patients. C'est cette force vitale dont nous venons de parler qui détermine autour du corps la présence d'un champ magnétique.



Le champ magnétique appelé aura

EXERCICE NUMERO TROIS

Demandez à un ami de vous tourner le dos et effleurez ensuite sa nuque de votre main. Vous vous apercevrez que très souvent la personne ne fait pas la différence entre l'effleurement et le véritable contact. Ce phénomène est dû à l'interaction de vos deux champs magnétiques.

MAGNETISME ET POLARITE

L'ondulation magnétique du corps humain présente une polarité. Le côté droit et l'arête médiane antérieure, possèdent un magnétisme de nature positive, tandis que le côté gauche et l'arête médiane postérieure, possèdent un magnétisme négatif.

La dénomination de magnétisme "négatif" ne signifie pas que celui-ci est nuisible ou inférieur au magnétisme positif. Ces deux termes, positif et négatif, servent simplement à qualifier deux aspects différents mais complémentaires du magnétisme.

Pour l'expérimentation, il faut noter que l'opposition des pôles de même signe provoque :

- une excitation de l'activité de l'organisme

- une contracture musculaire
- induit le sommeil hypnotique

Cet effet est obtenu par exemple en appliquant la main droite (+) sur le front (+) du sujet. Inversement, l'opposition de pôles de signe différent a pour effet de :

- calmer (effet sédatif)
- paralyser les muscles
- réveiller une personne de la transe hypnotique

Une opposition de pôles de signe différent peut se réaliser tout simplement en posant la main gauche (-) sur le front (+) du sujet.

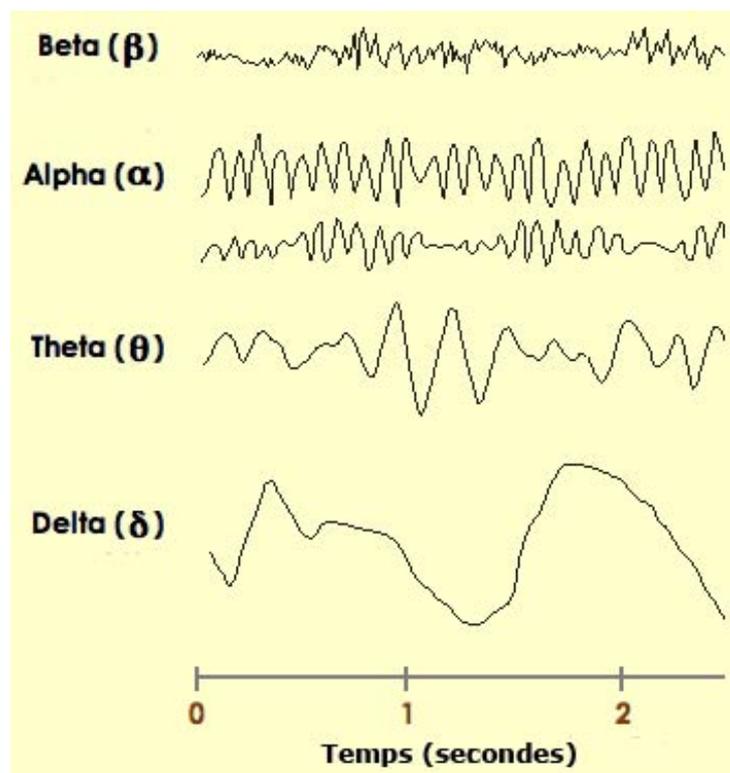
DEUXIEME PARTIE

Continuons maintenant notre étude du système nerveux.

Les neurones sont le siège de phénomènes chimiques déclenchant l'apparition d'un courant électrique de quelques millivolts : l'influx nerveux. Cet influx nerveux constitue un message électrique codé qui transmet l'information depuis les récepteurs sensoriels jusqu'au cerveau où il engendre une sensation. De même, lorsque nous faisons un mouvement, il y a un influx nerveux qui part du cerveau et est envoyé aux muscles voulus.

RYTHMES CEREBRAUX

Toute activité mentale s'accompagne d'ondes électriques. Cette activité électrique des neurones du cortex cérébral peut être enregistrée. Cette opération fournit un tracé appelé électroencéphalogramme. Cela a permis de distinguer différents types de rythmes cérébraux correspondant à plusieurs niveaux de vigilance :



- le rythme alpha : l'activité électrique du cerveau varie entre 8 et 14 cycles par seconde. Ces ondes alpha correspondent au repos, à la détente psychique. Elles traduisent un fonctionnement synchrone des cellules corticales .
- le rythme bêta (15-30 c/s) : Il est lié à l'activité sensorielle et se produit chaque fois que l'on concentre son attention sur une tâche particulière.
- le rythme delta (inférieur à 4 c/s) : On le rencontre pendant le sommeil profond.
- le rythme thêta (4-7 c/s) : Il est présent dans le sommeil léger ainsi que dans certains états pathologiques.

Moins connues du grand public, signalons aussi l'existence des ondes gamma (36-80 c/s). Elles surviennent lors des hautes activités mentales exigeant une intégration de la pensée ou des tâches complexes sollicitant de manière accrue la mémoire et la concentration. Elles sont présentes aussi lors de certains états mystiques d'extase ou de contemplation.

Les stroboscopes, ces appareils qui produisent des éclairs lumineux intermittents, peuvent provoquer des malaises s'ils viennent à correspondre avec l'un des rythmes cérébraux du sujet soumis à leur influence. Son rythme cérébral se synchronise alors avec le rythme lumineux et peut ne pas être du tout adapté à la situation s'il s'agit de rythmes correspondant aux ondes du sommeil (ondes thêta ou delta). Les troubles peuvent aller du simple malaise jusqu'à la perte du contrôle de soi. Le sujet qui passe du rythme bêta (rythme de la conscience éveillée) au rythme thêta ou delta peut même tout d'un coup s'écrouler de sommeil et tomber. Cela peut se produire dans certains night clubs qui utilisent les stroboscopes, ou bien le même phénomène peut se produire aussi en voiture, lorsqu'on voit défiler les arbres sur une route ensoleillée.

Dans le domaine médical, l'électroencéphalogramme est utilisé pour diagnostiquer les tumeurs cérébrales et certains états particuliers comme l'épilepsie ou la schizophrénie.

ZONES CEREBRALES

Il y a des zones cérébrales particulièrement intéressantes dans le cadre de notre étude. L'écorce cérébrale concerne le psychisme supérieur. Autrement dit, elle est le centre nerveux de la vigilance et du raisonnement. Chaque région de l'écorce cérébrale a un rôle tout particulier. On a pu localiser ainsi la zone du langage, la zone de la motricité, la zone de la sensibilité, la zone visuelle, la zone auditive, etc.

Les lobes préfrontaux seraient le siège de l'intelligence et de la pensée abstraite. La lobotomie, cette opération qui consiste à sectionner les fibres nerveuses allant des lobes préfrontaux au thalamus, calme le malade, mais mutile sa personnalité. Aussi cette psychochirurgie, longtemps considérée comme un remède contre la folie, a maintenant été abandonnée.

Le cervelet, quant à lui, intervient dans la coordination des mouvements. L'ivrogne titube car l'alcool inhibe pour un temps les fonctions de son cervelet.

La région du thalamus peut être considérée comme le cerveau de l'inconscient. C'est en effet le centre nerveux des pulsions, des habitudes, de l'humeur et des passions. Cette région est à la fois en rapport avec l'écorce cérébrale et le système nerveux végétatif. Voilà qui explique comment le "moral" agit sur le "physique" et du même coup les maladies psychosomatiques.

LES HEMISPHERES CEREBRAUX

Schématiquement, on peut considérer que l'homme possède deux cerveaux: un cerveau droit

et un cerveau gauche. Chaque hémisphère cérébral possède des fonctions bien particulières. Le côté gauche est plutôt orienté vers la pensée symbolique (il renferme le centre du langage) et le raisonnement de type mathématique (analytique). Par contre, le côté droit est celui de la pensée intuitive et de la créativité.



Cette connaissance sur les deux hémisphères cérébraux est fondamentale pour comprendre la façon dont nous décodons la réalité.

Une expérience très simple permet de mettre en évidence la spécialisation de chaque hémisphère cérébral. Lorsqu'on a coupé à un malade les liaisons entre les deux hémisphères à des fins thérapeutiques, ceux-ci fonctionnent alors séparément. Un tel sujet sera alors incapable de nommer un objet placé dans sa main gauche. En effet les informations en provenance de cet objet arrivent dans l'hémisphère droit (à cause du croisement des fibres) alors que le centre du langage est situé dans l'hémisphère gauche.

Ces deux hémisphères n'exercent pas une action antagoniste mais se complètent mutuellement. Si le cerveau est équilibré, les deux hémisphères travaillent en harmonie, aucun des côtés ne dominant l'autre. Mais chez la plupart des individus l'hémisphère gauche est plus actif que le droit. Cela les rend alors prisonniers de leur cerveau gauche.

Le cerveau gauche n'est pas foncièrement mauvais, il joue même un rôle fondamental dans la pensée rationnelle, mais il ne doit pas devenir le seul arbitre en ce qui concerne notre perception du monde. Il doit aussi y avoir la place pour l'intuition, la créativité et la sensibilité aux choses.

Les scientifiques du *Centre pour l'esprit* de l'université de Sydney en Australie, ont clairement démontré qu'un potentiel mental de haut niveau est présent à l'état latent chez tout le monde, mais qu'il est généralement bridé par le cerveau gauche. Ces mêmes scientifiques affirment aussi que si l'on arrive à diminuer la dictature du cerveau gauche on peut transformer des gens ordinaires en véritables génies.

Il est important de noter que lorsqu'on est en état alpha, les deux hémisphères cérébraux fonctionnent en parfaite harmonie, tandis qu'en rythme bêta, un des deux hémisphères cérébraux domine l'autre : soit c'est le gauche (l'analytique) qui prend le dessus, soit le droit (l'intuitif).

LE CERVEAU HOLOGRAPHIQUE

Le Docteur Karl Pribram, chirurgien spécialiste du cerveau et chercheur à l'Université de Stanford a conçu une théorie du "cerveau holographique" qui révolutionne les connaissances cerveau/esprit.

L'holographie est un type de photographie en trois dimensions n'utilisant pas de lentille mais se servant de rayons laser pour enregistrer l'image. Chaque partie de la plaque holographique possède la totalité de l'information relative à l'objet photographié.

Selon les travaux du Dr Pribam, le cerveau forme un tout! Selon la théorie du "cerveau holographique", les zones spécialisées du cerveau constituent toutes des canaux d'énergie cérébrale, synthétisée ensuite en sensations unifiées.

On peut donc comparer le rayon laser qui enregistre l'image en holographie, à l'énergie électrique qui circule dans le cerveau. Selon le Dr Pribam, notre cerveau est un merveilleux écran sur lequel s'inscrivent les hologrammes de notre esprit. Un choix des informations s'effectue à travers les énergies électriques de notre esprit et de nos émotions et apparaît ainsi ce que nous nommons : La Réalité.

Résumé de cette Leçon

- Le magnétisme est utilisé pour induire l'hypnose.
- Le corps humain dégage une énergie de nature magnétique.
- L'activité électrique du cerveau peut être enregistrée.
- La région du thalamus constitue le cerveau de l'inconscient.
- Les hémisphères cérébraux droit et gauche ont chacun des fonctions différentes
- Notre cerveau fonctionne à la façon d'un hologramme.



© copyright 1986 - 2004 Association ALPHA International

Cette leçon ne doit pas être considérée comme vendue en échange de la cotisation. Elle reste la propriété pleine et entière de l'Association ALPHA International qui la prête à ses membres pour consultation. En cas d'exclusion elle sera renvoyée à l'Association sur simple demande. Les leçons sont exclusivement réservées à l'information des membres. Elles ne doivent être ni données, ni prêtées, ni vendues. Toute faute commise à cet égard entraînerait l'exclusion du contrevenant qui ferait l'objet de poursuites judiciaires.

Tous droits réservés (cours déposés)

