**Présentation et introduction**

**Dans cet envoi, j’ai pensé te proposer (Ou te rappeler!) une vision globale de l’œuvre de l’Institut MONROE! Une sorte de perspective à vol d’oiseau!**

**Cette vision pourrait se résumer à la description des divers états de conscience, des différents niveaux de Focus que l’Institut MONROE t’invite à explorer au cours des programmes qu’il a structurés et mis sur pied.**

**Au cours de ses expériences et de ses voyages « hors du corps », Robert MONROE est d’’abord « allé voir » par lui-même, il a navigué dans ces niveaux de conscience qu’il mentionne et décrit! Il a ensuite établi des balises, des points de repère (Les Focus), puis il a développé un moyen simple et efficace (Le procédé HEMI-SYNC) pour te permettre d’aller à ton tour là où il est allé et pour explorer personnellement ce qu’il a lui-même exploré!**

**Accéder à ces divers niveaux de conscience, à ces aspects multidimensionnels de ton être ne nécessite aucune préparation spéciale!**

**Peu importent tes antécédents, si tu es présent et que tu participes à un stage ou à un programme quelconque, c’est parce que tu es prêt, sinon, tu serais ailleurs!**

**(L’erreur existe-t’elle au niveau du Moi-Total? Au niveau de Tout Ce Qui Est?)**

**Un cœur ouvert, une intention claire et une bonne dose de curiosité suffisent**

**-La question n’est pas de savoir si la description de ces divers niveaux de conscience (de Focus) que tu liras dans ce document est vraie ou non!**

**À cette question, toi seul pourras répondre en « allant voir » et en « constatant par toi-même », et c’est la seule chose que l’Institut MONROE t’invite d’ailleurs à faire!**

**La question est plutôt de savoir quand et comment tu décideras d’effectuer cette démarche qui consiste essentiellement à te prouver à toi-même que « Tu es plus que ton corps physique »! (« PAS MAL PLUS... que ton corps physique! »)**

**Et dans cette découverte personnelle, tu y gagneras dans la mesure où tu t’impliqueras!**

**Quelle est l’utilité de pouvoir accéder et naviguer dans ces différents niveaux de conscience?**

**a)-L’on « sait » ensuite que notre « réalité » physique fait partie d’un tout beaucoup plus vaste qu’il n’y paraît à première vue, et que le champ d’exploration de notre conscience est illimité.**

**b)-Nos expériences vécues sur terre prennent une toute autre signification; elles sont relativisées, réévaluées et reconsidérées à partir d’une perspective beaucoup plus inclusive, et notre bref séjour sur terre est finalement apprécié pour ce qu’il est : unique et précieux.**

**Très utile! Surtout de nos jours!**

**Tous les programmes permettant l’accès à ces divers niveaux de Focus mentionnés dans la description qui suit sont proposés en Français!**

"Le XXIème siècle sera spirituel ou ne sera pas"! André Malraux

**FOCUS LEVELS**

***LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE “FOCUS”***

**A wide range of residential programs offered at The Monroe Institute (and off‐campus as well) enable participants to access and explore many different focus levels. The sets of focus levels vary from program to program.**

***Les programmes résidentiels proposés à l’Institut MONROE (Et ailleurs dans le monde!) permettent d’accéder et d’explorer tout un éventail de niveaux de conscience. Ces niveaux appelés «  Focus » varient en fonction des objectifs de chacun des programmes!***

**The name: “Focus” plus a number is the simple terminology which Bob used to designate certain states of consciousness. In his research he discovered that subjects, when listening to certain sets of frequencies, tended to report similar experiences (for example, “my body was profoundly relaxed, but my mind was alert and awake”). Individuals were phasing their consciousness to varying degrees away from physical reality and physical sensory input. Their “focus” had shifted. There is no mathematical or scientific significance to the numbers.**

***Le terme “Focus” (Focalisation) suivi d’un chiffre (10-12-15...) est le moyen utilisé par Robert Monroe pour identifier les différents niveaux de conscience explorés au cours de ses programmes. À chaque chiffre correspond un état de conscience particulier. Aucune signification mathématique ou scientifique particulière n’est associée à ces chiffres. Au cours de ses recherches, Mr Monroe a observé qu’en écoutant certaines trames sonores précises, la conscience des participants semblait « se déphaser », semblait quitter la réalité physique, et les expériences vécues par chacun des participants présentaient certaines similitudes. (Par exemple : « mon corps était parfaitement détendu, et en même temps, j’étais entièrement conscient et mon esprit était complètement éveillé »)***

**Focus 1: “C‐1”**

**A state where one is awake and alert in the here and now, in this physical time‐space reality.**

***Focus 1 : « C-1 » (Conscience 1)***

***L’état de conscience au cours duquel le sujet est éveillé, présent « ICI » et « MAINTENANT », dans la réalité de la matière physique régie entre autres par le temps et l’espace!***

**Focus 10: “Mind Awake/Body Asleep”**

**A state of consciousness where the physical body is asleep or profoundly relaxed and the mind is awake and alert. Consciousness is fully retained without dependence upon signals from the physical body. Focus 10 is a foundational state for consciousness exploration.**

***Focus 10: “Corps endormi / Esprit éveillé”***

***À Focus 10, le corps physique est complètement détendu, voire même endormi, et l’esprit demeure éveillé. La conscience est entièrement présente mais elle n’est pas assujettie ou limitée par les signaux provenant des sens externes et du corps physique.***

***L’état Focus 10 sert de base à l’exploration de la conscience.***

**Focus 11: “The Access Channel”**

**A state that gives access to the “Total Self” where one can send and receive beneficial information for everyday use. Focus 11 usually incorporates a “Function Command” for future use in daily living.**

***Focus 11: “Le canal d’accès!”***

***Un canal de communication facilitant le dialogue et l’échange d’information avec notre « Moi-Total » est établi! Une « commande de Fonction » est aussi proposée à ce niveau de Focus 11! Cette « commande » pourra être utilisée par la suite et selon les besoins.***

**Focus 12: “Expanded Awareness”**

**A state where conscious awareness is expanded far beyond the limits of the five physical senses. Focus 12 offers opportunities for exploring nonphysical realities, receiving answers to questions, problem solving, creative expression, and many other purposes by intention.**

***Focus 12: “Conscience élargie”***

***À Focus 12, nos perceptions dépassent de beaucoup les limites proposées par les 5 sens physiques! L’accès et l’exploration de différentes réalités simultanément présentes mais situées au-delà de nos perceptions physiques sont ainsi facilités! À ce niveau de Focus, le participant est libre d’exprimer sa créativité, d’obtenir des réponses aux questions qu’il se pose, de clarifier ses intentions ou de se fixer des objectifs.***

**Focus 15: “No Time”**

**This state allows for the conscious experience and exploration of “no time” (or “all time”). Some experience Focus 15 as a vast blackness – “The Void,” a sense of one‐pointedness. Another perception is that this vibrational realm is quite active, allowing one to explore a sense of timelessness, all potentiality, and creation of patterns on levels beyond time‐space.**

***Focus 15: L’état « intemporel »!***

***Ce niveau de Focus permet d’expérimenter l’« intemporalité », là où le temps n’existe pas, ou, inversement : d’expérimenter « tous les temps vécus simultanément »! (LE VIDE-PLEIN!) Focus 15 est souvent décrit comme un état « de noir total », ou comme « un point de conscience » focalisé et situé au centre d’un « vide immense ». Focus 15 peut aussi être perçu comme un état vibratoire extrêmement actif. À ce niveau, il est possible de voyager dans le temps, d’accéder à notre potentiel illimité; il est aussi possible d’élaborer des scénarios, ou de créer des modes de comportement que l’on souhaiterait voir se concrétiser ensuite dans le temps, l’espace et la matière.***

**Focus 18: “The Heart Level”**

**A state where one can experience the unconditional love vibration and learn to access and express this in everyday life.**

***Focus 18: “Le niveau du Cœur »***

***À Focus 18, l’on expérimente ce taux vibratoire spécifique associé à l’amour infini... Amour qu’il sera ensuite possible de transposer et d’exprimer dans notre quotidien.***

**Focus 21: “The Bridge State”**

**A state of consciousness bridging the physical and nonphysical realms, where access to nonphysical energies, intelligences, guidance, and those no longer physically expressed is possible.**

***Focus 21: “Le pont”***

***À Focus 21, un pont est établi entre la conscience du participant et certaines autres formes d’énergies intelligentes, physiques ou non-physiques, évoluant sur d’autres plans, comme des guides, ou des personnes ayant complété leur séjour sur terre etc...***

**Focus 22: “Here and There”**

**A state where humans still in physical existence have partial consciousness, including possibly those suffering from delirium, chemical dependency, alcoholism, or dementia. Individuals who are comatose, unconscious, or anesthetized may also have phased in part to this state. Experiences in Focus 22 might be remembered as dreams or hallucinations.**

***Focus 22: À la fois “Ici” et “Là”***

***Ce niveau semble être occupé par des êtres résidant encore dans la réalité de la matière physique mais dont la conscience est sous l’influence de l’alcool ou de certains produits chimiques. Focus 22 est aussi occupé par la conscience d’individus qui expérimentent des phases de démence ou de délire, qui sont sous anesthésie, ou dans un état comateux. Ces personnes ne sont que partiellement conscientes de ce qui leur arrive, ou elles se souviennent vaguement d’avoir rêvé ou d’avoir eu des hallucinations.***

**Focus 23: “New Goners” or “Newcomers”**

**A state inhabited by humans who have recently exited physical existence but who have not been able to recognize or accept this. Others are unable to free themselves from their ties to the Earth Life System (revenge, concern about their children, unfinished business, etc.). They are somehow “stuck” (like Patrick in the Explorer tape played during the Gateway program).**

***Focus 23: “Ceux qui sont partis!” (Ou : « Les nouveaux-arrivés! »)***

***Un état occupé par des êtres qui viennent tout juste de quitter la réalité de la matière physique, mais qui n’ont pas encore réalisé ou accepté le fait que leur expérience terrestre était terminée et qu’ils avaient effectué leur transition. Certaines de ces personnes sont incapables de se libérer des liens les reliant au Système de Vie Terrestre! Elles sont encore attachées à des considérations de nature physico-terrestres. (Comptes à régler, préoccupations matérielles, liens avec leur famille, leurs enfants etc...)***

**Focus 24, 25, 26: “The Belief System Territories”  
These states are occupied by nonphysical humans from all time periods and areas who have subscribed to various premises and concepts, including religious and philosophical beliefs regarding afterlife existence. A few people to millions are in groups by belief.**

***Focus 24 – 25 – 26: “Le territoire des croyances »!***

***Les êtres non-physiques présents à ces niveaux semblent provenir de partout : de différentes époques et de différents milieux etc...  Ils ont une chose en commun : ils s’attendent à retrouver dans l’après-vie ces mêmes valeurs, croyances religieuses ou philosophiques auxquelles ils adhéraient de leur vivant! En fonction des idées auxquelles ils sont encore attachés, la taille de ces groupes variera de « quelques personnes » à « des millions d’individus »!***

**Focus 27: “The Park”**

**This state (which includes The Park) is a way station or reception center which is designed to ease the trauma and shock of those who have just transitioned from a physical life experience. An artificial synthesis created by many human minds, The Park offers healing, regeneration, life review, counseling, and other opportunities for the new arrivals who will eventually decide the next goal along their path of growth.**

***Focus 27: “Le Parc” – Le Centre d’accueil!***

***Ce « Parc » semble être une construction imaginée par l’esprit de milliers d’êtres humains et ce, depuis des temps immémoriaux. Dans ce centre d‘accueil, les personnes qui viennent de quitter la vie physique sont prises en charge; diverses formes de guérison, de régénération leur sont prodiguées et elles reçoivent là toute l’aide dont elles ont besoin pour atténuer le choc de leur transition ou pour les soulager du traumatisme associé à cette séparation qu’elles viennent de traverser!***

***C’est aussi à ce niveau que l’expérience terrestre d’un individu est évaluée et que des conseils et suggestions concernant la prochaine étape à suivre dans son cheminement personnel lui sont prodigués!***

**Focus 34/35: “The Gathering”**

**As described by Bob in Far Journeys, it is a state which allows communication with intelligences who are gathered to observe what is happening on Earth. In addition, this state facilitates the gathering of aspects of the total I‐There.**

***Focus 34/35: “Le Rassemblement”***

***Dans son livre intitulé: « Fantastiques expériences de voyage astral », Robert MONROE décrit Focus 34/35 comme un état dans lequel il est possible d’établir la communication avec d’autres formes d’énergies intelligentes rassemblées autour de la Terre, et qui observent ce qui s’y passe à partir de leur perspective!***

***Focus 34/35 est aussi cet état où sont réunis d’autres aspects, d’autres parties de nos « Moi-Ailleurs » : ces « Mois » évoluant sur d’autres plans, en comparaison avec nos vies physiques qui elles, évoluent dans le « Moi-Ici », sur terre!***

**Focus 42: “The I‐There Cluster”**

**A state of consciousness which allows for awareness of the larger I‐There Cluster, and recognition/reclaiming of even more aspects of Self. This state is often used for galactic exploration as well as expanded memory and integration of the multidimensional Self.**

***Focus 42: « Un Regroupement » de nos « Mois-Ailleurs »***

***À ce niveau, notre conscience reconnaît et accepte ces aspects de notre MOI-TOTAL qui évoluent parallèlement et simultanément « Ailleurs », sur d’autres plans!***

***Souvent aussi, Focus 42 servira de rampe de lancement, de point de départ pour quiconque souhaiterait explorer la galaxie, ou pour quiconque déciderait de s’approprier la mémoire et l’expérience de ces autres aspects multidimensionnels de son entité!***

**Focus 49: “Infinite Sea of Bonded I‐There Clusters”**

**This state provides access to higher order guidance, “The Cluster Council.” It supports more expanded intergalactic and multidimensional exploration, cosmic consciousness and self‐ knowing.**

***Focus 49 : « Une infinité de « Regroupements » de nos « Moi-Ailleurs »***

***À Focus 49, il est possible d’accéder à une forme de connaissance d’une toute autre nature : celle transmise par le « Concile », l’entité chargée de gérer l’ensemble de tous les « Regroupements », de tous les aspects de nos « Moi-Ailleurs » qui évoluent sur des plans et physiques et « non-physiques ». Ce « Concile » nous encourage aussi à accueillir la multitude de ces divers aspects de notre conscience, quel que soit le niveau ou les dimensions dans lesquels ces divers aspects évoluent : cosmique ou intergalactique. Bref, le « Concile » nous invite à accepter et à apprécier l’immensité de notre « MOI » multidimensionnel.***

**À cela, il faut ajouter :**

**1)-« DANS LA LUMIÈRE » (Expérience de Mort Imminente)**

**Un programme au cours duquel les participants sont invités à expérimenter « de leur vivant » certains de ces phénomènes qui semblent se produire après la mort physique : comme le passage au travers d’un tunnel, les retrouvailles avec des êtres chers décédés auparavant, le bilan de la vie qui vient d’être complétée, l’accès à toute la connaissance etc... ces phénomènes vécus et mentionnés par des « Expérieneurs » (Les personnes déclarées cliniquement mortes et qui sont revenues à la vie)**

**Et à cela s’ajoute aussi....**

**2)-MONROE SOUND SCIENCE (M.S.S.)**

**La technologie moderne évoluant à grands pas...... Les recherches se poursuivant...**

**Les preuves scientifiques s’accumulant.....**

**L’approche sonore : Monroe Sound Science a vu le jour! (Auparavant appelée : S.A.M. – Spatial Angle Modulation)**

**Une technologie récente qui semble avoir comme particularité de neutraliser temporairement nos concepts intellectuels, notre logique, notre rationalité, nos interrogations et notre besoin de comprendre.... Tous ces éléments qui risqueraient de teinter, de biaiser ou d’entraver les expériences vécues au cours des exercices que l’on vous propose sont temporairement mis sur « PAUSE »! (Plus d’écureuil qui trotte dans la tête!)**

**Avec pour résultat que seule la conscience demeure : une conscience uniquement consciente d’elle-même.**