James Gericke 2018-2019

6B

**Travail sur la conscience et l’invisible**

**« Voyage d’un neurochirurgien au cœur de la conscience »**

**du Dr Eben Alexandre**

Chapitre 7 : Le pouvoir de la prière

Le Dr Eben Alexandre a eu une expérience de mort imminente en janvier 2008. Il se rendait à une conférence à Virginia Beach, qui traitait de voyage spirituel.

Le Docteur Eben Alexandre s’intéresse beaucoup à la neurochirurgie et à la neuroscience. Il a été à l’université Wake Forest à Winston – Salem en Caroline du Nord. Son père est également médecin sur le champ de bataille, celui-ci est son modèle aujourd’hui.

Le Docteur prie depuis son enfance, il prie pour tout ex : opération, examen, pour lui Dieu l’aide. Prier devient pour lui une habitude confortable.

Après son coma en novembre 2008 sa prière est complétement différente grâce à son voyage spirituel qu’il a vécu. Il croît qu’il a un lien possible entre la prière et l’EMI. La prière a pour lui une énergie guérisseuse. Et il y voit la possibilité de l’existence d’une âme, celle-ci ne s’arrête pas avec la mort physique. La prière accompagne dans le Chemin de vie.

Il accepte que la mort fait partie du cycle de la vie, apporte une guérison. Il établit un lien entre le mourant et le proche. Cela est une accpetation importante dans la vie

La relaxation et la contemplation pratiqué fréquemment permettent d’établir plus facilement un lien entre la vie et « la vie après vie ».

La prière est un moyen d’invoquer le bien-être.

Chapitre 8 : La pratique de plonger en soi

Comme étant un scientifique il veut analyser le cerveau des méditants bouddhistes

Pour comprendre les neurosciences contemplatives.

Il étudie le cerveau pour comprendre d’où vient la dépression pour cela il étudie d’abord le cerveau d’une personne heureuse.

La méditation permet de calmer intentionnellement l’esprit pour y parvenir il faut se concentrer simplement sur une activité, faire attention à sa propre respiration cela est simple à expliquer mais difficile à faire.

On devient seulement expert de la méditation après 10.000 heures de méditation. Le cerveau linguistique est la base de la pensée rationnelle mais pendant la médiation il est simplement un obstacle.

Ce sont les stimuli externes qui vont le plus dérangé la méditation. Pour les débutants à la pratique de la méditation c’est mieux d’utiliser un masque, des bouchons pour les oreilles afin de réduire les distractions. On regarde un champ uniforme pendant plusieurs minutes cela peut aussi modifier l’état de conscience.

Une autre forme de médiation se base sur le rythme cardiaque elle est ouverte à tous quelques soit la croyance. Le biofeedback est un principe qui consiste à mettre une pince fixée au doigt relié à un ordi qui transmet le battement du cœur, plus facile à savoir si on atteint l’état souhaité.

Le faite de consommer des drogues permet l’inactivation de l’esprit. Le cerveau est moins actif et le mental devient également moins actif.

Nous communiquons bien plus qu’uniquement le langage, nos gestes, énergie du cœur. Le corps dégage un champ électromagnétique jusqu’à plusieurs centimètre hors du corps qui varie en fonction de l’humeur. Si humeur est positive champ le champ électromagnétique est plus grand.

Chapitre 9 : Surfer la vague de la conscience

Le son et la musique est essentielle à l’accession pour un voyage spirituelle.

Il existe différents types de fréquences. La fréquence bêta est associée à l’activité de conversation et la fréquence delta est présente lors du sommeil et coma, la fréquence gamma est associée à une grande inspiration, performance physique élevé.

Une Expérience Hors du Corps (EHC) est le fait de voir son corps du dessus pendant le sommeil, flotté, être dans un endroit familier, traversé les murs.

Au plus on fait de EHC au plus on a facile a les décrire, il faut faire attention à la respiration, rythme cardiaque en la visualisant comme une oscillation.

Les auteurs Kevin et Karen, ont cherché pour trouver le son le plus efficace pour faire une EHC, et ont trouvé le son qui leur provoque le même voyage.

Il y a des spirales particulières par exemple : Le nombre d’or, il est présent dans notre corps ex : distance entre les yeux et le menton dans la structure hélicoïdale de l’ADN. Il n’est pas seulement utilisé dans les math mais aussi bio, artiste, musique.

Karen et Kevin ont étudié le moyen d’utiliser le nombre d’or dans leurs enregistrements, ces enregistrement permettent de mieux se concentrer.

Les voyages sonores représentent une intersection avec tous les aspects de ces mondes. Il n’est pas une partie à part mais ce superpose au cosmos.

Chapitre 10: Soyez l’amour que vous êtes

Les émotions de nos vies donnent de la valeur et du sens aux leçons que nous apprenons en vivant nos vies.

Gary Zukou : diplômé de Harvard, il s’intéresse à la physique quantique et Il a écrit un livre à propos de la conscience humaine selon une perspective spirituelle.

Gary demande à l’auteur qu’est ce qui a changé dans ton attitude depuis ton EMI. Sa réponse est la suivante : il voit tout le monde comme des âmes éternel. Maintenant son Moi fait vraiment partie de son Soi. Les émotions change d’avant et après une EMI. Maintenant Eben peut modifier son comportement car il essaye de ne plus réagir aux réponses automatiques.

Les émotions sont un message de l’âme. Tu passes d’un état où tu es contrôlé inconsciemment par des émotions angoissantes à un état ou tu choisis consciemment d’agir.

Il est utile d’avoir une meilleure compréhension de notre nature spirituel intérieur au-delà des cinq sens physique afin de crée le pouvoir authentique. Les émotions sont essentielles. 80% des EMI mettent fin au mariage du au changement de vision.

Par exemple pour traiter un trauma, il faut accéder au subconscient de l’esprit et que la conscience analytique se mette en retrait. Grace à cela les souvenirs enfuis remontent plus facilement

Chapitre 11: Résoudre une question clé.

Il y a une grande chance que notre âme est éternelle. La preuve est que quand la personnalité propre où les souvenirs d’une âme restent intactes même après la disparition du corps physique. Exemple EMI EHC et communication après la mort.

Conséquence de son voyage sonore avec le médium; cette expérience l’a aidé à ouvrir davantage son esprit à la possibilité de connections plus vaste que nous partageons tous, et à faire confiance au fait que l’univers nous fournira la preuve pour démontrer notre but commun et notre connexion et que la mort n’est pas la fin.

Pour pouvoir communiquer avec les morts il faut être à sa disponibilité après la demande il faut être très patient et attentif à tout ce qui se produit, les after-death communication ADC sont subtil il faut demander que les personnes se manifestent dans vos rêves celle-ci ne viennent pas tout de suite cela peut prendre du temps, des semaines voir des mois il faut préserver.

Chapitre 12: La réponse se trouve en chacun de nous.

« Plonger en soi » est en fait le moyen de « sortir » pour mieux comprendre l’univers.

C’est une technique pour explorer la conscience : la façon d’impliquer le cœur dans des pratiques. L’Amour est une force, nous pouvons tous devenir des canaux de cet amour pour cela il faut augmenter la conscience du cœur, il faut s’imaginer quelque chose pour lequel nous sommes reconnaissant et de noter le ressenti dans la zone du cœur. En pensant à cette chose le cœur énergétique va répondre.

Le monde pourrait changer si tout le monde contrôlerai sa propre énergie.

Lors d’une expérience ou l’on écoute les sons binauraux il ne faut pas avoir d’attente sur ce qui pourrait se passer, de laisser l’expérience se dérouler. Les sons activent notre partie énergétique auquel nous ne prêtons pas d’attention d’habitude. C’est lors de votre états de conscience profonds vous voyez du bleu ou violet cela peut dire que vous êtes prêt ou que vous avez établi une communication avec votre soi énergétique.

Pour développer une conscience de l’observation intérieure, il faut commencer par noter vos pensées et vos réponses émotionnelles cette partie de vous-même est objective et neutre ; ensuite il faut prendre conscience qu’une part de nous-même est séparé des pensées. Cela nous permet de s’extraire de l’illusion Suprême. Ce processus peut être fastidieux.

Avoir des attentes pour les EMC est un véritable obstacle à la réussite.

La clé est de trouver ce qui fonctionne le mieux pour nous ex : sons, yoga, danse, chants.

Avis personnel

Pour moi, ces chapitres du livre sont une thématique difficile à comprendre.

Car tout d’abord cela traite d’un sujet hors du monde physique. On peut seulement bien comprendre la thématique à partir du moment où nous avons nous-même vécu une expérience hors du corps.

En tant que croyant, je crois que la prière peut être une source de vie et également en l’hypothèse de la capacité de cette dernière à résoudre des problèmes physiques.

Mais je me demande bien comment des scientifiques de physique quantique peuvent nous apporter des preuves de l’existence des miracles de la prière ?

Je me représente la médiation comme un long travail intérieur et compliqué qui à l’air un peu absurde. Mais la méditation nous permet de mieux connaître nos émotions et d’atteindre un moment de grâce et de bien-être exceptionnel. Cela nous permet de nous connaître réellement..

En fonction du son notre rythme cardiaque est différent et donc un son plus calme nous permet de plonger mieux en soi. Personnellement je n’ai pas encore vécu de EHC. Je me demande si la musique favorise réellement les EHC .

J’espère sincèrement qu’il y a une âme hors du corps car ayant connu plusieurs personnes décédés je ne peux m’imaginer qu’ils ne sont plus rien.

Je me demande si toute personne est apte à se plonger en soi. On pourrait dire oui car chacun à un cœur mais est-ce que chacun serait prêt à se laisser vivre en écoutant son cœur.