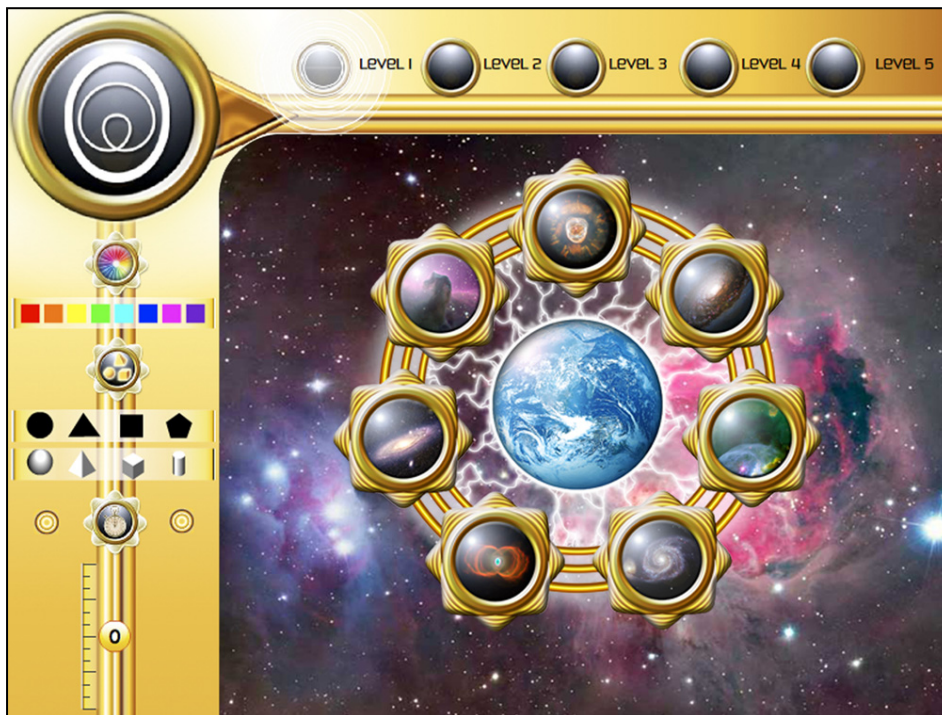


École du Docteur Francis LEFEBURE

MANUEL D'UTILISATION DU GYROSCOPIQUE VIRTUEL

Koundalini Training



Éditions PHOSPHEMISME

Entraînement à la méditation Gyroscopique

Koundalini Tome III - Manuel d'utilisation



Le manuel d'accompagnement :

D'après tous les textes traditionnels du yoga,
Koundalini monte, à la suite d'un effort mental.

Quel est donc cet effort mental si important
qui permet de parvenir à sa montée ?

Si nous y réfléchissons, nous nous apercevons que nous avons une
intensité inhabituelle de la pensée au moment du désir sexuel.

Le désir sexuel est un réservoir immense et inépuisable
de Force Mentale pour celui qui apprend à y puiser.
Mais avant, il convient d'apprendre à la connaître et surtout
de s'en rendre maître.

L'éjaculation est au monde physique
ce que la montée de Koundalini est au monde de l'esprit.

Mais l'un ne va pas sans l'autre.



© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle
réservés pour tous pays.

DU MEME AUTEUR



- **L'INITIATION SUBUD**

ou transmission de la grande force de vie par l'oscillation du point de concentration.

- **LE MIXAGE PHOSPHÉNIQUE EN PÉDAGOGIE**

Développement de la mémoire, de l'intelligence, de la créativité et de l'intuition par le mélange des pensées avec les phosphènes.

- **LE PNEUMOPHÈNE**

ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà, suivi de PHOSPHÉNISME et pensée rythmée.

- **ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL**

par l'audition alternative.

- **L'INITIATION DE PIETRO**

- **YOGA DE DEUX SECONDES**

- **DU MOULIN A PRIÈRE A LA DYNAMO SPIRITUELLE**

ou la machine à faire monter KOUNDALINI Tome I

- **KOUNDALINI Tome II**

- **LA CLÉ DES MANIFESTATIONS SURNATURELLES**

Lourdes et le Phosphénisme

- **PHOSPHÉNISME ET DÉVELOPPEMENT DE LA VOYANCE**

Nouvelle explication de l'origine des religions

- **L'EXPLORATION DU CERVEAU**

par les oscillations des phosphènes doubles

- **PUISSANCE DU CHRISTIANISME**

Magie chrétienne

- **LE PHOSPHÉNISME EN HAUTE-VOLTA**

Condensé d'entretiens avec Maître PACERE TITINGA

- **EXPÉRIENCES INITIATIQUES**

Tome I. La voie sensorielle

- **EXPÉRIENCES INITIATIQUES**

Tome II. Visions et dédoublements

- **EXPÉRIENCES INITIATIQUES**

Tome III. Balancements mystiques

- **LE DÉVELOPPEMENT DES POUVOIRS SUPRANORMAUX DE L'ESPRIT**

par la pensée au sixième de seconde

- **OM,**

le Nom naturel de Dieu et les mantras

- **PHOSPHÉNISME ET DERVICHES TOURNEURS**

- **LES HOMOLOGIES**

ou la lumière de l'Asie devant la science

- **LA RESPIRATION RYTHMIQUE**

et la concentration Mentale



La Lumière est une énergie qui produit des synchronisations entre les cellules cérébrales, accélérant et amplifiant les processus physiologiques. La courte fixation d'une source lumineuse provoque donc l'apport d'une énergie supplémentaire dans l'ensemble de la masse cérébrale, ce qui améliore les capacités mentales : mémoire, concentration, idéation, créativité, initiative... donc l'intelligence dans son ensemble.

L'extraordinaire découverte du Docteur LEFEBURE est que :

“LE MÉLANGE D'UNE PENSÉE AU PHOSPHÈNE TRANSFORME L'ÉNERGIE LUMINEUSE EN ÉNERGIE MENTALE”.

Les phosphènes sont les taches de couleurs changeantes que l'on perçoit en obscurité après la courte fixation d'une source lumineuse. Le “Mixage Phosphénique” consiste à mélanger une pensée au phosphène.

Le Mixage Phosphénique est une **REMARQUABLE MÉTHODE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL** pour améliorer ses performances applicable, à tout âge, quel que soit le niveau de difficulté et dans tous les domaines de la vie.

École du Docteur Francis LEFEBURE

MANUEL D'UTILISATION DU GYROSCOPIQUE VIRTUEL

Koundalini Training

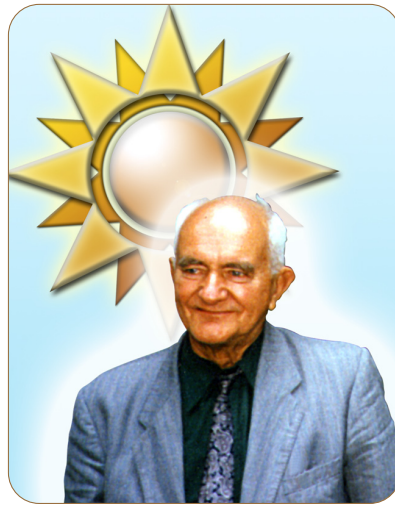


1re édition : Éditions PHOSPHÉNISME
version PDF.

I.S.B.N. : 2-906904-19-8

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2008

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle
réservés pour tous pays.



Docteur Francis LEFEBURE

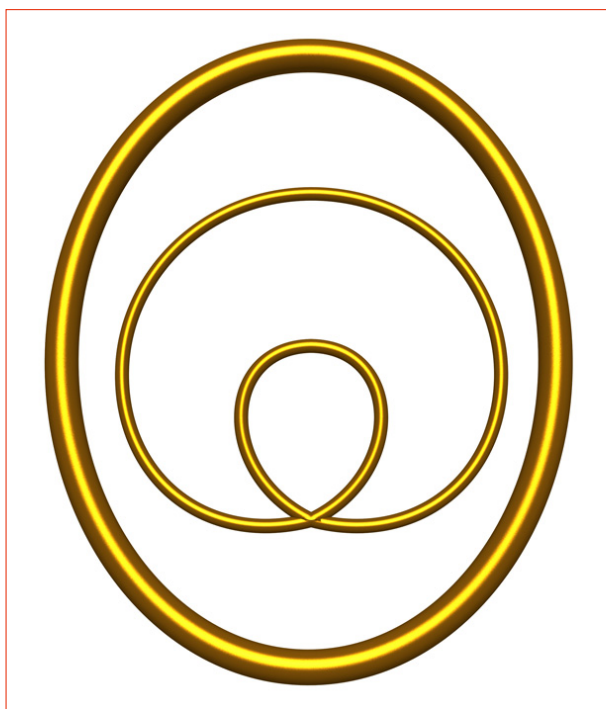
- Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.
- Ancien médecin du Service de Santé scolaire.
- Médaille d'Or et Prix du Concours Lépine, 1963.
- Médaille d'Or du Salon International des Inventeurs de Bruxelles, pour l'action sur le cerveau de l'appareil à audition alternative, 1964.
- Médaille d'Argent du Salon Mondial des Inventeurs de Bruxelles, en 1975 pour la méthode du "Mixage phosphénique en pédagogie".



Pour tout renseignements : **Éditions PHOSPHEMISME**
École du Docteur Francis LEFEBURE
(Centre Principal)

<http://www.phosphenisme.com>

® Marque déposée pour les livres, appareils, les enregistrements audio et la méthode pédagogique.



Symbole du PHOSPHEINISME

Le limaçon de Pascal (au centre de l'œuf cosmique dans l'enseignement ésotérique occidental) est le symbole de d'analogie entre le macrocosme, le médiocosme et le microcosme.

Nous avons choisi cette courbe comme symbole du Phosphénisme parce qu'elle est une variété de spirales. Elle est donc le symbole de la force originelle en toute chose, qui a une structure tourbillonnaire, que ce soit la nébuleuse qui donne naissance aux systèmes stellaires, la spirale de chromatine au sommet de la première mitose de l'œuf ou le tourbillon du sang dans le cœur qui est le centre de la vie physique.

Origine du mot PHOSPHEINISME

“Le Docteur LEFEBURE a créé le mot PHOSPHEINISME® en faisant, ce qu'on appelle en grammaire, un néologisme par restriction à partir du mot phosphène dont la racine principale veut dire lumière et rappelle Phœbus, le Soleil”.



KOUNDALINI ET SEXUALITÉ

par Daniel STIENNON

La montée de Koundalini est liée à différents facteurs dont le Docteur LEFEBURE a longuement exposé les données, principalement dans ses deux livres traitant de ce sujet. Mais il est un point que je développerai un peu plus car il me paraît important : c'est le rapport entre Koundalini et l'activité sexuelle car, classiquement, Koundalini est étroitement liée à cette fonction.

L'importance de la sexualité dans la recherche de la montée de Koundalini doit avoir autant de place dans l'esprit que le choix des exercices de méditation gyroskopique.

Il serait utile, avant de poursuivre cet exposé, que vous relisiez dans *Koundalini Tome 1*, les pages : “ Effets sur la sexualité de la giration mentale soutenue à l'aide du Gyroscope virtuel. Sublimation de la sexualité par la méditation gyroskopique ”.

Koundalini, d'après tous les textes traditionnels du yoga, monte à la suite d'un EFFORT MENTAL. Quel est l'effort mental qui permettrait de parvenir plus facilement à sa montée ?

Si nous y réfléchissons, nous nous apercevons que le moment où nous avons une intensité inhabituelle de la pensée est lors du DÉsir SEXUEL. Le désir sexuel est un réservoir immense et inépuisable de FORCE MENTALE pour qui sait apprendre à y puiser.

Mais, avant d'y puiser, il convient d'apprendre à le connaître et surtout à s'en rendre maître. Même à ceux qui auraient des prédispositions à l'éveil de cette énergie et à plus forte raison à ceux qui n'en auraient pas, il nous semble utile de donner des indications qui faciliteront cette recherche.

Koundalini étant liée à l'activité sexuelle, pour les besoins de l'exposé, nous classerons très sommairement et sans entrer dans les détails les étudiants en 4 catégories. Ceci sera largement suffisant pour saisir le sens de cette étude, comptant sur le bon sens de chacun pour juger à laquelle il pense appartenir.



1 - Ceux qui sont dans la moyenne : Ils ont des rapports sexuels réguliers (d'après les sondages, la moyenne se situerait au-dessous d'un rapport toutes les semaines. Pour les jeunes ayant moins de 5 années de vie en couple : deux à trois rapports toutes les semaines). Feront également partie de ce groupe ceux qui ont une activité "saisonnière".

Ouvrons une parenthèse : il existe une différence fondamentale entre l'activité sexuelle de l'homme et celle de la femme. Cette différence vient du fait qu'au moment de la puberté, l'homme a besoin de la pratique de la masturbation pour se développer, alors qu'une femme peut très bien parvenir à son développement sans même avoir besoin de se toucher.

Pour l'homme, il faut distinguer deux pratiques : "baiser" et faire l'amour.

"Baiser" ou "tirer un coup" est bien souvent un besoin vital pour une grande majorité d'hommes. En aucun cas, cet acte ne leur permet d'atteindre un orgasme, ni même un taux intéressant de plaisir, mais cette pratique est plutôt à considérer comme une "soupape de sécurité" qui permet à l'homme d'évacuer ses tensions et ses stress.

"Faire l'amour" renferme plutôt un ensemble d'aspects psychologiques liés au monde émotionnel. "Faire l'amour", lorsque cela est bien fait, peut littéralement "vider", encore plus si à la suite de ces ébats, il (ou elle) est parvenu(e) à l'orgasme, caractérisé par quelque chose qui ressemble à un micro-coma et qui est très fortement à rapprocher de certaines expériences d'extensions de conscience où l'on perd toute notion relative au temps et à l'espace.

L'orgasme est quelque chose de divin donné à l'homme pour lui rappeler qu'il existe en lui des forces spéciales qui le relient à la "Création". L'orgasme peut être considéré comme un état mystique, un état religieux car il est le fruit d'une communion avec le sacré.

Dans la recherche de Koundalini, il conviendra à l'homme de modérer ces deux aspects de la sexualité. Le problème se pose différemment pour la femme. Celle-ci, n'ayant pas au départ de son éveil, les mêmes besoins physiques que l'homme, peut très bien passer par de longues périodes d'abstinence et de non-attouchement.



2 - Ceux pour qui le sexe a beaucoup d'importance : Ils ont des rapports sexuels importants et une activité mentale sur ce sujet également importante.

3 - Ceux qui refoulent en partie leur sexualité : Ils ont des rapports sexuels très irréguliers et très peu d'activité intellectuelle érotique.

4 - Ceux qui refoulent complètement leur sexualité: Ils n'ont pratiquement jamais de rapports et qui n'ont pas de fantasme.

Bien entendu, le premier groupe, celui qui est dans la moyenne constituent le meilleur groupe pour mener à bien cette étude. Or, l'on pourrait penser que ce sont les personnes qui ont une activité sexuelle ralentie, pour ainsi dire nulle, qui seraient les meilleurs sujets. En réalité, c'est dans l'équilibre et non dans l'excès que se trouve la clef de la libération de cette force.

Toutefois, rien n'est simple et la logique "KARMIQUE" fera que c'est par la connaissance de ses pulsions, et après avoir été guidé pour s'en libérer, que l'on accédera à un éveil total de cette énergie.

La logique "KARMIQUE" veut que ce soit ceux qui n'ont pas de pulsion qui progressent le plus vite. Mais tout est relatif car sans pulsion, l'énergie de la pensée est moins forte. Et comment être bien sûr que la personne "sans pulsion" ne soit pas l'objet d'un refoulement ? Seul un Initié pourrait trancher et informer le postulant s'il est dans la bonne voie.

La différence entre les groupes 2, 3 et 4 c'est que le deuxième groupe déborde d'activité mentale érotique, voire pornographique. Et que ceux qui appartiennent à ce groupe auront donc le plus grand mal à pratiquer cet exercice de **TRANSMUTATION DE L'ÉNERGIE SEXUELLE EN ÉNERGIE SPIRITUELLE**. Tout se mérite et il faut savoir être à la hauteur de ce que l'on désire et la récompense que l'on en tirera vaudra, et de très loin, tout le travail que l'on aura fait sur soi-même.

Tout le monde a déjà expérimenté qu'une scène bien imaginée entraîne une très forte pulsion sexuelle. Tout le travail va consister, lorsqu'une pulsion se fait jour, à la laisser normalement gagner l'esprit, suffisamment pour que les pensées prennent cette ampleur que l'on connaît dans ces moments. Mais avant que celles-ci ne prennent trop d'importance, par un effort, VOUS CHANGEZ TOUTES VOS PENSÉES EN UN POINT DE



CONCENTRATION QUI TOURBILLONNE. Ainsi, pas de risque de perturbation mentale. Bien au contraire, car cette activité mentale érotique est naturelle et, en la faisant passer dans le point de concentration, c'est toute la moralité du sujet qui se trouvera élevée.

Ainsi, les pensées grossières et lourdes seront transformées en rapports subtils, pleins de finesse et de délicatesse. Il conviendra donc que votre point de concentration absorbe une partie de l'énergie de vos pensées précédentes. Certes, cela ne sera pas toujours facile car il faut à la fois laisser venir des pensées et ensuite les abandonner pour les transformer en une autre pensée : celle de l'oscillation et du tourbillon du point de concentration qui, partant du périnée, devra s'élever à travers l'axe du corps dans un mouvement tourbillonnant jusqu'au sommet de la tête. Puis faire sortir le point de concentration et le faire tourner autour de soi.

Mais le plus important, dans un premier temps, est d'apprendre à transformer ses pulsions sexuelles en ÉNERGIE MENTALE, c'est-à-dire que partant d'une scène liée au monde physique, nous donnerons à notre point de concentration une force inhabituelle.

RÈGLE TRÈS IMPORTANTE

Quand une pensée liée à l'activité sexuelle vient à l'esprit, il faut la transformer immédiatement en oscillation du point de concentration. En théorie, c'est simple mais, en pratique, il en va autrement et pour se soutenir dans ce travail sur soi-même, il faut garder à l'esprit certains concepts.

Il est dit que “celui qui maîtrise ses sens sexuels est comme un cocher de fiacre qui peut conduire une diligence harnachée de mille chevaux”.

Nous comprenons que ceux qui ont une activité sexuelle dans la moyenne auront plus de facilité à opérer cette transmutation. Toutefois, comprenons bien qu'il ne s'agit pas de chasteté comme le prônent l'église catholique et diverses religions ou Yoga et voies mystiques, mais de faire abstraction pendant quelques temps de tout gaspillage d'énergie, ce qui fait que pour l'homme toute éjaculation est à proscrire durant au moins une période de 6 mois à partir du jour où il commence cet entraînement pour parvenir à l'éveil de cette puissance formidable qu'est Koundalini. Toutefois, nous admettons que quelques entorses soient non seulement autorisées mais



même salutaires. Car ce travail doit se faire uniquement avec un minimum d'effort. Cela doit être réalisé naturellement ; en aucun cas, il ne doit devenir obsédant.

L'idéal est que le couple se soumette à cet entraînement par un accord tacite. Et lorsque le besoin de communion physique se fera trop ressentir, il conviendra de ne pas précipiter les "choses" mais plutôt de prévoir une ou deux heures pour à la fois continuer à "laisser monter le plaisir" et au travers de cette surexcitation, faire tourner la pensée. Les caresses, les attouchements délicats et la pensée rythmée concourront à rendre l'acte d'une incroyable volupté. Et si de plus le couple se connaît bien sexuellement, au point de pouvoir sentir le moment où ils peuvent jouir ensemble (ce qui implique qu'il faut qu'il y en ait toujours un pour attendre l'autre), la rotation de la pensée sur le sexe du partenaire leur permettra de parvenir à un niveau de plaisir jamais égalé.

Maintenant, nous comprenons mieux pourquoi les mystiques et les religions prônent l'abstinence. Toutefois, faute d'avoir su analyser clairement les phénomènes, il s'en est suivi des excès puisque, par exemple, derrière la porte de leur cellule, les moines disposent d'un bâton pour les aider à enfiler leur chemise dans leur pantalon afin de ne pas se toucher... Mais combien d'entre eux ont des difficultés à supporter l'abstinence ! Bien sûr, avec le temps, on se fait à tout...

Autre grosse différence entre l'homme et la femme : En général, l'homme de moins de 40 ans éprouve de gros besoins au niveau sexuel. Combien de femmes n'ai-je pas entendu dire « Il ne pense qu'à ça ». Par contre, à 40 ans, les choses s'inversent et c'est la femme qui éprouve le plus de besoins sexuels. Quelle incompatibilité, quelle dysharmonie, quelle inversion et pourtant c'est si simple à équilibrer à partir du moment où la connaissance du plaisir sexuel est acquise!!! Ainsi, bien souvent, l'homme de moins de 40 ans se perd dans ses pulsions et la femme de plus de 40 ans dans sa frustration. Et au final, ce n'est qu'arrivés à 50 ans que l'homme et la femme peuvent entrevoir une issue, mais n'est-il pas trop tard dans tous les sens du terme...?

Pour en revenir à notre recherche de cette transmutation, elle ne peut donc se produire que si l'activité mentale prend une force spéciale. C'est pourquoi l'étude de la sexualité est indispensable pour parvenir à l'éveil d'une Koundalini puissante, tout d'abord par la force qu'elle imprime à la pensée et par le mécanisme inverse de l'éjaculation.



L'éjaculation est au monde physique ce que la montée
de Koundalini est au monde de l'esprit.
Mais l'un ne va pas sans l'autre.





L'AMOUR EXTATIQUE

ÉSOTÉRISME et SEXUALITÉ

Freud, le premier, liait toutes les activités de l'Homme à la sexualité. Bien qu'il n'ait rien développé sur la sexualité et l'ésotérisme, il ressort très nettement que l'activité sexuelle est importante dans l'ésotérisme et les techniques initiatiques.

De très nombreux témoignages reçus de personnes pratiquant les exercices initiatiques font apparaître un cas comparable à celui de yogis qui passent une grande partie de leur temps à idolâtrer des déesses miniature sur leurs Chacras. Ce que l'on sait moins, c'est que ces yogis cristallisent tellement leur pensée sur ces divinités qu'ils vont jusqu'à les rendre "vivantes", au point de pouvoir faire l'amour avec elles. Ils se retrouvent dans une situation comparable à la jeune fille qui, pour faciliter sa jouissance sexuelle, imagine un beau prince charmant qui viendrait l'enlever dans ses bras.

Nous noterons simplement que dans ces deux cas de figure, celui du yogi et celui de la jeune fille, tous deux sont partis de l'imaginaire pour arriver vers la plus fantastique expérience sensuelle que l'on puisse rêver.

Mais avec la pratique du Gyroscope virtuel, il y aura une amplification du désir, provoquée par la pensée rythmée qui, rappelons-le, est le premier étage menant à Koundalini, et qui ira jusqu'à provoquer l'amour extatique. La pensée rythmée amplifiant les pensées et les sentiments produira cette expérience particulière : l'amour "en astral".

Quiconque a une fois dans sa vie réalisé cette surprenante expérience de faire l'amour "dédoublé" ne peut s'empêcher de repenser à ce moment inoubliable. Et ceux qui ont la chance d'avoir une activité mentale suffisamment forte ont pu s'apercevoir que ce genre de phénomène n'était pas très dur à reproduire car, comme la majorité des expériences, **il suffit bien souvent de repenser à ce que l'on a déjà obtenu dans un phosphène pour obtenir une continuité dans les expériences suivantes.**



C'était le but du tantrisme originel. Par la suite, certaines écoles de yogas se sont écartées de ce tantrisme purement mental et se sont fourvoyées dans la recherche du plaisir physique. Aujourd'hui, on rencontre les deux sortes d'enseignements mais c'est évidemment le second qui a connu la plus large audience.

La sexualité est à la base de la vie car c'est de l'acte sexuel que naît la vie. La sexualité est à la base de la transformation et de la mutation du jeune garçon en homme et de la jeune fille en femme. La sexualité est à la base de la spiritualité car quelles que soient les croyances, c'est par la transformation de l'activité sexuelle en énergie mentale que l'on parvient, non seulement à la sublimation des sens, mais au contact avec le divin, avec Dieu.

En résumé :

Comme toutes les expériences, l'Éveil de Koundalini est lié à la création de connexions neurologiques dans certaines aires du cerveau.

La pratique de la méditation Gyroscopique facilite ces connexions. Mais pour obtenir des expériences d'une grande intensité, l'activité sexuelle physique doit rester mesurée ainsi que l'activité sexuelle mentale qui doit, quant à elle, être utilisée à bon escient.





En guise de conclusion à ces deux petits textes d'introduction aux exercices de méditation Gyroscopique :

1) Si vous recherchez simplement une expérience de montée de Koundalini classique, inutile de vous astreindre à des règles strictes. Cherchez simplement à faire tourner votre pensée dans un phosphène rotatif. Cela suffira à créer les connexions neurologiques, seuls éléments qui agissent sur cet éveil.

Voir également pour plus d'informations le livre *Chromos N°3* dans lequel vous pourrez lire des témoignages de pratiquants qui sont parvenus à cette montée de Koundalini.

2) A part quelques personnes à la structure psychologique très fragile, personne n'a eu à se plaindre de cet éveil.

Pour résumer les points 1 et 2 : vous n'encourez aucun risque si vous suivez les conseils du Dr LEFEBURE et si vous vous en tenez à ce qu'il expose.

POUR CEUX QUI SOUHAITENT ALLER BIEN AU-DELÀ DES MANIFESTATIONS CLASSIQUES LIÉES A L'ÉVEIL DE KOUNDALINI :

1) Si vous sentez en vous une attirance vers cette force, il faudra accéder à certaines connaissances non livresques et du genre de celles que j'ai essayé de vous faire entrevoir au travers de ces deux textes d'introduction.

2) Fuyez absolument les personnes qui disent du mal des expériences. Bien souvent, elles le font pour mieux dissimuler leur ignorance à ce sujet. Dans la vie, rien n'est tout à fait blanc, rien n'est tout à fait noir comme l'enseigne le TAO. Rien n'est le Bien et rien n'est le Mal. Il faut beaucoup de sagesse et de circonspection pour porter un jugement et ce jugement doit être gouverné par la "position de réserve (Initiatique)" dans tous les sens du terme. Malheureusement, les Maîtres de vie sont rares et fort nombreux les ignares.

De même, si une personne vous explique qu'elle a eu des désagréments lors d'une expérience, ne prenez pas cela pour vous. Il y a autant d'expériences que d'individus et l'état psychologique du sujet conditionne le niveau de ses expériences. "Dites-moi quelles sont vos expériences et



je vous dirai les problèmes psychologiques qui entravent votre avancement vers cette voie de lumière”.

3) Arrivé à ce stade, au travers de ce que vous apportent les exercices, vous noterez également une mise en évidence de vos pulsions et de vos aspirations les plus profondes. Ce sera alors pour les plus dégourdis, les plus audacieux, les plus battants, les plus éveillés et surtout les plus sages, une clé capitale pour leur “libération”. Par sages, il faut entendre ceux qui sont les plus à même de saisir cette opportunité de faire un travail sur eux-mêmes.

4) Évitez le surplus de littérature et la pollution intellectuelle ésotérique car, bien souvent, les livres ne font que conter des histoires distillées par d'autres, arrangées par l'auteur selon ses croyances et ne renfermant que peu de vécu réel. Car pour pouvoir transcrire du vécu, il faut faire des efforts ainsi qu'un gros travail sur soi-même, de même qu'il est plus simple de regarder du sport à la télé que d'en pratiquer un. Et pourtant dans les bureaux, ceux qui en parlent bien souvent le plus sont justement ces sportifs du “Dimanche”...

5) Et s'il y avait un danger à vouloir aller trop loin ?

Malgré les accidents du début, l'Homme a quand même réussi à marcher sur la Lune...

La spiritualité par le vécu, par les expériences, très peu la pratiquent. Pourquoi ? Parce que personne ne sait comment faire. Alors, comprenez bien qu'en ce domaine, vous êtes des pionniers qui, avec tous les risques que cela comporte, ont pour mission d'ouvrir enfin une voie vers la spiritualité qui ne reposerait plus sur des croyances ou des interprétations - plus ou moins empreintes de symbolisme - mais sur une spiritualité au sens Initiatique du terme, c'est-à-dire passant par le vécu... et quel vécu !





Conclusion générale :

J'ai écrit ce livret dans un style différent de celui qui m'est coutumier. Si je l'ai voulu ainsi, dans un langage direct, c'est pour mieux vous faire prendre conscience du domaine que vous souhaitez aborder.

Par ailleurs, le flot d'exercices donnés par le Docteur LEFEBURE dans ses deux livres peut bien vite dérouter des personnes qui n'ont plus l'habitude d'étudier. A notre époque où l'on recherche la facilité, ce manuel, je l'espère, devrait encourager encore plus la pratique et répondre à la demande de ceux qui se sentent un peu dépassés par le niveau auquel le Docteur LEFEBURE a placé ses travaux.





PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT A LA MÉDITATION GYROSCOPIQUE

Introduction

Ce livret est tiré des travaux du Docteur Francis LEFEBURE, notamment de ses deux livres *Du moulin à prière à la dynamo spirituelle ou la machine à faire monter KOUNDALINI, Tomes 1 et 2*, mais également des observations nouvelles qui, même si elles ne changent rien aux découvertes du Docteur LEFEBURE, n'en éclairent pas moins certains aspects.

Cette adaptation et ces conseils vous sont donnés par Daniel STIENNON, qui a été l'assistant du Dr LEFEBURE pendant un peu plus de 7 ans. Héritier spirituel du Docteur Lefebure, il est à la tête des Editions Phosphénisme et de l'Ecole du Dr Lefebure.

Le Docteur LEFEBURE est décédé le 19 Mars 1988 à PARIS, à l'âge de 72 ans. Pour plus de précision sur la vie et l'œuvre de cet incroyable chercheur, vous pouvez lire le premier numéro de la collection CHROMOS *L'Initiation suprême*.

Avant la lecture de ce fascicule, il est nécessaire et même indispensable d'avoir lu les deux livres *Du moulin à prière à la dynamo spirituelle ou la machine à faire monter KOUNDALINI, Tomes 1 et 2*, ce dernier étant essentiellement composé d'exercices.

De plus afin de progresser dans cette recherche de l'éveil de Koundalini, il est important que vous respectiez les points suivants :

Nous avons pu observer que sur les enfants, les voies neurologiques se créent très facilement ; il en est de même pour les adolescents. Mais pour l'adulte, la difficulté sera d'autant plus grande qu'il sera avancé en âge. Au travers des très nombreux témoignages que nous avons reçus, une constatation s'impose : dans les premiers temps, la régularité de la pratique est primordiale.



Les voies neurologiques étant faciles à créer chez l'enfant, il est arrivé qu'au bout de trois ou quatre séances d'une heure chacune, l'éveil se produise :

- en une semaine pour des écoliers
- en deux ou trois semaines pour de jeunes adolescents.

Mais dans le cas d'un adulte n'ayant aucune prédisposition, c'est-à-dire des connexions neurologiques difficiles à réaliser, il faudra environ trois mois de travail intensif. Deux séances de Gyroscopie de trois quarts d'heure chacune le matin et le soir seront nécessaires à la création des voies neurologiques propices à l'éveil de Koundalini.

Durant cette phase de travail, si cette personne venait à interrompre sa pratique quotidienne pendant plus d'une semaine, elle compromettrait énormément ses chances d'aboutir rapidement au résultat escompté. Passé huit jours d'interruption, tout le travail antérieur retombe à zéro.

Prenons le cas d'une personne qui pratique régulièrement pendant deux mois puis interrompt son entraînement pendant huit jours : non seulement tout son travail antérieur est retombé à zéro mais en plus, à compter du jour où elle reprendra son entraînement, le temps de trois mois que nous donnons à titre indicatif sera multiplié par deux, c'est-à-dire qu'il lui faudra six mois de travail assidu avant d'éveiller Koundalini !

Si cela devait vous arriver, consolez-vous en vous disant que vous êtes encore loin des temps moyens de pratique donnés par les écoles traditionnelles de Yoga qui préconisent entre 18 et 20 ans de pratique, et encore, dans le meilleur des cas !

Avant les travaux du Docteur LEFEBURE, on pensait que les "pouvoirs" supranormaux n'étaient accessibles qu'à de très rares individus, et seulement après une ascèse longue et difficile. Or, depuis la sortie du premier tome *Du moulin à prière...* en 1984, les résultats obtenus par la méditation gyroscopique ont été si importants que les observations et les expériences effectuées dans le monde entier ont permis au Docteur LEFEBURE de mettre au point de nouveaux modes d'utilisation encore plus puissants.

C'est pourquoi cette pratique gyroscopique paraît bien être la solution la plus rapide et la plus puissante que l'on connaisse actuellement pour provoquer cet éveil de Koundalini, et elle est aussi la clé de l'épanouissement cérébral.



Désormais, les techniques initiatiques font partie intégrante du cadre solide de la physiologie cérébrale et le chercheur à l'esprit critique et pratique voit un champ d'expérimentations sans limite s'ouvrir à lui. Désormais, il n'est plus question de croire sans pouvoir vérifier par soi-même.

NÉCESSITÉ D'APPORTER VOTRE TÉMOIGNAGE

C'est en rassemblant des montagnes de témoignages que le physicien Chaldni a prouvé devant les scientifiques incrédules que des pierres venues du ciel pouvaient s'abattre sur la Terre. De même, nous ne réussirons à convaincre les milieux scientifiques de l'existence de ces phénomènes qu'en leur apportant un maximum de témoignages et d'explications.

En tant que centre de recherche, c'est avec grand plaisir que nous lirons vos témoignages. Pour ce faire nous vous demandons de préciser le détail des exercices pratiqués, la durée de la séance quotidienne ainsi que la description la plus détaillée possible de vos expériences. Par avance merci de votre collaboration.





LE GYRASCOPE ou la Machine à faire monter Koundalini

LES RYTHMES DANS LA NATURE

Tout est rythme dans la Nature, tout est mouvement, et nous pouvons même ajouter : tout est mouvement spirale, rotation.

LA MÉDITATION GYRASCOPIQUE

Avant de passer à l'étude de la méditation gyroscopique, nous devons définir ce qu'est la méditation.

Lorsque, dans les cours et les stages, nous posons la question “Qu'est-ce que la méditation ?”, les réponses que nous obtenons sont toutes liées à des conceptions philosophiques ou spiritualistes bien arrêtées ; ce qui prouve que l'on accorde plus d'importance à l'opinion que l'on se fait d'une chose ou d'un domaine qu'à une connaissance réelle du domaine. Or, avoir une opinion sur un sujet, ce n'est pas connaître le sujet. Dans l'étude de la philosophie, la première chose que l'on apprend est de toujours définir le sujet dont on parle.

Ainsi en est-il de la méditation.

Méditer, ce n'est pas entrer en communication avec les “puissances cosmiques”, comme l'affirment certains. Ce n'est pas non plus faire le vide en soi, comme d'autres le prétendent.

Le mot “méditation” vient du latin *méditatio*, qui veut dire exercice. Autrement dit, faire un exercice de mathématique ou des mots croisés, c'est faire une méditation.

Dans le cadre initiatique, le terme méditation a un sens plus précis encore, du fait que l'on cherche à provoquer certaines réactions physiologiques qui sont à l'origine des phénomènes psychiques et spirituels les plus poussés. Dans le domaine initiatique, la méditation consiste à pratiquer les exercices de pensée rythmée.



Tout enseignement initiatique ou religieux repose sur deux bases : la fixation d'une source lumineuse directe ou indirecte et la pratique de la pensée rythmée. La pensée rythmée se retrouve dans toutes les traditions et dans toutes les religions.

Dans la religion catholique, la pensée est rythmée par la prière et le chapelet. Celui-ci permet de savoir où on en est dans le cycle de répétition des prières, et celles-ci se succèdent régulièrement.

Dans la religion orthodoxe, la prière est associée à un balancement antéro-postérieur, accompagnée de la fixation de la flamme des cierges.

Les Israélites prient également, tout en faisant de petits balancements verticaux rapides. Les Musulmans, quant à eux, prient en faisant de grandes gémissements.

Au Japon, les prêtres de la religion Shintô se balancent en fixant un feu, tout en répétant, de manière rythmique et scandée, les noms des 108 Dieux du panthéon Shintô. En Chine, la tradition taoïste comprend beaucoup de pratiques de balancement en fixant le soleil ou son reflet sur un miroir ou encore en fixant la lune ou ses reflets sur un coquillage très lustré. Les prêtres bouddhistes se balancent toujours pendant qu'ils répètent des mantras.

Or, les mantras sont des sons qui permettent de créer très facilement un rythme dans la pensée. Au Tibet, les Lamas se balancent aussi durant la répétition des mantras, soit en fixant le soleil ou plus longuement une flamme ou le ciel lumineux ; ils pratiquent aussi fréquemment la fixation des étoiles.

En Amérique du Nord, certaines tribus indiennes se réunissent encore une fois par an, pendant une journée entière, pour pratiquer des balancements associés à la fixation du soleil (ils pratiquent "la danse du soleil" pour obtenir l'inspiration). On connaît bien les chants indiens pour leur rythme très marqué. En Corée, il existe encore des concours de balançoires qui étaient autrefois des jeux mystiques dont le but était de provoquer le plus fort balancement possible pour en retrouver ensuite facilement les sensations mais, cette fois, mentalement, ce qui facilitait l'extériorisation de la conscience hors du corps.



Comme on le voit, la pratique des balancements et des fixations de sources lumineuses est universelle. Seule la religion catholique ne semble plus les connaître. Pourtant, la tradition orthodoxe les a conservés, ce qui veut dire qu'ils faisaient partie intégrante du Christianisme originel. En outre, dans certaines églises, on peut encore voir, près des cierges, un panneau sur lequel est inscrit la phrase : “Priez en fixant la flamme des cierges”. Il faut également noter que les couleurs des phosphènes se rencontrent rarement dans la nature. Les seuls lieux où l'on trouve les teintes exactes des phosphènes sont les églises et les cathédrales, sur les vitraux anciens dont les nuances n'ont, jusqu'à nos jours, pu être reproduites.

Nous pourrions aussi donner bien d'autres exemples plus anciens, comme les fresques retrouvées dans des tombeaux de l'époque d'Aménophis IV, 14 siècles avant notre ère, où l'on voit des danseuses pratiquer des balancements, probablement rituels, en présence du pharaon. Aménophis IV lutta contre les prêtres d'Amon-Râ auxquels il ravit l'autorité et imposa le culte du soleil. Il prit le nom d'Akhenaton pour glorifier le soleil Aton. Après sa mort, les prêtres d'Amon-Râ martelèrent le nom d'Akhenaton dans les temples, les tombeaux et partout où il était inscrit, dans le but d'effacer toute trace de son passage sur Terre.

Toute l'Antiquité grecque et romaine fut également marquée par la pratique des fixations de sources lumineuses, et les principaux dieux des panthéons grecs et romains étaient des dieux de la lumière, comme APOLLON, ZEUS ou JUPITER. En Grèce, les tombes sont encore munies d'une petite niche dans laquelle est placée une lampe que l'on allume et que l'on fixe lorsque l'on vient prier pour la personne disparue. Dans les diverses traditions, les balancements, la pensée rythmée - quelle qu'en soit la forme - et les fixations de sources lumineuses directes ou indirectes sont le plus souvent associés car le cumul du phosphène et des rythmes physiques et mentaux éveille les phénomènes psychiques et spirituels les plus poussés.

Le phénomène le plus connu est celui que les yogis décrivent sous la forme d'une énergie qui s'élève à l'intérieur du corps, soit en ondulant, soit en décrivant une spirale. Cette sensation est associée à des états d'hyperconscience dans lesquels la conscience a une bien plus grande acuité qu'à l'accoutumée. C'est cela que les Hindous ont nommé “Koundalini”, terme qui désigne une énergie qui prend racine à la base de la colonne vertébrale.



Les Zoroastriens parlent du “Haoma”, la “plante qui donne l'immortalité”, et décrivent la sève qui monte à l'intérieur d'une plante. Certains ont tellement pris cette description au sérieux qu'ils ont longtemps cherché cette plante pour obtenir l'immortalité. La plante représente, en fait, le corps subtil à l'intérieur duquel une énergie s'élève, provoquant ainsi des phénomènes d'illumination et donnant un sentiment d'éternité lorsqu'elle atteint la tête.

Les mots manquent pour décrire de telles sensations. C'est pourquoi il était plus simple de passer par des métaphores, comme celle de la sève s'élevant à l'intérieur d'une plante, pour décrire la sensation d'un courant qui s'élève à l'intérieur du corps, ou de prendre la reptation du serpent pour décrire la sensation d'un mouvement sinusoïdal s'élevant à l'intérieur de la colonne vertébrale. Les Hindous et les Zoroastriens ont décrit le même phénomène en utilisant ce qui, dans leur environnement, correspondait le mieux à ces sensations et représentait bien le phénomène : la plante pour la sève qui monte et le serpent pour son ondulation.

Ce principe se retrouve partout car il est universel, bien qu'il nomme différemment selon les régions et les traditions. Seule change l'utilisation de cette force, de cette énergie. Cette énergie est UNE et meut l'individu.

LA FONCTION ROTATIONNELLE DU CERVEAU

Les phosphènes nous donnent des informations très précises sur la façon dont fonctionne le cerveau. Chaque comportement du phosphène correspond à un rythme cérébral bien particulier. Ces rythmes sont si complexes qu'ils s'enchevêtrent et se chevauchent, ce qui explique qu'après avoir fait un phosphène on puisse le voir pulser, se balancer légèrement ou bien trembler en glissant dans le champ visuel, ou encore s'éclipser et tourbillonner. Or, si le phosphène est susceptible d'être entraîné dans un mouvement de rotation, c'est parce qu'il existe un rythme cérébral spécifique à la rotation.



KOUNDALINI TRAINING GYRASCOPE VIRTUEL

KOUNDALINI : Puissance de la pensée rythmée

La mystérieuse énergie de Koundalini, immortalisée et mythifiée par les fervents du yoga, lorsqu'elle est stimulée, éveillée et entretenue, provoque des états de conscience particuliers donnant accès à une perception spirituelle très élevée.

Lorsque l'on connaît la loi des rythmes qui régit l'activité cérébrale, il est facile de faire monter cette énergie, et de plus, une fois le principe bien saisi, on se rend compte qu'aucun "gourou" n'est nécessaire, et l'on se dégage de préjugés tenaces ne reposant que sur une mauvaise compréhension et une "poétisation" des phénomènes.

La pratique de la méditation Gyroscopique permet l'accumulation et le déclenchement des rythmes neurologiques, aussi bien à l'état de veille que dans le sommeil, ce qui provoque la montée de Koundalini en toute conscience et sans aucun danger.

La pratique avec le Gyroscope virtuel est idéale pour les personnes qui n'arrivent pas à visualiser. Or, la visualisation est une condition indispensable pour que les synchronisations neurologiques s'établissent dans les bonnes zones du cerveau ce qui permet l'accès aux phénomènes tant recherchés.

Lorsque cette énergie est éveillée, elle monte le long de Sushumna, le nadi central mettant progressivement les chakras en activité, et quand elle atteint la tête, c'est l'illumination au cours de laquelle on perçoit une lumière. **On peut parler d'éveil dès que la sensation de rotation devient familière et qu'elle s'accompagne d'une force ascensionnelle.** Le Gyroscope virtuel met cet éveil à la portée de tous.

Avec ce programme, pour éveiller la Koundalini, vous devrez consacrer une heure par jour à la méditation gyroscopique, et cela, pendant un minimum de 3 mois. Les délais sont toujours indicatifs, personne n'étant identique. De toute façons, même s'il vous fallait 9 mois pour atteindre un résultat, vous seriez encore très largement gagnant : Imaginez le temps



passé par les yogis ! La pratique a des effets immédiats : vous aurez les idées plus claires, une plus grande joie de vivre, plus d'énergie... Et l'heure d'entraînement constitue un moment très agréable. Par ailleurs, les rêves deviennent plus colorés, plus construits. Ils vous laissent une impression plus profonde. Vos images mentales deviennent plus nettes, plus lumineuses. Elles sont parfois si précises qu'on dirait des visions. Et les choses se dénouent à un niveau inconscient, certains problèmes psychologiques disparaissent. Le Dr LEFEBURE parle d'épuration de la conscience.

Le Phosphénisme étant la Voie sensorielle, il implique une observation des états de conscience. Vous adoptez le mode témoin, comme si vous étiez un savant et que vous suiviez avec intérêt une expérience décisive. À cette condition, votre voyage sera excitant, stimulant, rempli d'expériences inédites.





MANUEL D'EXERCICES du Gyrascope Virtuel - Kundalini training

Lancer le programme en cliquant sur la terre.

Les fonctions à connaître : Prise en main rapide du programme.

* Choisissez le sens de rotation en vous servant des touches de direction de votre clavier → ; ←

Vous pouvez également déplacer le curseur qui indique « 0 » le long de la règle graduée à l'aide de votre souris.

* Enlevez la figure géométrique en vous servant de la touche ↓ de votre clavier. Pour la remettre utiliser la touche ↓

* Pour passer en mode pleine écran utiliser la touche "Entrée" ↵
Pour revenir en mode navigation utiliser la touche "Entrée" ↵

* Pour changer de mode de travail cliquer sur les boutons Level.





I - EXERCICES PRÉLIMINAIRES

1er NIVEAU D'EXERCICES (8 jour) :

▶ Une fois le programme ouvert, si vous n'avez fait aucun clic, vous êtes au LEVEL 1.

Note : ne cliquez pas 2 fois sur un bouton Level, car il va boucler avec le suivant.

▶ Dans la barre d'outil à gauche, choisissez une couleur parmi les 8 couleurs proposées et une forme. Sélectionnez une forme géométrique simple.

Au début choisissez les formes les plus simples et les couleurs les plus contrastées. Quand vous aurez suffisamment avancé avec les formes simples, vous pourrez travailler sur les volumes.

▶ Choisissez un sens de rotation en vous servant des touches de direction → ; ←

▶ Choisissez une vitesse entre 7 et 22 en cliquant plusieurs fois sur la flèche → ou ←

▶ Passez en mode plein écran utilisez la touche "Entrée" ↵

▶ Faites un phosphène et, les yeux ouverts, projetez votre phosphène sur le soleil au centre de la pôle en gardant les yeux dans le vague pendant 3 minutes environ.

Pour trouver la bonne distance entre vos yeux et l'écran, commencer par regarder le centre du Gyroscope virtuel qui tourne à une distance de 20 cm puis éloignez-vous jusqu'à ce que votre phosphène VERT vif prenne le diamètre des pôles.

Vous obtiendrez un résultat encore plus spectaculaire si vous faites votre phosphène avec la nouvelle **lampe Phosphénique modèle 2008 à lumière naturelle**. Pour cela, faites un phosphène à 20 cm de l'ampoule. Comme celle-ci n'émet pas de chaleur, vous n'aurez aucune difficulté à



vous en approcher si près et de plus, l'effet sur votre psychisme sera bien plus important.

Puis, les yeux dans le "vague" -c'est-à-dire en regardant sans regarder- portez votre attention sur la forme géométrique.

Note : Pour respecter cette durée de 3 minutes, le plus simple est d'utiliser un sablier de cuisine ou un minuteur que vous placerez à côté de vous.

► Les 3 minutes écoulées, enlevez la figure en vous servant de la touche "Entrée" ↵. Fermez les yeux et retrouvez mentalement l'image de la figure qui tourne. Durée : 1 minute environ.

Note : vous devez travailler sur le souvenir de la figure et faire tourner votre image mentale dans le même sens que votre chaos visuel. Vous observerez que celui-ci tourne en sens inverse de la rotation des pâles.

► Une fois la minute écoulée, recommencez l'exercice.

Note :

a) Cet entraînement est à faire durant 3/4 d'heure.

b) Pendant toute votre séance de 3/4 d'heure conservez la même forme et la même couleur.

c) le lendemain faites le même travail, en conservant la même forme et la même couleur, mais en changeant de sens.

d) les deux jours suivants, reprenez l'exercice en changeant de forme et de couleur. N'oubliez pas de changer de sens.

Note : pour vous y retrouver plus facilement dans le **sens de giration**, adoptez le code suivant : Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre les jours pairs et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre les jours impairs.

Faite cet entraînement durant 4 jours. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser toutes les couleurs.

Les 4 jours suivants, refaites le même entraînement mais avec les figures géométriques en 3 dimensions.

Résumé : Tous les jours, vous changez de **sens**.

Tous les deux jours, vous changez de **forme** et de **couleur**.



2e NIVEAU D'EXERCICES (9e jour) :

- ▶ Sélectionnez une forme géométrique simple et une couleur parmi les 8 couleurs proposées.
- ▶ Adoptez un sens de rotation en vous servant des touches de direction → ; ←
- ▶ Choisissez une vitesse comprise entre 6 et 8 en cliquant plusieurs fois sur la flèche → ou ←
- ▶ Passez en mode plein écran en utilisant la touche “Entrée” ↵
- ▶ Faites un phosphène et projetez votre phosphène les yeux ouverts sur le soleil au centre de la pâle en gardant les yeux dans le vague pendant 3 minutes environ - c'est-à-dire en regardant sans regarder et en portant votre attention sur la forme géométrique.
- ▶ Les 3 minutes écoulées, supprimez la figure en vous servant de la touche “Entrée” ↵. Gardez les yeux ouverts et retrouvez mentalement l'image de la figure qui tourne sur la pâle. Durée : 1 minute environ.
- ▶ Une fois la minute écoulée, recommencez l'exercice.

Note :

- a) Cet entraînement est à faire durant 3/4 d'heure.
- b) Durant toute votre séance de 3/4 d'heure ne changez ni de forme ni de couleur.
- c) Le lendemain, faite le même travail, sans changer de forme et de couleur, mais en changeant de sens.
- d) Les jours suivants reprenez en changeant de forme et de couleur. N'oubliez pas de changer de sens.

Note : pour vous y retrouver plus facilement dans le sens de giration, adoptez le code suivant : tournez dans le sens des aiguilles d'une montre les jours pairs et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre les jours impairs.

Faite cet entraînement durant 4 jours. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser toutes les couleurs. Les 4 jours suivants, refaites le même entraînement mais avec les figures géométriques en 3 dimensions.

Résumé d'un cycle

Faites un phosphène

Projetez votre phosphène sur le soleil au centre, les yeux dans le vague et en portant votre attention sur la figure géométrique. Durée : 3 minutes

Les yeux fermés retrouvez le souvenir de cette figure géométrique.

Durée : 1 minute



3e NIVEAU D'EXERCICES (17e jour) : vitesse de rotation plus grande

Vous allez reprendre le 1er niveau d'exercices avec les modifications suivantes :

1) - Trouvez la vitesse pour laquelle les rayons du soleil paraissent tourner en sens contraire. Suivant votre carte graphique et votre écran, le réglage se situera entre 33 et 41.

Note : si vous dépassez une certaine vitesse, la rotation du soleil s'arrête et pour une vitesse supérieure le soleil reprend sa rotation dans le sens initial.

Pour cet entraînement ne dépassez pas 40-41.

2) - Choisissez la forme et la couleur qui vous plaisent.

Faites cet exercice pendant 2 jours avec une figure simple puis, pendant 2 jours, avec les volumes, c'est-à-dire les figures en 3D.

4e NIVEAU D'EXERCICES (21e jour) :

Reprenez le 2e niveau d'exercice, avec les modifications suivantes :

1) - Trouvez la vitesse pour laquelle les rayons du soleil paraissent tourner en sens contraire. Suivant votre carte graphique et votre écran, le réglage se situera entre 33 et 41.

2) - Choisissez la forme et la couleur qui vous plaisent.

Faites cet exercice pendant 2 jours avec une figure simple puis, pendant 2 jours, avec les volumes, c'est-à-dire les figures en 3D.



II EXERCICES PROPRES DITS

A) EXERCICES DE BASE AVEC FIGURE GÉOMÉTRIQUE

5^e NIVEAU D'EXERCICES (25^e jour) : petite vitesse de rotation comprise entre 7 et 22

Reprenez le 1^{er} niveau d'exercices, avec les modifications suivantes : Vous ferez tourner la figure choisie au niveau de votre cage thoracique, mais dans le sens inverse de la rotation des pales. Vous regardez le centre du soleil les yeux dans le vague, en portant votre attention sur la forme géométrique.

Le plus important est d'observer que le chaos visuel tourne en sens inverse de la rotation des pales. Il vous indique ainsi le sens dans lequel il est préférable de faire tourner la pensée.

DONC, A PARTIR DE MAINTENANT LA PENSÉE TOURNERA TOUJOURS EN SENS INVERSE DE LA ROTATION DU GYRASCOPE VIRTUEL.

En résumé :

Portez l'attention au niveau de votre cage thoracique.

Par moment retirez la figure à l'aide de la touche ↓ de votre clavier.

Vous devez être capable de la retrouver en esprit et d'avoir l'idée qu'elle tourne sur le chacras de la cage thoracique.

Petit perfectionnement : faites tourner votre pensée à fleur de peau.

Comme pour le 1^{er} niveau d'exercices, la durée de ce travail est de 4 jours.

6^e NIVEAU D'EXERCICES : vitesse de rotation plus grande entre 33 et 41

Reprenez le 5^e niveau d'exercices avec une vitesse de rotation plus grande, comprise entre 33 et 41.

Comme pour le 5^e niveau d'exercices, la durée de ce travail est de 4 jours.



B) EXERCICES DE BASE AVEC LE MONDE VÉGÉTAL

7e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 2

Reprenez les exercices que vous avez faits avec les figures géométriques (Niveaux 1 à 6) mais cette fois, en sélectionnant LEVEL 2.

Reprenez la description des exercices des niveaux 1 à 6 en choisissant l'image d'un végétal : vous avez le choix entre un lotus, un tournesol et un arbre.

Ce travail s'échelonne sur 8 à 10 jours.

C) EXERCICES DE BASE AVEC LE POINT DE CONCENTRATION

8e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 3

Reprenez les exercices que vous avez faits avec les figures géométriques (Niveaux 1 à 6) mais cette fois, en sélectionnant LEVEL 3.

Reprenez la description des exercices des niveaux 1 à 6 en choisissant l'image d'une bougie, d'un point lumineux ou d'une étoile.

Ce travail s'échelonne sur 8 à 10 jours.





D) EXERCICES AVANCÉS

Vous avez déjà dû observer depuis longtemps la rotation spontanée de votre pensée en dehors des séances.

Vous avez sans doute constaté que dans la journée, vous repreniez spontanément la rotation de la pensée. C'est cette rotation spontanée de la pensée, ou clonus de la pensée, que les Hindous appellent *Kundalini*. Tout au moins cette rotation en est la première manifestation. De plus, vous remarquerez que cette rotation n'est jamais obsédante et qu'on peut l'interrompre à tout moment.

Vous êtes peut-être allé au-delà de cette observation et peut-être cette rotation s'est-elle déclenchée la nuit, vous emportant dans un tourbillon d'expériences.

Si la nuit vous percevez un disque en rotation, ce que les Hindous nomment Chakra, notez soigneusement l'emplacement et le sens de cette rotation ; cela vous servira plus tard à connaître le sens de rotation de chaque Chakra.

Vous avez dû aussi remarquer que le matin, dans le demi-sommeil, une foule d'expériences se déclenchaient. Prenez soin de ne pas les casser. Pour cela, dormez raisonnablement ; faites des nuits d'au moins 8 heures.

9^e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 4

Trois galaxies vous sont proposées. Choisissez-en une. Vous pouvez conserver la même à chaque séance ou en changer.

1^{er} exercice :

En observant la galaxie qui tourne, faites tourner votre point de concentration sur un chakra.

Note : quand vous faites tourner votre image mentale sur un chakra, elle doit toujours tourner en sens inverse de la rotation du Gyroscope virtuel.



2e exercice :

Pour ce nouvel exercice, vous allez vous représenter un courant de pensée, par exemple une gerbe d'étincelles qui traverse les régions du corps dont vous avez le plus conscience. Ce courant de pensée pourra vous donner l'impression qu'il est à fleur de peau.

Pour mémoire, reportez-vous au dessin de la page 8 de *La Machine à faire monter la Koundalini Tome II*. Vous en profiterez pour relire les pages 7 à 22, relatives à l'aspect ascendant de Koundalini et à la trilogie de l'excrétion.

Dans cet exercice, vous vous imaginerez des gerbes d'étincelles arrivant en face de vous, pénétrant par l'extrémité de vos pieds et de vos mains, montant le long de votre corps pour ressortir par la tête. Puis vous projetterez ces gerbes d'étincelles en direction du Gyroscope virtuel.

Renouvelez plusieurs fois cette expérience.

Fin de l'exercice.

3e exercice :

Vous travaillez toujours sur les galaxies.

Tout en fixant le Gyroscope virtuel, vous vous représenterez des lumières qui montent en partant du milieu du périnée, s'élèvent selon l'axe vertical du corps et arrivent au sommet du crâne. Faites-les rebondir afin qu'elles ressortent entre les deux yeux puis vous les projetterez en direction du Gyroscope virtuel.

Renouvelez plusieurs fois cette expérience.

Fin de l'exercice.



4e exercice :

Vous allez maintenant amplifier l'intensité de ce jaillissement de lumière mentale en pratiquant la concentration sur les couleurs de température.

Vous ferez partir votre jet de lumière mentale du périnée, en l'imaginant de couleur ROUGE. Puis, au fur et à mesure que vous ferez monter ce courant – et toujours par un travail de visualisation - vous le ferez changer de teinte : après le rouge, couleur de départ, vous vous représenterez la couleur orange clair, au moins jusqu'au niveau du nombril ; puis vous passerez à du jaune très pâle jusqu'au plexus solaire ; puis à du blanc très brillant au niveau du thorax ; vous visualiserez un bleu complètement délavé à la gorge et enfin un bleu pâle au sommet du crâne et, de là, vous ferez rebondir votre jet de lumière mentale contre le sommet du crâne pour le faire ressortir entre les deux yeux, en visualisant la couleur violette.

Cette montée progressive au travers des couleurs de température devra passer, nous vous le rappelons, par du rouge sombre au niveau du Chakra MULADHARA puis, en s'élevant lentement, par les couleurs orange de plus en plus pâle, jaune, blanc, bleu délavé, bleu pâle et enfin violet.

Renouvelez plusieurs fois cette méditation de concentration sur les couleurs de température.

Fin de l'exercice





5e exercice :

Vous allez reprendre les exercices de rotation de la pensée sur un Chakra, celui que vous souhaitez, mais vous y rajouterez un mantra, c'est-à-dire une syllabe ou un groupe de syllabes n'ayant pas forcément de sens. Un mantra agit uniquement par son rythme et ses résonances analogiques.

Exemple : Si on prononce RO...RO...RO... Qu'est-ce que cela vous suggère ? Une idée de rotation. C'est cela un mantra.

Pour comprendre comment vous pouvez construire vous-même vos mantras en fonction du but poursuivi, reportez-vous au livre du Docteur LEFEBURE *Le Nom naturel de Dieu OM et les Mantras*. Dans ce livre, vous découvrirez la logique de la construction des mantras.

Quelques suggestions de mantras :

LO...LO...LO...LO... lorsque la pensée tourne dans un sens.

OL...OL...OL...OL... lorsque la pensée tourne en sens inverse.

ou bien

RO...RO...RO...RO... lorsque la pensée tourne dans un sens.

OR...OR...OR...OR... lorsque la pensée tourne en sens inverse.

Mais vous pouvez utiliser bien d'autres mantras :

- pour SAHASRARA : le mantra hindou OM ou le AOM zoroastrien.
- pour AJNA : OM ou AOM
- pour VISUDDHA : FOU ou PFUN
- pour ANAHATA : SI ou TSIN
- pour MANIPURA : HAM ou YAM
- pour SVADHISTHANA : RA ou RAM
- pour MULADHARA : KRA

Pour cet exercice, vous imaginerez qu'une gerbe d'étincelles monte à travers l'axe du corps

La principale condition à respecter - et qui est plus importante que la prononciation elle-même - c'est le rythme auquel vous allez répéter les mantras. Pour cela, vous utiliserez un métronome, appareil servant au musicien ou le Mantratron. Réglez l'appareil de telle sorte qu'il produise un claquement par seconde ou, encore mieux, réglez-le sur 1,25 seconde.



Au début de votre entraînement au métronome, le mantra sera prononcé sur chaque claquement.

Entraînez-vous plusieurs fois à répéter un mantra bien en rythme.

Fin de l'exercice.

6e exercice :

A ce stade de votre entraînement, vous allez rajouter les exercices de respiration qui sont indispensables, car n'oubliez pas que pour bon nombre de yogis, Kundalini s'élève pendant les longues rétentions d'air et surtout pendant la rétention poumons pleins. C'est d'ailleurs au cours des rétentions qu'il vous est le plus facile de vous représenter un courant lumineux qui monte à travers l'axe du corps.

Reprenez les exercices contenus dans *Le Pneumophène ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà*.





10e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 5

Six Mandalas vous sont proposés. Vous pouvez conserver le même mandala d'une séance sur l'autre ou en changer à chaque séance.

1er exercice :

Imaginez un courant tourbillonnaire ascendant, partant du périnée et s'élevant le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne, puis redescendant en mouvement tourbillonnaire autour du corps. Prenez soin de bien faire tourner la pensée dans le sens des aiguilles d'une montre (voir *La Machine à faire monter koundalini tome 1 et tome 2*).

Suggestion de mantras :

RA - SI - FOU à l'ascension.

FOU - SI - RA sur la descente.

Entraînez-vous quelque temps sur cette méditation de sens constant de la pensée sur le plan vertical.

Fin de l'exercice.





SUITE DES EXERCICES AVANCÉS

Pour les exercices suivants, vous devez entretenir **un sens constant de rotation dans la pensée.**

Faites chaque jour un exercice nouveau.

1er exercice :

Imaginez un courant tourbillonnaire ascendant, partant du périnée et s'élevant le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. Pendant la phase ascendante, le courant tourne dans le sens des aiguilles d'une montre. Au sommet du crâne, faire rebondir ce courant lumineux pour le faire sortir au 3e œil dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Et enfin projetez ce courant de pensée sur votre Gyroscope virtuel.

Fin de l'exercice.

2e exercice :

Imaginez un courant sinusoïdal ascendant partant du périnée et s'élevant le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. Après l'avoir fait jaillir par le sommet du crâne, faites-le redescendre dans un mouvement tourbillonnaire autour du corps, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Fin de l'exercice.

3e exercice :

Refaites les exercices précédents avec la variante suivante :

Au lieu de projeter le courant lumineux sur le Gyroscope virtuel, projetez-le sur votre double que vous voyez pénétré par ce courant. Vous pouvez imaginer votre double dans le lieu de votre choix.

Fin de l'exercice.



4e exercice :

Refaites les trois premiers exercices avec la variante suivante :

Au lieu de projeter le courant lumineux sur le Gyroscope virtuel, projetez-le sur une personne de votre choix que vous voyez pénétrée par ce courant. Vous pouvez imaginer cette personne dans le lieu qui vous convient.

Fin de l'exercice.

5e exercice :

Refaites les trois premiers exercices avec la variante suivante :

Au lieu de projeter le courant lumineux sur le Gyroscope virtuel, projetez-le dans le cosmos où vous imaginez votre double pénétré par ce courant.

Fin de l'exercice.

6e exercice :

Imaginez un courant sinusoïdal ou tourbillonnaire ascendant partant du périnée et s'élevant le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne, redescendant au niveau de la nuque, et projetant des courants lumineux dans une sphère tourbillonnante située derrière vous, pour exploser, sur le monde, sous forme de jets de lumière.

Cet exercice de la sphère est pratiqué par les lamas tibétains. Dans la religion catholique et orthodoxe, il est exprimé par la position du prêtre tournant le dos au public.

GALIP avait beaucoup insisté sur cet exercice et cela, à plusieurs reprises. Yogananda va dans le même sens en affirmant que le corps éthérique se "nourrit" par le centre de la nuque.

Hector Durville évoque des fresques égyptiennes où l'on voit le double relié au corps par la nuque.

Le chef des Derviches tourneurs embrasse à distance sur la nuque chaque participant.

Fin de l'exercice.



Remarque philosophique :

*Tout ce qui est dans l'esprit se réalise un jour dans la matière.
C'est pourquoi il faut faire très attention à ses pensées et tout
particulièrement pendant la pratique des exercices Initiatiques.
Méditer sur ce que l'on aimerait être doit préparer à la
réalisation de cette idée, même si cela se fait dans une
prochaine vie...*

Dr LEFEBURE





11e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 3, 4 ou 5

Travail avec le Gyropulsar.

Pour cet exercice, vous devez préalablement installer devant votre écran une petite lampe – un petit spot - équipé d'une ampoule de 60 à 75w maxi.

Elle sera branchée sur le Gyropulsar et orienté vers l'écran à une distance d'environ 50 cm.

Vous réunissez ainsi deux conditions pour provoquer l'éveil de Koundalini : tourbillon et pulsation.

Ce mode de travail est très puissant en raison de l'utilisation ou plus précisément de l'adjonction du Gyropulsar au Gyroscope Virtuel. De ce fait, il n'est pas recommandé aux personnes épileptiques.

Bien entendu, il conviendra de choisir une pensée pendant l'exercice, c'est-à-dire de pratiquer une des méditations pour lesquelles vous êtes maintenant parfaitement rodé.

EXERCICE

Lancer la rotation du Gyroscope virtuel en sélectionnant le level 3, 4 ou 5. Allumez votre Gyropulsar et réglez-le un peu en dessous du maximum de pulsation.

Puis recherchez la vitesse de rotation de votre Gyroscope virtuel qui vous permet de ressentir la rotation de la pensée la plus forte.

Sans arrêter ni le Gyroscope virtuel ni le Gyropulsar, fermez les yeux et, pendant 3 minutes, continuez à faire tourner votre image mentale.





TABLE DES MATIÈRES

Koundalini et sexualité	4
L'amour extatique. Esotérisme et sexualité	10
Programme d'entraînement à la méditation gyroscopique	15
Nécessité d'apporter votre témoignage	17
Les rythmes dans la nature	18
La méditation Gyroscopique	18
La fonction rotationnelle du cerveau	21
KOUNDALINI TRAINING GYRASCOPE VIRTUEL	
KOUNDALINI : Puissance de la pensée rythmée	22
MANUEL D'EXERCICES du Gyroscopie Virtuel	24
I -EXERCICES PRÉLIMINAIRES	
1er NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1	25
2e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1	27
3e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1	28
4e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1	28
II EXERCICES PROPRES DITS	
A) EXERCICES DE BASE AVEC FIGURE GÉOMETRIQUE ...	29
5e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1	29
6e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1	29
B) EXERCICES DE BASE AVEC MONDE VÉGÉTAL	
7e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 2	30
C) EXERCICES DE BASE AVEC LE POINT DE CONCENTRATION	
8e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 3	30
D) EXERCICES AVANCÉS	
9e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 4	31
10e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 5	36
SUITE DES EXERCICES AVANCÉS	37
11e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 3, 4 ou 5	40
Travail avec le Gyropulsar	40



L'École du Docteur LEFEBURE,
Premier Centre d'Enseignement des Techniques
Initiatiques appliquées, poursuit la recherche et la
diffusion des travaux du Docteur Francis LEFEBURE,
entrepris dès le 7 août 1945.

www.phosphenisme.com

