



OPHIS PHOSPHOROS

Cours n°1

Les 4 plans énergétiques et la descente des énergies

Dans ce premier cours, je vous présenterais le concept qui est pour moi fondamental dans toute pratique énergétique. Vous comprendrez comment les énergies du **plan mental, astral et éthérique** se manifestent dans votre réalité de tous les jours.

Dans les traditions occidentales, on considère que la réalité est une superposition de 4 plans énergétiques qui sont comme les couches d'un oignon. Ces plans ne sont pas "distants" comme d'autres mondes, ils sont confondus avec ce que nous pouvons expérimenter à l'aide de tous nos sens.

- **Le plan divin** : c'est le monde des *causes*. Il est le siège des grands mécanismes et lois de l'Univers, en dehors de toute notion de temps et d'espace. C'est l'origine et la fin de tout ce qui existe. Les religions ne font que décrire avec une imagerie et un symbolisme différent les influences de ce plan. Il est imperceptible par le commun des mortels et la compréhension que nous avons est sujette à débats. On ne s'y intéressera donc pas ici.
- **Le plan mental** : c'est le monde de *l'intellect, des grandes idées, de la pensée*, des archétypes. Quand vous réfléchissez, quand vous pensez à quelque chose, quand vous concevez quelque chose à partir d'une idée, vous interagissez avec le plan mental.

- **Le plan astral** : c'est le monde des *émotions, des sentiments, de l'imagination* et des rêves. Que vous ressentiez de la colère, un sentiment amoureux ou de la joie, vous interagissez avec ce plan astral.
- **Le plan éthérique et physique** : c'est le monde perceptible avec nos 5 sens. Nous connaissons ses lois grâce à la physique ou ce qui explique les mécanismes naturels. Il comprend donc la faune, la flore, les minéraux, etc. Très proche de cette matière que nous appréhendons tous les jours, se trouve *l'aura* autour des personnes. Ce qui touche à l'aura, au magnétisme, à l'énergie des êtres vivants relève du plan éthérique.

Pourquoi parler de ces plans est si important ? Parce que chaque plan a un impact sur tous les plans considérés comme inférieurs et que les énergies d'un plan finissent par "descendre" sur celui d'en dessous. Pour s'en convaincre, il suffit de citer l'exemple de l'impact psychosomatique.

Des pensées négatives, une dévalorisation de soi, génèrent une tension mentale (*plan mental*) qui finit par impacter les émotions. Cela crée de la tristesse, de la colère, de la frustration (*plan astral*). Ces mêmes émotions vont ensuite détériorer l'aura des personnes, en affaiblissant leur force vitale (*plan éthérique*). Cette détérioration de la force vitale chez un individu entraînera des problèmes de santé divers (*plan physique*).

Vous venez de comprendre par ce seul exemple le mécanisme de la **descente des énergies**. Un bon mage, médium, sorcier ou mystique sait (parfois intuitivement) que de travailler l'intellect, les émotions et les énergies vitales est la clé de toute réussite spirituelle.

Cette loi occulte peut-être utilisée à bon ou mauvais escient : là est toute l'importance de notre libre arbitre. Un vampire énergétique ou une personne lançant des envoûtements commencera souvent par viser les pensées (insinuer la crainte irrationnelle d'un danger), puis les émotions (faire peur), afin de finalement faire que les énergies finissent par affecter l'aura de la victime. A contrario, une personne voulant travailler pour obtenir une forme de guérison spirituelle saura qu'elle doit travailler sur les pensées négatives ou limitantes (*plan mental*) ainsi que les émotions (*plan astral*) afin d'obtenir des bénéfices sur les plans éthériques (*aura*) et finalement sur le corps physique.

Vous en déduirez donc que **si vous êtes capable de contrôler votre mental** (ne pas laisser des pensées indésirables vous affecter) **et vos émotions** (ne pas accepter celles néfastes qui ne sont pas les vôtres, ou laisser la peur guider vos

choix par exemple) **vous vous protégerez de quasiment toutes les influences néfastes de l'invisible.**

Comment mieux contrôler ses pensées et ses émotions ?

Les principales disciplines auxquelles vous devrez vous adonner dans ces premiers cours répondent à ce besoin de vous connaître vous-même. Ce, afin d'être en mesure par la suite d'interagir correctement avec les énergies.

On retrouvera donc :

- **La méditation** : elle consiste à s'ancrer dans l'instant présent, à prendre conscience de ses énergies personnelles et de celles qui nous entourent. Elle purge le mental des pensées obsédantes et nous aide à harmoniser nos émotions.
- **L'introspection** : c'est le fait de regarder en soi, d'apprendre à se connaître, se mettre face à nos complexes, nos pulsions, nos envies, afin de gagner en contrôle sur notre existence.

Une célèbre phrase attribuée à Socrate, gravée sur le fronton du Temple de Delphes dit : "Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux." C'est donc par ces aspects que nous commencerons nos cours.

Je sais que certains souhaiteraient commencer par parler de pratique et directement aller à l'essentiel. **C'est une erreur que j'ai moi-même faite quand j'ai débuté et que j'ai amèrement regretté des années plus tard.** Ne pas travailler correctement ces disciplines vous fera tomber dans le piège de tous les novices : vous suivrez de nombreux enseignements différents sans jamais vous demander si cela vous correspond vraiment.

Bien vous connaître vous évitera d' "errer" dans des pratiques ou des philosophies qui ne sont pas compatibles avec vos inspirations profondes. Le fait de les ignorer vous handicapera aussi lors de la pratique, car jamais vous n'arriverez à suffisamment maîtriser votre mental et vos émotions pour obtenir les résultats que vous attendrez.

De manière générale, **tout le temps que vous passerez à travailler les techniques de base** : la méditation, l'ancrage, l'introspection, la visualisation et

la respiration **sera du temps gagné par la suite**. C'est donc un service que vous vous rendez !

Il est donc important que vous ne sautiez pas les étapes, que vous pratiquiez bien les exercices entre les cours, afin d'évoluer correctement ! *Je compte sur vous !*

Bien à vous,
Victor Grouchko

Ce cours est un extrait gratuit. Si vous voulez voir la suite, vous pouvez acheter la suite en [cliquant ici](#).

